



健康人で行こう!

「ドライアイ」の原因と予防法



目が乾いたり、目の不快感でお悩みの方はいらっしゃいませんか? もしかしたらその症状は、『**ドライアイ**』が原因かもしれません。「ドライアイ」とは、目を守るために必要な涙の量や質が変化したことで、目の表面が傷ついてしまう病気のことです。

実は日本には、推定**800万~2000万人**くらいのドライアイ患者がいると言われています。

こういった症状はドライアイの危険信号です!

- 目がショボショボする
- 目に何となく不快感がある
- 物がかすんで見える
- 目がゴロゴロする
- 目が疲れやすい
- 目ヤニが出る
- 目が乾く
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が赤い
- 光がまぶしく感じるようになった
- 涙が出やすい
- 10秒間目を開けられない

いかがでしたか? 上の**“5個以上”**に当てはまる場合は「ドライアイ」の可能性ががあります。このような方は症状が重くならないうちに、眼科で診てもらいましょう。

ドライアイの原因は?

ドライアイになる原因は、「涙の分泌量が減ってしまうこと」と「涙の蒸発が多くなること」です。その原因としては、主に次のようなことが挙げられています。

空気の乾燥

空気が乾燥すると、目の表面から涙が蒸発しやすくなります。特に、秋~冬にかけての季節の変わり目が乾燥しやすくなり、症状が強く現れてしまうそうです。



瞬きが少ない

何かに集中すると、瞬きの回数が減ってしまうことってありませんか? 例えば、読書やパソコン操作など、何かを凝視すると、涙の蒸発が進んだり、分泌量が減ってしまうそうです。



瞬きが不完全

瞬きの際、しっかりまぶたを閉じていない人もいます。そのため、目の表面がいつも潤っていないそうです。寝ている時に薄目を開いている人、コンタクトレンズをしている人に多いようです。

コンタクトレンズの装着

コンタクトレンズをすると目が乾燥しやすくなります。レンズで目が覆われると、感度が鈍くなり、瞬きが不完全になり、涙の分泌が減ってしまうそうです。また、レンズの汚れや傷もドライアイの原因になってしまいます。

ドライアイを予防するために普段から気をつけること

エアコンの風に直接当たらない

エアコンが効いている室内は乾燥しやすいので、加湿を心がけましょう。また、エアコンの風に直接当たると、目の乾燥につながってしまいます。

パソコンは視線を下に向けて見る

パソコンの画面を見る時は目を大きく見開かず、すむよう、視線を下向きにしましょう。パソコンは目線よりも下の位置に置くようにしてみてくださいね。

また、長時間使用する際はこまめに休憩を取り、意識的に瞬きするよう心がけましょう。

目薬を点眼する

ドライアイの人は頻繁に目薬をさす必要がありますが、その場合は防腐剤が入っていない目薬を選ぶようにしましょう。

コンタクトレンズは正しい使い方・ケア方法で

コンタクトレンズに汚れがつくと、レンズが乾燥してドライアイの症状へとつながってしまいます。

したがって、ケアをきちんとして、レンズを常に清潔に保ちましょう。



目の不快感で気になる場合は、眼科で涙の量を調べる「**シルマーテスト**」や、涙の質を調べる「**BUT検査**」をして、ドライアイであるかどうかを調べることができます。

目に何か変化が起きた時は、早目に眼科を受診して下さいね。





「歯ブラシ」についてのいろいろ話

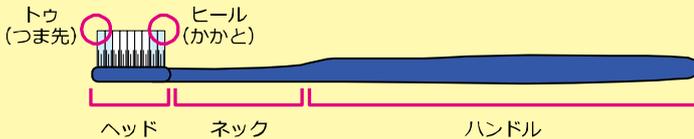


皆さんは、ご自身のお口や歯に合った「歯ブラシ」をお使いですか？ 歯垢(プラーク)をしっかり落とすには、自分に合った歯ブラシを使うことが大切です。そこで今回は『歯ブラシに関するお話』をさせていただきますね。

どういった歯ブラシを選べばいい？

歯ブラシで歯垢をしっかり落とすためには、「ヘッドの大きさ」や「ハンドルの握りやすさ」など、歯ブラシ選びが大切なポイントになります。例えば、奥歯の奥まで磨きやすいものを選ぶなら、ヘッドは薄め、ネックは細くて長めのものを選びましょう。また、歯ブラシは大きすぎても小さすぎても歯垢を除去する効果が落ちるので、ご自身の歯ならびやお口の大きさに合わせたサイズを選ぶことが大切です。

歯ブラシの各部分の名称



ブラシの硬さは？

ふつう

一般的な硬さ。歯垢を効率良く除去できる硬さです。歯ぐきの状態が健康であれば、硬さが「ふつう」の歯ブラシを使うのが良いでしょう。

やわらかめ

歯ぐきが弱い人、出血しやすい人は「軟らかめ」の歯ブラシを使うのが良いでしょう。

軟らかめを使い丁寧にブラッシングをして歯垢を落としましょう。

かた硬め

しっかりした磨き心地ですが、歯ぐきを傷めないよう、力の入れ過ぎに注意しましょう。

交換の目安は？

皆さんは歯ブラシをどれくらいの期間使っていますか？ 歯ブラシは使えば使うほど毛先が広がってしまっていますが、毛先が広がったまま使っていると、歯垢を十分に落とせず、歯ぐきを傷つけてしまう場合もあります。

したがって、歯ブラシは何も問題がないように見えたとしても、「月に1回」は交換するようにしましょう。交換の目安は「1日3回ブラッシングをしたとして約1ヶ月間」です。毛先が少しでも開いてきたら交換の目安です。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢の除去率



日本小児歯科学会報告より

磨き終わった後の取り扱い？



1 流水でしっかり洗いましょ。

2 水気をよく切って乾燥させましょ。

3 ブラシ部分を上にして、風通しのよい場所で保管ましょ。

健康な歯を保つために「歯ブラシは大切なパートナー」です。歯ブラシ選びで迷ったら、当院にご相談下さいね。歯垢を効果的に落とすには、専門家の指導を受けることが大切です。



クイズの答え 1 ブタ 44本

ブタは歯の本数が多く、あごの力も強いので、硬いものでも何でも食べられます。ブタのオスの犬歯は一生伸び続けるそうですが、メスの犬歯は途中で発育が止まるため、オスに比べて小さいのが特徴のようです。



マナーのプロが教える...
ワンランク上の女性になる方法
すわ
美しい座り方



女性であれば、いつもエレガントで美しい座り姿勢を保ちたいですね。でも、ちょっと気を抜いた瞬間や、話に夢中になっている時の座り姿勢はいかがですか？ ついエレガントからほど遠い座り方になっていませんか？

そこで今回は『**座り姿の美しい女性になるためのレッスン**』をしましょう！

ひざ 膝は絶対に離さない！

オフィスでもレストランでも、「だらしない座り姿勢」と感じる方の膝は離れています。何はともあれ、膝をしっかりつけておくことが女性の美しい座り方の基本です。例え、ロングスカートであっても、パンツであっても、**必ず膝は揃えて座りましょう。**

足もしっかり付けましょう！

せっかく膝が付いていても、その下の足が離れてしまっている方も多く見かけます。「内股がかわいい」という意識の、特に学生や若いOLの方に多い傾向です。膝だけ付けて足が開いている状態は、「幼い」といった印象になってしまい全くエレガントではありません。**膝～足までをしっかり付けるようにしましょう。**

角度の確認！

もし、「膝も足もピッタリついているのにエレガントに見えない…」という方は、膝の角度に問題があります。ご自身の座り姿勢を横からご覧になってみて下さい。**膝を曲げた角度は90度になっていますか？**もし、脚が椅子の下に入り込んでしまっている場合は要注意です。脚が太く短く見え、だらしく映ってしまいます。

いかがでしたか？ はじめのうちは筋肉痛を感じる方もいらっしゃるかもしれませんが（苦笑）まずは上の3つを守っていただき、美しくエレガントな座り方であなたの印象をアップさせましょう！

執筆
すな
い
取
内
え
み
先
生

「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセレクトリマナースクール『ライヴウム品川 (<http://www.livium.co.jp>)』代表。フジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。著書「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖（PHP研究所）」など多数。



噛むかむ お料理レシピ

**噛むかむ
ワンポイント**

ほいも 干し芋きんぴら

作り方

- 1 さつまいもは拍子木切りにし、水にさらして水気をきり、ザルなどに並べて表面がしっかりと乾くまで天日に干す。
- 2 ごま油を熱したフライパンに①を入れて炒める。
- 3 表面に軽く焼き色がついたところで濃口しょうゆを加え、味が馴染んだら器に盛りつける。

さつまいもを干すと芋の水分が減り、しっかりよく噛んで食べられる食材になります。また、さつまいもの糖質が凝縮されて甘みが強くなります。その甘みを利用すれば、砂糖を使わずにお惣菜が作れます。砂糖などが添加されていないものであれば、市販の干し芋を使ってもよいでしょう。

材 料 (2人分)

- さつまいも 250g
- ごま油 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2

**栄養価
(1人分)**

- エネルギー/225kcal
- 食物繊維/2.9g
- 塩 分/0.9g

「イチロー選手の目標設定術」

奥村幸治

(NPO法人ベースボールスピリッツ理事長、宝塚ボーイズ監督)

『致知』2010年6月号「致知随想」より

オリックスで打撃投手を務めていた頃、不調に陥った選手に「投げましょうか？」と声を掛けると、ほとんどの場合、「頼む」と答えが返ってきた。練習することによって、少しでも不安を取り除きたいと思うのが人情というものだろう。

そんな中、私の申し出に一人だけ首を振った選手がいた。当時20歳だったイチロー選手である。試合後にその理由を尋ねてみたところ、彼は

「僕はこんな心境で試合に臨みたいんです」と言う。

「どんなに好きな野球でも、毎日続けていると、もう疲れた、きょうは嫌だなと思う時ってないですか？そうなのは、自分の能力って絶対に発揮できないですよ。

バットが持ちたくて持ちたくてしょうがない。そういう心境で、僕は試合に臨みたいんです」

そして彼はこう後続けた。

「初めてお父さんとキャッチボールした時、どんな気持ちになりましたか？またやりたいなと思ったでしょ。その気持ちなんです。そういう気持ちが自分でしっかりつくれば、絶対に技術って向上していくと思いますよ」

イチロー選手のプロ入り3年目の年、彼の専属打撃投手となった私は、寮生活で1年間寝食をともにし、多くのことを教わった。

彼と初めて出会ったのは、私が20歳、彼が19歳の時だった。

初めてそのバッティングを見た時、年下にこんなに凄い選手がいるのかと舌を巻いたが、

最も驚いたのは、彼が一軍に上がってきてからのことだった。

キャンプ期間中、二軍でプレーしていたイチロー選手は、夕方に練習を終えると、早々に眠りに就いた。そして皆が寝静まる深夜にこっそり部屋を出ると、室内練習場で数時間の特打ちをするのを日課としていた。

ところがシーズンが始まり、一軍入りを果たした彼は、全くと言ってよいほど練習をしなくなってしまったのである。不思議に思って尋ねてみたところ

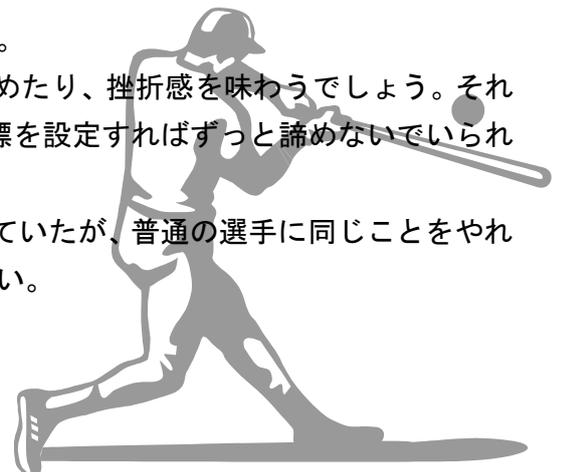
「体が疲れ過ぎるとバットが振れなくなるから」とのことだった。

一軍でまだ何の実績もない選手が、自分のいまやるべきことは何かをちゃんと理解して行動している。私の知り合いにもプロ入りした者が数名いたが、彼の取る行動や言葉のすべては、他とは一線を画すものだった。例えばこんな調子である。

「奥村さん。“目標”って高くし過ぎると絶対にダメなんですよね。

必死に頑張っても、その目標に届かなければどうなりますか？諦めたり、挫折感を味わうでしょう。それは、目標の設定ミスなんです。頑張れば何とか手が届くところに目標を設定すればずっと諦めないでいられる。そういう設定の仕方が一番大事だと僕は思います」

二軍時代のイチロー選手は、マシン相手に数時間の打撃練習をしていたが、普通の選手と同じことをやれと言っても、それだけの時間、集中してスイングすることはできない。



それがなぜ彼には可能なのかといえば、私はこの「目標設定の仕方」にあるのではないかという気がする。イチロー選手には自分にとっての明確な目標があり、その日にクリアしなければならない課題がある。その手応えをしっかりと自分で掴むまで、時間には関係なくやり続けるという練習のスタイルなのだ。私が彼の基盤として考えるもう一つの要素は、継続する力、つまりルーティンをいかに大切にしているかということである。

ある時、イチロー選手にこんな質問をしたことがあった。「いままでに、これだけはやったな、と言える練習はある？」彼の答えはこうだった。

「僕は高校生活の3年間、1日にたった10分ですが、寝る前に必ず素振りをしました。

その10分の素振りを1年365日、3年間続けました。これが誰よりもやった練習です」

私は現在、少年野球チームの監督を務めているが、それと比して考えてみると、彼の資質がいかに特異なものであるかがよく分かる。

例えば野球の上手な子にアドバイスをすると何をやってもすぐできるようになる。下手な子はなかなか思うようにいかない。

ところが、できるようになったうまい子が、いつの間にかその練習をやめてしまうのに対し、下手な子は粘り強くそれを続け、いつかはできるようになる。

そして継続することの大切さを知っている彼らは、できるようになった後もなお練習を続けるため、結局は前者よりも力をつけることが多いのである。

その点、イチロー選手は卓越したセンスを持ちながらも、野球の下手な子と同じようなメンタリティを持ち、ひたすら継続を重ねる。

私はこれこそが、彼の最大の力になっている源ではないかと思う。

2000年に結成した私の少年野球チームは、当時9名の部員だったが、現在100名を越える数になり、その中から多くの甲子園球児が生まれていった。

現在、プロで活躍している田中将大投手もその一人である。

彼らには自分がイチロー選手から学んだことを折に触れては話し、野球に取り組む姿勢としてそれを生かしてほしいと伝えてきた。

自分で目標を持ち、それに向けての継続を怠らなければ、必ず次の段階へと自分を押し上げていくことができる。

そしてそれは、人生を生き抜く力にも繋がっていることを、野球を通して伝えていければと考えている。

イチロー選手が4000本安打という偉業をなしとげました。今までにも数々の記録を打ち立てています。イチロー語録を集めた本を何冊か読みました。彼のすごいところは日々決めたことを決して手抜きせず続けているところだと思います。私などは「今日は疲れたから」とか「忙しかったから」とか、さまざまできない理由を見つけて言い訳しています。イチロー選手は試合のある日は誰よりも早く球場に入りウラマーミングアップをしているそうです。本当に努力の積み重ねですね。プロとしてのあるべき姿を示してくれています。

あれこれと目標設定をして継続できない自分を反省し、年末までの4か月を充実したものにしたいものだと思います。