

点眼薬



花粉が気になる季節。目薬やメガネで対応したりしているのではないのでしょうか。ということで、今回は目薬にフォーカスしようと思います。

2020年7月15日号にて「目」についてざっくりまとめましたが、覚えておられる方はあまりいないと思います。目は、空気に触れているむき出しの臓器です。新陳代謝しません。大事にしましょう。

2020年7月15日号これだけは覚えていてほしかったまとめ

- ・ビタミンB群（網膜の栄養分）・ビタミンE（栄養を届ける）・ルテイン（紫外線の害を減らす）
- ・ブルーライトは、涙が減りドライアイにつながるなど害があるので、ブルーライト軽減メガネがおすすめ
- ・目玉焼き状態（白内障）にならないように、紫外線カットメガネがおすすめ

どれを選ぶ？ 着目してほしい、一般医薬品の種類(ざっくり)

第1類医薬品

医療用医薬品からスイッチされたもので、高い薬効と副作用のリスクがあり、注意深く使用する必要がある。
薬剤師のみが販売できる為、直接手に取れない場所に陳列されています。

第2類医薬品

薬効も副作用のリスクも中程度。

薬剤師と登録販売者が販売できるため、手に取って確認することが出来る場所に陳列。指定第2類は、情報提供を行う場所が近くにあります。

第3類医薬品

薬効と副作用のリスクはとても穏やか。

どれを選んでもOKだと思います。薬効と副作用はほぼ正比例。用法・用量を守った適正な使用が重要です。紙をきちんと読みましょう。

どれを選ぶ？

着目してほしい、防腐剤(ざっくり)

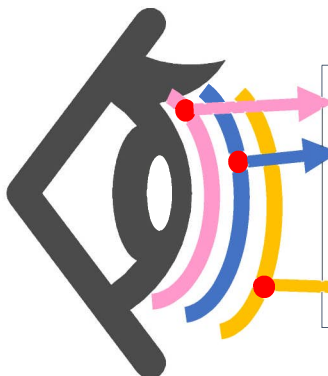
消費期限が長くなる、細菌が繁殖しないようにするために入っています。ドライアイの方は、防腐剤フリーを選んでください。目の粘膜を刺激するので、悪化させることもあります。ホウ酸・塩化ベンザルコニウム、クロロブタノール、クレゾール、パラベンなどたくさんあります。添加物と書いてある場合もあるそうです。

点眼薬の使い方

折角選んだ目薬、効果的に使いたい

1. 顔を上げる
 2. 目に対して2~3cmの高さに構える
 3. 1滴落とす
 4. 1分程度、目頭を軽く抑える。
-こんな使い方はダメだ.....
- 一回に2滴、3滴と使う。
→ 1滴は目の表面にためることのできる用量とほぼ同じ。2滴以上は鼻腔へ。
- 瞬きをしまくる。→ 浸透しないのでやめて下さい。

目薬の防腐剤が怖いなら食べ物やサプリで!(ざっくり)



- 納豆、山芋、オクラ、めかぶ：涙の成分でもあるムチンが豊富。ムチン層に good !
- モッツアレラ、カッテージチーズ：ラクトフェリンが涙腺若返り。涙液層に good !
- おすすめサプリ：1. ルテイン（紫外線・ブルーライト吸収）
2. アントシアニン（眼精疲労回復）
3. DHA と EPA（涙の油分量の増加で質 UP。油層に good !）

これからの紙面に、ラジオ体操のポイントを 空きスペースに少しずつ書いていきます。 少し気にしてください。

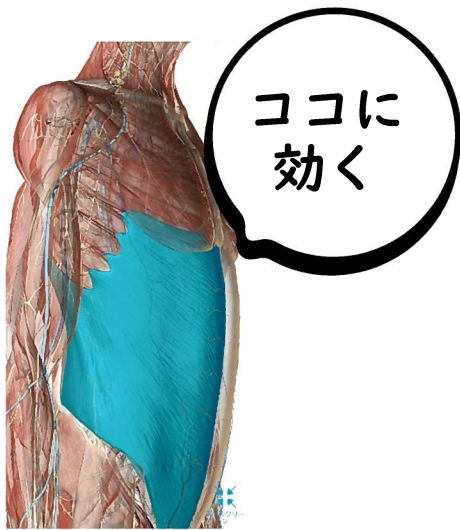
まずは、ラジオ体操第一から。13科目の体操で構成されています。服部正さん作曲（ニ長調）。楽譜を見たことがありますが、弾ける気がする。

1923年簡易保険局監督課長がアメリカのメトロポリタン生命保険会社の健康増進・衛生思想の啓蒙を図る目的で考案されたラジオ体操の企画を知り、1925年協会紙に紹介。1928年簡易保険局、日本生命保険会社協会、日本放送協会の三者が体操の考案を文部省に委嘱。10月に国民保険体操の名称で発表。11月に天皇の五大典記念行事（昭和天皇即位式）の一環として東京中央放送局で放送開始。振り付けは郵便局員が全国に周知。当時の郵便局員さんご苦労様でした。現在の体操は3代目です。Wikipedia参照。

一時は衰退したラジオ体操（第二次世界大戦後、GHQにより廃止）。しかし、1950年、国民の60%がラジオ体操復活を望むという世論調査により、1951年復活。そして大ブーム！翌年には、ラジオ体操第2が制定。第1は、いつでもどこでも誰でもできるもの精神で制定されているが、第2は、職場の人々を対象としています。

ラジオ体操第1

1科目：伸びの運動（背伸びで美姿勢）



ココに
効く

深呼吸ではなく、伸びの運動です。最初・途中・最後の3回、姿勢を正す運動が入っています。

動きと POINT

1. 動き：気を付けの姿勢

POINT

○足はハの字 かかとをつける

2. 動き：腕を前から丁寧に振り上げる

POINT

○息は、吸う

○手は軽く握る

○おへそを持ち上げるイメージ

○かかとはあげない

3. 動き：腕を横からゆっくり降ろす

POINT

○息は、吐く

○お腹を凹ませる