LL健康ニュース No.201

緑内障

緑内障は、視神経が障害されることで徐々に視野が欠けていく病気です。高齢化とともに患者数が増加しており、40歳以上の約20人に1人、70歳代の約10人に1人が発症するとされています。症状が進行すると失明にいたるおそれもあり、日本では中途失明の原因の第一位となっています。

緑内障の主な原因は、目の中にある毛様体で作られた房水が、房水の出口である隅角からスムーズに排出されずに眼圧が上昇し、視神経が障害されることによると考えられてきました。しかし最近では、眼圧が高くならずに視神経の障害が起こる正常眼圧緑内障が緑内障全体の7割以上を占め、眼圧以外にも緑内障の原因があると考えられています。

緑内障で視野が狭くなっていくといっても、その進行は非常にゆっくりであり、脳の働きで視野の欠けている部分を補ったり、両目で見た時に反対側の目で補ったりすることで正常に見えるため、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。実際に緑内障を発症している人のうち、約9割の人が発症に気づかずに生活していると考えられています。一方、急激に眼圧が上昇した場合（急性緑内障発作）は、眼痛・充血・目のかすみの他、頭痛や吐き気を自覚することもあります。

緑内障で欠けた視野は元に戻ることはなく、眼圧を下げて視神経への負担を軽くし進行を食い止める治療が行われます。主に、房水の産生を抑えたり排出を促す点眼薬が用いられます。治療をしていなくても、緑内障と診断された人は市販のお薬の使用に注意が必要です。目のかすみが気になるとき、市販の点眼薬では眼圧を下げる作用はなく、効果は期待できませんのできちんと主治医に相談しましょう。また、かぜ薬や鼻炎薬などに含まれる抗ヒスタミン薬や胃腸薬などに含まれるロートエキスは、抗コリン作用で眼圧を上げる可能性があるため使用を控えた方が良い場合もあり、お薬を選ぶ際には薬局・薬店で相談してください。

緑内障は早期発見、早期治療が大切な病気です。40歳を過ぎたら、年に1度は眼科を受診して定期検査を受けましょう。

鉄欠乏性貧血

鉄分が豊富な食材としてよく挙げられるひじきですが、実は最近その鉄分含有量は少なくなっています。日本食品標準成分表（文部科学省）によると、製造に使う釜の多くが鉄製からステンレス製に代わったことで、ひじきに含まれる鉄分が10分の1にまで大幅に減っているそうです。

鉄は生命維持に不可欠なミネラルの一つですが、体内の鉄が不足すると血液中で酸素を運ぶヘモグロビンが作られなくなり、体の隅々まで酸素が行き渡らなくなります。その結果、疲れやすい、頭が痛い、めまいがする、心臓がドキドキする、息苦しい、顔色が悪いなどの貧血症状が出ます。また、鉄欠乏性貧血に特徴的な症状として、氷をかじりたくなったり指の爪が上向きに反り返ったりすることもあります。

鉄が不足する原因は、欠食や偏食、無理なダイエット、外食・インスタント食品の多食など食事の影響が大きいといわれています。また、妊娠・授乳期は胎児の成長や母乳分泌のために鉄の必要量が増えたり、月経過多や潰瘍、痔、がんなどで消化管から出血したりすることでも鉄が不足します。胃切除手術により胃酸の分泌量が低下することで鉄の吸収率が低下して鉄不足になることもあります。

足りない鉄は体の中では作ることができないため、食事などから補給しなければなりません。鉄欠乏性貧血と診断されるとお薬（鉄剤）が必要な場合もありますが、そうなる前に、食事は規則正しく朝、昼、晩の3食摂って鉄欠乏性貧血を予防しましょう。

●肉や魚、牛乳や卵など動物性食品に含まれるヘム鉄は体に吸収されやすいので積極的に摂りましょう。ただし、栄養のバランスが偏らないように野菜・穀類・海藻など植物性食品（ヘム鉄に比べ吸収されにくいが鉄分も含まれている）も摂るように心がけましょう。

●鉄分と一緒に、ビタミンC（ブロッコリー、キャベツ、レモンなど）やタンパク質（肉類、豆類、乳製品など）を摂りましょう。鉄と一緒に摂取すると鉄が吸収されやすくなります。また、すっぱいものや香辛料などの刺激物も適量摂ると胃が刺激されて胃酸の分泌が増え、鉄の吸収率が良くなります。

●血液を作る材料として、鉄分だけでなくビタミンB12（レバー、カキ、卵黄など）や葉酸（レバー、のり、納豆など）などの栄養素も十分に摂りましょう。

ヘッドホン難聴

スマートフォンやタブレットの利用が一人一台以上と普及し、音楽、動画、ゲームなどいつでもどこでも手軽に利用できるようになりました。それに伴ってヘッドホンの利用も増え、音が直接耳に入り臨場感あふれる楽しさを体感できる反面、音を聞き続ける時間が長いほど、聞く音が大きいほど耳に対して確実に負担が掛かっています。

片耳もしくは両耳が、少しずつ聞こえにくくなる、聞こえがおかしい、耳が詰まった感じがする、耳鳴り、めまい、耳の痛みなどがあれば耳の異常のサインです。その中でも聴力低下は、一般人の会話域を外れた高音域4000ヘルツ（鈴虫の鳴き声のような音）から聞き取りにくくなります。日常生活では自覚しにくい音のため気づくのが遅くなります。気がついたときには症状がかなり進行し、しかも治りにくい状態になってしまっています。いったい耳の中で何が起こっているのでしょうか。

音を聞き取るには、耳の奥にある聴覚をつかさどる蝸牛という器官の中にある有毛細胞が働きます。大きな音の影響によりこの有毛細胞が傷つくと音が聞き取れなくなってしまいます。傷ついた有毛細胞は再生することはなく、一度失われてしまった聴力が回復することはありません。

耳の健康を長く維持するためには、日々のヘッドホンの利用は最小限にして、聞き取れる範囲の小さな音で聞くようにしましょう。周りの騒音により聞こえにくいとつい音量を大きくしがちですが、ヘッドホンをつけながらでも人と会話ができる程度の音量にとどめるようにしましょう。もしくは、音の聞き取りやすい騒音のない静かな場所で利用しましょう。耳が疲れた場合はもちろんのこと、疲労やストレス、睡眠不足、体調の悪いときには、ヘッドホンの利用をやめて音の少ない場所もしくは耳栓を用いて音のない環境で過ごすことで耳を休ませましょう。

体質改善　漢方相談　ダイエット　処方せん　美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。
専門のスタッフが丁寧にお応えします！
0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00～PM7:00
定休日: 日曜・祝祭日

ホームページは
コチラ
あさひ薬局開成店　検索