

アレルギー性結膜炎(その1)



こんにちは。院長の梅津由子です。

3月になり、春の気配を感じる今日この頃ですが、一部の人にとっては憂鬱な季節…花粉症の季節の到来です。

今年は去年に比べてスギ花粉の飛散数は少ないという予報ですが、花粉の量にかかわらず症状は出ます。県内は3月10日ころから飛散が始まります。

今月と来月の2回、アレルギー性結膜炎のお話をいたします。

アレルギーは、ギリシャ語で「変化した反応能力」を意味するそうです。そもそも私たちの体は、病原体(細菌やウイルス)などの異物(抗原)に対し、抗体という抵抗力をつくりだし、抗原抗体反応によって病原体をやっつける力をもっています。これが免疫の「普通の反応」で、病原体から私たちの体を守ってくれています。ところが、体内に侵入した異物に対し体が過敏に反応しすぎると、かえって私たちに不都合な結果をもたらすことがあります。これが「変化した反応能力」、つまりアレルギーです。

アレルギー反応の抗原になるものを、アレルゲンといいます。アレルギー性結膜炎を引き起こすアレルゲンは、空中を漂って目のなかに飛び込んでくるタイプのスギ、カモガヤ、ブタクサといった樹木や草花の花粉、ダニ、ハウスダスト(家のなかのほこりのことで、ダニやカビ、動物のフケや蚊などがまざったもの)が代表的です。アレルギー性結膜炎は、充血、目やに、なみだ目といった結膜炎の症状に加え、目がかゆくなるのが特徴です。思わず目をゴシゴシこすってしまうほどのかゆみです。

このような症状は、アレルギー反応の結果でてきたヒスタミンという物質が、神経や血管を刺激するためにおこります。まぶたの裏には粘膜のブツブツ(乳頭)が増え、白目はむくんで、ときにはゼリーをのせたようにブヨブヨとまぶたからはみだしてしまうこともあります。



アレルギー性結膜炎の治療では、まず抗アレルギー点眼薬を使います。抗アレルギー点眼薬はほとんど副作用がなく、安全に使うことのできる薬ですが、花粉の飛ぶ量が多いときや目の具合によっては、症状が治まらないこともあります。この場合はステロイド点眼薬を追加します。とてもよく効きますが、副作用として眼圧が高くなる場合があるので、2週間以上点眼薬を継続する場合は定期的に通院し、必ず眼圧をチェックしてもらいましょう。



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695

-1

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで受付です。

初めてコンタクトをおつくりする方の受付は早

目玉いきいきライフ



目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

老化防止によい食品

こんにちは。くつきりコンタクト店長の梅津です。

最近増加傾向にある網膜の難病「加齢黄斑変性症」の進行防止のため、サプリメントなどで抗酸化物質を摂ることが有効とされていますが、これは脳の老化防止にも効果があるようです。

脳の老化防止には脳の酸化・糖化を進めないこと、血流をよくすること、脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンという物質を増やすことが有効とされています。



酸化防止には、酸化した食品を食べないこと、抗酸化食品を積極的に摂ることが大切です。抗酸化物質を多く含む食品は下記に示すとおりです。

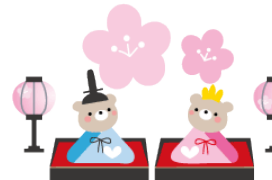
抗酸化物質	食品
ポリフェノール	ワイン チョコレート ブドウ
βカロチン リコピン	にんじん トマト みかん 柿
ビタミンC	レモン ブロッコリー
ビタミンE	アーモンド カボチャ ほうれん草
フラボノイド	大豆 緑茶 レタス
ゴマリグナン	ゴマ

糖化防止に対しては血糖値が高くなりすぎないようにすることが大切です。はじめに繊維質の多いもの（野菜やきのこや海藻）を食べること、炭水化物も繊維質の多い玄米やライ麦パンなどにすればより効果的です。ゆっくり食事をし、腹八分目で終えること。

血流を良くするには、脂質・糖質・塩分を控えることが大切です。東北の食事は少し塩分が濃いかもかもしれません。

アセチルコリンを増やすには材料となるレシチンやチロシンを多く含む大豆食品が良いとされています。成人の場合、脳の神経細胞は1日平均10万個のペースで死滅していきます。これを補うには脳の原料であるたんぱく質が必要ですが、良質のたんぱく源である大豆食品は、その意味でも脳の老化予防に非常に重要な食品だと言えます。

年を取れば脳の処理能力はある程度落ちてしまいます。しかし、理解力や表現力が落ちたわけではなく、時間をかけさえすれば、若者よりも経験に基づく力を発揮できます。いろいろなことに興味を持ち、パターン化されない生活を意識することが大切なのではないでしょうか。



サプリメントにご興味がある方は、診察の際に
医師・スタッフに質問してみてください☆

春の日差しがこころいい

めだまいいきいきライフ!



編集後記

毎日楽しみに観ていたオリンピックが終わってしまいました。日本人選手の活躍がすばらしく、たくさんの感動をもらいました。ウィンタースポーツに限らずほとんどのスポーツで、メガネではなくコンタクトレンズを使用している選手が多いです。メガネは便利なのですがスポーツするには不向きなところがあります。もうすぐ新年度！この春を機にコンタクトデビューを考えてはいかかでしょうか。

りっこ・ビビ・茶々