



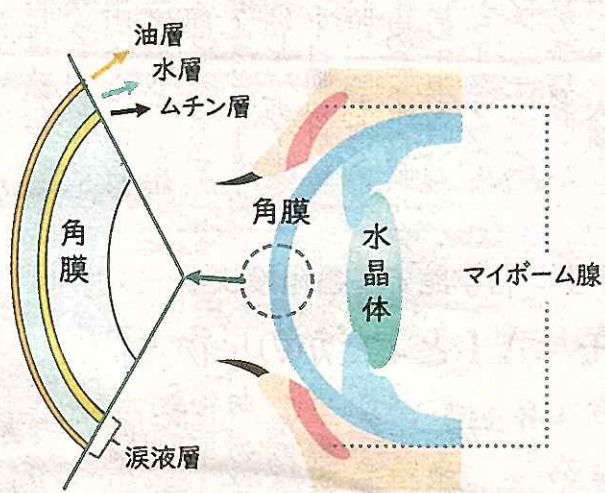
人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、眼精疲労の予防法を紹介する中で、「ドライアイも眼精疲労の原因になるので目を乾燥させないようにしましょう」と書きま

す。日本眼科学会のガイドラインでは、ドライアイは「さまざまな要因により涙液層の安定性が低下する疾患であり、眼不快感や視機能異常を生じ、眼表面の障害を伴うことがある」と定義されています。涙が主成分です。たん



眼球の断面と涙液層の構造

ます。涙の量や質の異常により、目が疲れ、かゆい、痛い、ゴロゴロする、かすむ、充血する、乾くなどのさまざまな症状を起すのがドライアイです。涙は絶えず分泌さ

れ、涙の層(涙液層)が目の表面を覆い、目の乾燥を防ぐと同時に異物の侵入を防いでいます。涙の層は目の表面(角膜)から外側に向かって「ムチン層」「水層」「油層」の3層になっています。

ムチン層は白目(眼球結膜)の表面の細胞から分泌される粘液が主成分で、角膜と涙を接着して涙の安定性を保っています。

水層はその前面にあり涙液層の大部分を占め、上まぶたの裏にある涙腺から分泌される涙が主成分です。たんぱく質、ナトリウムや酸素などさまざまな物質を含み、角膜の保護、安定した光の透過角膜の栄養補給源の役割をしています。

最表面の油層は、まぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌される液が、まばたきによって目の表面全体に広がって層となり、涙が蒸散するのを防ぎます。マイボーム腺は加齢によって機能が低下するので、油層にむらができやすくなります。

まばたきの回数が少ないと涙の分泌が減り、油層にもむらができ、涙液層が途切れやすくなります。通常は、まばたきは3秒に1回していますが、何かに集中していると減りま

す。例えば、読書中は6秒に1回、パソコン操作中は十数秒に1回まで減ります。しっかりとまぶたを閉じないと、涙の分泌が少なくなるので要注意です。

ドライアイは生活習慣と関連して起こることが多いので、日ごろからドライアイになりやすい生活習慣を心がけましょう。特に、ドライアイの3コン(パソコンの長時間使用、エアコンによる乾燥、コンタクトレンズの長時間装着)には気を付け、まばたきを頻回にしましょう。

それでも、目に異常があるときには眼科を受診しましょう。

※次回は「夜、トイレに何回行きますか?」です。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1684	887	857	1226
新型コロナウイルス感染症	480	525	741	1265
RSウイルス感染症	1	0	2	1
咽頭結膜熱	86	44	64	59
A群溶連菌咽頭炎	214	78	167	291
感染性胃腸炎	253	119	254	425
水痘	6	3	9	3
手足口病	28	14	14	30
伝染性紅斑	1	0	1	2
突発性発疹	11	6	9	9
ヘルパンギーナ	0	0	0	4
流行性耳下腺炎	0	0	3	3
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	5	9	7	3
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (1月15〜21日)

コロナ 同時流行拡大も
風花が飛び交う中を慌てて車に乗りこみました。あまりの寒さでヒーターをつけても初めは冷気が噴き出すばかり。しばらくは車の中でも防寒フル装備です。

桐生地区ではインフルエンザは反転増加の気配で、定点医療機関当たり週21・25人となっています。インフルエン

はやってる病気は?

ザA型が主流ですが、県全体ではB型の分離がここに来て目立ってきています。

新型コロナウイルス感染症も増加傾向が続いており、インフルエンザと共に同時流行が拡大しそうな様相です。外出時のマスク着用、手指消毒の励行、部屋の換気に努めてください。

(29日、桐生市医師会)

「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市 及び近郊エリア **AED設置施設** 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211</p>	<p>関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511</p>	<p>北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706</p>	<p>武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667</p>
<p>あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 きりゅう新宿館 仏壇と香りのあすか 全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76</p>	<p>～私たちは何よりも誠実を尽くします～ セレモニーホール 板場 ☎0120-440444 事前相談・家族葬、お気軽にご相談ください</p>	<p>ぎりしんは以下の店舗にAEDを設置しています 本店営業部・本町・新桐生・相生 大間々・笠懸・太田・前橋 伊勢崎・玉村 桐生信用金庫 リーガル05-963</p>	<p>BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411</p>
<p>JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori</p>	<p>市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282</p>	<p>万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目～本町5丁目 (美喜仁付近) (コパトラ薬局付近)</p>	