

## 水と体の関係について



こんにちは。院長の梅津由子です。

今年の夏、皆さんはいかがお過ごしでしたか？連日の

猛暑、豪雨、南海トラフ地震の注意喚起等、心おきなく夏を満喫できなかった方も多かったのでは  
と思います。9月も例年より高い気温となる予想です。引き続き体調管理に気を付けましょう。

さて、熱中症予防に水分摂取が重要と耳にタコができるくらい聞かれたと思いますが、今回は水  
と体の関係についてのお話です。



生まれたばかりの赤ちゃんはまずはミルク（液体）を飲み徐々に離乳食などの個  
体を食べられるようになります。また、子供は食事の時に水を飲みながら食事をす  
ることが多いと思いませんか。幼児期であればあるほど水分を多く必要とします。  
なにしろ、新生児の体重に占める水分は80%もあります。3か月で70%、1歳  
では63%、成人になると60%と、徐々に減ってきます。また、体の中の水分には

細胞の中に含まれているもの（細胞内液）と細胞の外の水分（細胞外液）があります。このうち細  
胞外液は大人の場合1日に4分の1しか出入りしないのに対して、子供は2分  
の1が出入りします。つまり子供の方が1日の水分の入れ替わりがずっと激し  
いわけです。さらに子供はふっくらとした体形（体表面積が大きい）のため、  
汗などで水分が失われやすくなっています。子供にとっては、水分の補給が大  
人以上に大切なのです。



熱中症予防や脱水の時は塩分なども一緒に取ることが大切ですが、今でも本当にのどが渴いたと  
きは水が一番おいしく感じるように思います。皆さんはいかがですか？



夏だけでなく、日常生活でも就寝時や入浴前後、飲酒の後は特に体内で水分が  
少なくなります。飲酒時はアルコールを代謝するため水が使われます。例えばビ  
ールを10本飲んだ場合、利尿作用により11本分の水分が排出されてしま  
います。日ごろから喉が渇いてから飲むのではなく、こまめに補給することを心が  
けましょう。

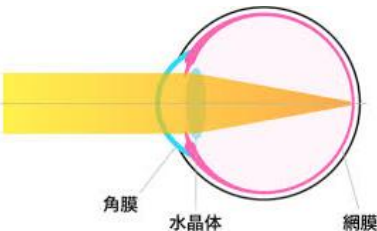


### ～納涼会 in 金剛閣～

写真は、先月行われた納涼会の様子です。いまい医院さん、すずかぜ薬局さんと一緒に、楽しい時間を過ごしてきました。

# 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。



## 乱視のおはなし

目に入ってきた光は角膜と水晶体を通して、網膜で焦点を結ぶことではっきりとした像として認識することができます。

遠視や近視がなく、角膜や水晶体がきれいな球面であれば、眼の奥の1点で焦点が合います。この状態を『正視』と言います。

一方、角膜や水晶体がラグビーボールのような楕円面の場合、カーブの緩い方向の焦点と、カーブのきつい方向の焦点が一致しくなくなります。これが『乱視』です。

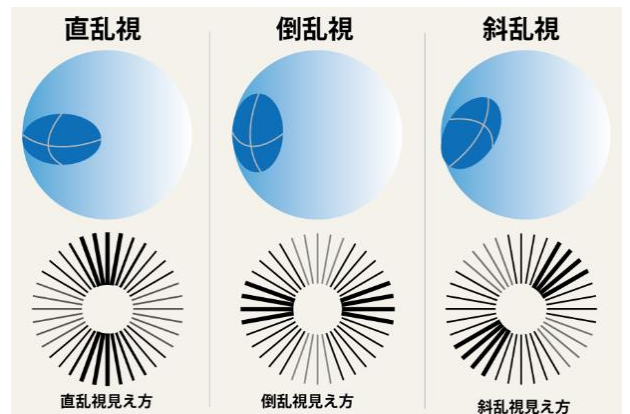
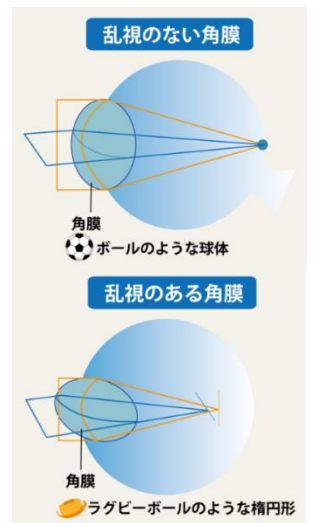
人間の目は完全な球体ではないので、程度の差はありますが、ほとんどの人に乱視があるとされています。乱視の程度が軽ければ、見え方にほとんど影響はありません。乱視の程度が強い場合は、文字やものがぶれて二重に見えたり、数字の3や6がにじんで区別がつかなくなったりします。また、夜間に見えにくかったりして、目を凝らしてみるために目が疲れたりします。

ぶれて見える方向は人それぞれで、ラグビーボールを横向きに置いたような形になっている場合を「直乱視」、縦の場合を「倒乱視」、斜めの場合を「斜乱視」と言い、濃く見える方向にぶれて見えます。

左の図を少し離して片目ずつ見てください。

線の濃さは均一でしたか？上の表のように線の濃さに差があれば乱視の可能性があります。

眼科では、器械による屈折状態の測定、視力検査などで乱視を計測し、適切な矯正方法などをご案内することができます。気になる方はご相談ください。



### ～IPL 光治療 周年感謝キャンペーンのお知らせ～

昨年夏から始動した IPL 光治療が 1 周年を迎え、おかげさまで多くの皆様にご利用いただいております。そこで、周年感謝キャンペーンとして、10・11・12月の3か月間限定で、IPL 2回目以降の方の施術料を 12,000 円（税別）の割引価格でご提供します！詳しくはスタッフまで♪