

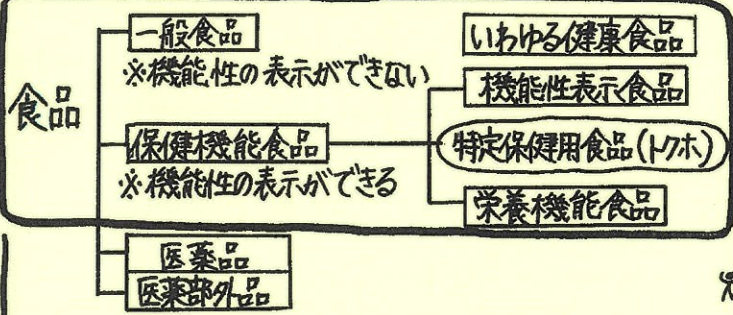
5月といえばゴールデンウィークがありますね! 昨年と比べて自粛ムードも少しずつ緩和されつつありますが、感染者の数はまだまだ多いです... (泣)

お出かけの際は感染対策と日焼け対策もしっかりと忘れなく~!!

食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

新しい商品が次々に登場しているトクホ。現在、1000種類以上のトクホが承認されています。具体的にどのような商品があるのか、消費者庁のウェブサイトで一覧を見ることができます。



トクホと他の健康食品の一番の大きな違いは、「トクホは表示する効果や安全性について国が審査を行う」という点です。

- ★トクホにはこんな表示がされています★
- 「おなかの調子を整える」「コレステロールが高めの方に」
 - 「体脂肪を減らすのを助ける」「食後の血糖値が高めの方に」
 - 「血圧が高めの方に」「歯ぐきを健康に保つ」
 - 「骨の健康が気になる方に」「肌の水分を逃しにくくする」



このマークが目印!

以上のようにトクホは健康維持や健康増進を目的としている食品です。医薬品とは異なり、病気の治療や予防を目的としたものではありません。また、トクホの利用にあたって、自身の食生活や生活習慣を見直すことも大切です。

次回旬の食材の健康パワーを紹介! トクホにも多いあの飲み物です。

ドライアイについて

ドライアイとは、涙の「量」が減ることや、涙の量は少なくとも涙の「質」が悪くなることにより、涙が目の表面に均等に行きわたらず、さまざまな自覚症状が起る状態のことを言います。皆様は以下の症状はありませんか?

- ①ゴロゴロする違和感がある、充血する
→まばたきの摩擦で目の表面がこすれてしまう
- ②目が乾く、まぶたが重い、目を開けるのがつらい
→眼の表面の乾燥で神経が刺激されてヒリヒリする
- ③視界がかすむ、まぶしい、目が疲れる
→眼の表面の涙が均等でないため、光が正しく目に入らず、見え方が悪くなる

ドライアイの原因は、エアコンで室内が乾燥して目が乾くことや、涙の分泌量が減る夜に活動すること、コンタクトの使用、ストレス、加齢などが言われています。その上で、近年言われてきているのがパソコンやスマホの長時間使用による「隠れドライアイ」です。まばたきをすることで目の表面を涙で潤わせますが、画面の凝視によりまばたき回数が4分の1に減ってしまいます。まばたきをしないで10秒以上目を開けていられないと、隠れドライアイの可能性があるとされています。ドライアイの治療は目薬が基本となります。

しかしながら、ドラッグストアで手軽に買える目薬の中には、防腐剤や安定剤によって、かえって症状を悪くしてしまう場合もあります。眼科を受診し、自分に合った目薬を処方してもらうようにしましょう。



6月の個別相談会

『ドライアイについて』

相談会は完全予約制となります。詳細は薬局までお気軽にお問い合わせ下さい。

大丈夫ですか？目のセルフケア

5月になりましたね！

この時期は花粉をはじめ黄砂やほこりがたちやすくなり、これらの空気中の異物が目の表面を刺激し、目の痛みやかゆみを引き起こしてしまうという「目」に関するトラブルが意外と多い時期です。

中でも、今回は新聞の表面でもお話しした「ドライアイ」についてのオススメ商品や日頃から気を付けられることについてご紹介します。



普段から気を付けられる！ドライアイ対策

周囲の環境によって、涙が蒸発しやすくなり、目が乾きやすくなる場合があります。特にパソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用状況を改善することは、ドライアイの症状を和らげるのに効果的です。

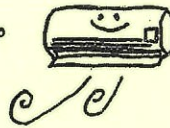
目を大きく見開かずに済むように、パソコンの画面を目より下に置く。パソコンを長時間使用するときにはこまめに休憩をとり、意識的にまばたきをするように心がける。



コンタクトレンズは正しい使い方を守る。コンタクトレンズを使用している方は、していない方に比べて涙が蒸発し、減りやすくなる。

目の渇きが気になる場合は、涙の不足を補うために目薬を使用したり、加湿器や保湿用メガネを使用する。

エアコンの風に直接当たらないようにする。またエアコンが交かいている室内は乾燥しやすいので、加湿を心がける。



1Day
2Week
1Month...



おすすめ商品の紹介

ソフトサンティア (5ml x 4本)

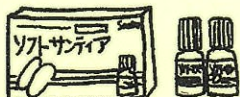
こんな時におすすめ!!

- ・目が乾くとき
- ・目がゴロゴロするとき
- ・コンタクトが貼りつくとき など

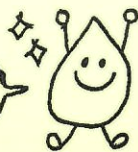


涙液に近い性質をもった人工涙液 (防腐剤無添加) で、涙液不足に伴う目の渇き、異物感などの不快な症状を改善。やさしいさしい心地で子供から大人まで使えます。(1歳以上からOK!) コンタクトレンズ、裸眼でも使用できます。(ハード・ソフト・O2・使い捨てコンタクトO)

※防腐剤無添加の目薬のため、使用期限内であっても、開封後、約10日間以上過ぎたものは使用しないで下さい。



涙に近い性質でやさしくおおう!



一緒にCheck!

ウェルウォッシュアイ (10ml x 1本)

いつ目に入るかわからない、花粉、黄砂、ほこり、ハウスダスト、PM2.5、砂、まつ毛、虫などの洗浄に! いってもどこでも目洗いでできます。

★点眼型だからメイクをしたままでも目だけを洗える!

★コンタクトをしたままでもOK! (ハード・ソフトコンタクトO、カラーコンタクトは除く)

★防腐剤無添加、やさしいさしい心地で気軽に使える!

※洗眼薬であり、治療を目的とした点眼薬ではありません。



どこでも目洗い!



※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。