



# 加齢とともに増える目の病気に気をつけて

目の健康は、安心・安全な生活を送るためだけでなく、日々の楽しみや物事への意欲にも大きく関わります。加齢とともに増えてくる代表的な目の病気が白内障、緑内障、網膜剥離です。これらを早期発見し、適切に対応することは目の健康を保つうえで大切です。

## 水晶体が濁り、物がかすんで見える「白内障」

カメラのレンズにあたる水晶体が白く濁る病気が白内障です。代表的な症状は目のかすみです。目が疲れたときに物がかすんで見えるのは異なり、白内障の場合は目の疲れの有無にかかわらず、物が見えにくい状態が続くのが特徴です。ほかに、光をまぶしく感じたり、暗いところで物が見えづらくなったり、物が二重三重に見えたりするなどの症状があります。

水晶体はいったん濁ると元の透明な状態に戻すことはできません。症状を改善するには濁った水晶体を取り除き、眼内レンズと交換する手術が必要です。白内障の手術は体への負担は少なく、高齢であっても受けることができます。また、条件によっては日帰り手術も可能です。

## 視野が欠けてきて、失明に至ることもある「緑内障」

緑内障は、目に入ってきた光の情報を脳へ伝える視神経が障害されることで視野が欠ける病気です。進行すると失明に至ることもあり、日本では中途失明の原因の第1位となっています。

原因は加齢のほか、「近視」「眼圧の上昇」が挙げられます。強い近視で眼球が前後に長くなったり、眼圧が高くなったりすると視神経が圧迫され、障害されやすくなります。ただし、正常眼圧であっても緑内障を発症するケースも多く見られます。

濁った水晶体同様、一度障害された視神経は元に戻りません。そのため治療は進行を食い止めることが目的となります。主な治療法は薬物療法、レーザー治療、手術療法の3種類で、緑内障のタイプによって選択されます。

## 網膜が剥がれて視野の一部が欠ける「網膜剥離」

眼球の内側を覆う組織が網膜で、カメラにたとえるとフィルムの役割をしています。眼球内を満たす硝子体が萎縮して網膜が剥がれる病気が網膜剥離です。

初期には、糸くずや虫が飛んでいるように見えたり（飛蚊症）、暗いところで光が見えたりします（光視症）。また、剥がれた網膜は光を感じなくなるため、剥がれた部位に応じて視野の欠けが生じます。剥離が進行し網膜の中心部の黄斑部に及ぶと、急激に視力が低下し、放置すると失明に至ります。治療には萎縮した硝子体を取り除く手術が行われます。

ここで取り上げた3つの目の病気はどれも症状に気づきにくいものです。定期的に眼科を受診し検査を受けることが早期発見につながります。

なお、目の健康についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 現在、様々なサプリメントが数多く販売されています。あなたが健康維持のために摂取しているサプリメントについて、不安はありますか？（不安がある / 不安がない / 摂取していない）
- 3 ②で「不安がある」と答えた方は、具体的に教えてください。  
※健康食品やサプリメントについて、不安なことがありましたら、薬剤師にご相談ください。
- 4 薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 10 電話番号 ① 欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@LIFE07-2024>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ったハガキに貼ることができます）  
〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life7月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 100名様  
ご希望の色（AまたはB）を明記してください。  
さらりと巻くだけの4重ガーゼ枕カバー



A. グレー B. ブラウン  
今治タオルを使った4重のガーゼで作られた枕カバー。巻くだけなのにすれにくく、吸水性と速乾性にすぐれています。晴天時は60分で乾燥。毎日洗って、毎日気持ちいい眠りを。  
まくらマキコ 1,650円（税込）  
広げたサイズ 約60×83cm  
トップファクトリー今治 ☎0898-22-2259  
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（姓）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

## お知らせ

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

健康脳クイズの答え  
答えは、「ユカタ（浴衣）」でした。



Healthy Life Club  
<https://www.healthylifeclub.net/>

次号予告 8月号は「頭皮ケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

## 元気応援 薬局 class A

薬剤師にご相談ください  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL: 03-5778-9388 FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

元気応援 薬局 class A

Life 7 月号  
[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

# 特集 ストップ! 熱中症

■加齢とともに増える目の病気に気をつけて...4  
ガーゼ枕カバーを100名様にプレゼント...4

## 屋外

こまめに水分補給  
脱水状態になると汗をかけなくなり、深部体温が下がらなくなります。脱水状態が続くと血液量も減り、末梢血管が拡張せず熱の排出が困難に。水やお茶などでこまめに水分補給を。

炎天下では涼しい服装を  
襟元や袖口の開いた服や、麻や綿などのように通気性や速乾性が高い素材の服がおすすめです。色は、外の熱を吸収しにくい淡い色のものを選びましょう。

子どもを車内に残して離れない  
体温調節機能が未熟な子どもを車内に残すのは大変危険です。「眠っているから」「買い物の間くらい」などと考え、ロックした車から離れるのは絶対にやめて。

## 熱中症 予防のヒントを見つけよう

熱中症は屋外で起こるとは限りません。屋外・屋内ともに対策が必要です。

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る  
直射日光が入ると室内の温度が上昇。窓にすだれやカーテンをかけて直射日光を遮りましょう。朝顔やヘチマなどのグリーンカーテンなら見た目にも涼しくなります。

エアコンや扇風機を利用  
日中だけでなく寝ている間もエアコンを上手に使って、温度や湿度を管理。室内の空気を循環させるために、扇風機も併せて使うとよいでしょう。

高齢者や子どもは特に注意  
高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく体内の水分量も少ないため、すぐに脱水状態に。子どもは体温の調節機能が未熟なため、熱が体内にこもりやすいので要注意。

炎天下の運動や作業は避ける  
体温を調整する機能を上回るほどの運動や肉体的労働をすると、炎天下での体温調節がうまくできなくなり、熱中症を引き起こします。炎天下での活動は避けましょう。

赤ちゃんやペットは照り返しに注意  
ベビーカーに乗った赤ちゃんやペットは、道路の照り返しにもさらされます。ベビーカーに直射日光が当たらないようにしたり、ペットの散歩時間を工夫して。

## 屋内



イラストレーション: なかむら葉子

# 「温度」「水分」「食事」を味方につけて、みんなで熱中症予防

熱中症予防の3大ポイントは「温度」「水分」「食事」です。熱中症にかかりやすい高齢者や子どもは、特に気をつけて。熱中症を防いで夏を健やかに乗り切りましょう。

## 温度 過ごす場所の温度をコントロール

暑い環境に居続けると熱中症の危険が。過ごす場所の温度に常に注意を。

### 室温は28度、湿度は40~60%を目安に

室温28度、湿度40~60%を超えると熱中症になりやすいといわれています。また、外気温との差が大きくなると自律神経のバランスが崩れやすくなるので、できれば5度以内にしましょう。



### 正確な温度と湿度をこまめにチェック

エアコンの設定温度を28度にしていても、室温がそれ以上になっていることが。温度計や湿度計でこまめに確認を。温度や湿度から熱中症の危険度を自動計測する熱中症計も便利です。



### 快適さは体感温度で決まる

実際の気温が高くて、体感温度が低ければ快適に感じられます。

#### エッセンシャルオイルでスッキリ

ペパーミントの香りがかぐだけで体感温度が4度下がるとの報告もあります。ティッシュに数滴たらして部屋に置いておくと、暑さが和らぎます。



#### 太い血管が走る部位を冷やす

首すじや脇の下、足の付け根など、太い血管が走る部分に冷えたペットボトルなどを当てると、効果的に体を冷やすことができます。



#### 冷水シャワーを浴びる

冷水シャワーを浴びると、水分が蒸発する際に体表から熱を外に逃す熱放散を助長するので、涼しく感じます。高齢者や心疾患の人はぬるま湯で。



#### 濡れたタオルで体を拭く

冷たい水で濡らしたタオルで体を拭くだけでも、ひんやりします。ペパーミント精油を1滴ほど垂らした水を使うと、より清涼感が増します。



**暑さ指数 (WBGT) もチェック** 暑さ指数は、気温、湿度、日射・輻射などの熱環境という3つの要素から算出した指標の注意レベル\*1で表示されます\*2。毎日チェックして熱中症対策に役立てましょう。  
\*1 日常生活に関する指標…暑さ指数4段階 運動に関する指標…暑さ指数5段階  
\*2 環境省「熱中症予防情報サイト」: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 水分 体温コントロールには十分な水分補給が必要

体内の水分が不足すると、うまく体温コントロールができなくなります。

### 成人は1日1.2ℓの水分補給

私たちは汗や尿などで1日に約2.5ℓの水分を失っています。一方、食事などでとれる水分量が約1ℓ、体内で作られる水分が約0.3ℓ。残りの約1.2ℓを飲み水で補給する必要があります。



### のどが渴いたとき以外にもこまめに補給

のどが渴いたときはもちろん、渴いていないときもこまめに水分補給を。起床時、食事のとき、入浴前後や10時、15時などに水分をとる習慣をつけるとよいでしょう。



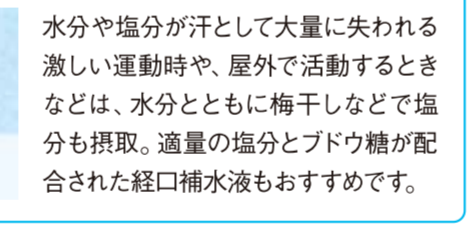
### 寝る前にもしっかり水分補給

夜中に尿意で目が覚めるからと、寝る前に水分を控える人がいます。しかし、特に高齢者の場合は睡眠中に熱中症が起こることがあるので、就寝前にもしっかり水分補給をしましょう。



### 汗をかいたら塩分も摂取

水分や塩分が汗として大量に失われる激しい運動時や、屋外で活動するときなどは、水分とともに梅干しなどで塩分も摂取。適量の塩分とブドウ糖が配合された経口補水液もおすすです。



### クーリングシェルターを上手に活用

誰でも立ち寄りやすい暑さを避けられる涼しい場所がクーリングシェルター。「熱中症特別警戒アラート」が発せられると、市区町村により指定されているクーリングシェルターが市民に開放されます。クーリングシェルターに指定されている薬局も。 \*これまでは暑さ指数に応じた最も強い注意レベルは「熱中症警戒アラート」でしたが、2024年よりさらに深刻な健康被害が予測される場合に「熱中症特別警戒アラート」が発せられるようになりました。



## 食事 食事から水分と栄養をしっかり摂取

夏は食が細くなりがち。いつも以上に食事への注意が必要です。

### 3食きちんと食事をとる

3度の食事でも約1ℓの水分をとることができます。ところが朝食を抜くなどして欠食すると、たちまち水分が不足して熱中症の危険が高まります。3食規則正しい食生活が基本です。



### ビタミンB1を意識してとる

寝不足などで疲れがたまっていると、熱中症リスクが高まるといわれます。疲労回復に効果的な栄養素がビタミンB1です。豚肉やナッツ、大豆、ほうれん草などに多く含まれます。



### クエン酸で疲労回復

クエン酸は、酢やレモンなどの柑橘類に含まれる酸味成分の一種で、摂取した食べ物をエネルギーに変えるために欠かせません。乳酸を分解し、疲労回復にも役立つとされます。



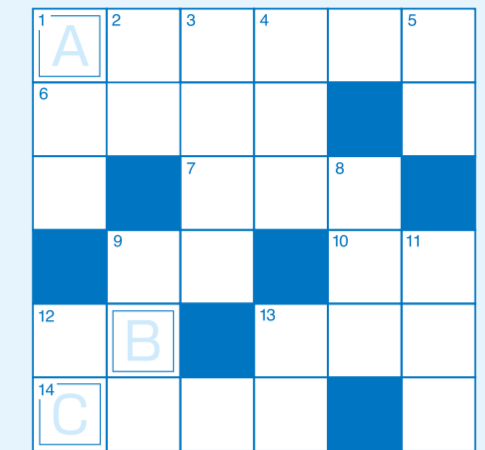
### 作ってみよう! かんたん「酢ゴーヤ」

①ゴーヤ(中くらい1本)を縦半分に切り、種とワタを取り除き、2mm幅に切る。  
②容器に酢150ml、ハチミツ30gを入れて混ぜ、①を加えたら冷蔵庫で保存。3日後ぐらいから食べられ、1~2週間は日持ちします。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は? **答えは、4ページにあります**



#### 〈タテのカギ〉

- 容器ごと湯に入れて間接的に熱すること
- 物事の勢いが盛んになって、あとへ引けなくなることを「〇〇の勢い」という
- 他人の意向に合わせ、機嫌をとること
- 思いめぐらすこと。考えること
- つらいこと。〇〇を晴らす
- 自分の息子の謙称
- 行き詰まった状態を切り開き、解決するようにすること
- 2人以上の者が集まって協議すること
- 臭いものに〇〇をする
- ことさら企むこと。過失の反対

#### 〈ヨコのカギ〉

- 積もった雪で、景色が白く美しく変わること
- 世界で最も高い木
- ボクシングなどで、試合の時に合図に使う鐘
- 日本では「〇〇平均」や「NY〇〇」と表記される。米国の代表的な株価指数
- いきちがい。ゆきちがい
- 卵がかえること
- 何も無い空間のこと。そら
- うなばら。大洋

#### 知って脳活ことわざ

【笑い】は人の薬...言葉の通り、笑いは心身の健康に良いということ。暑い夏は、たくさんの笑いとこまめな水分補給で元気に過ごしましょう。

## ゲンキレシピ トマトとセロリのサラダ

調理時間: 5分 エネルギー: 約70kcal  
食塩相当量: 約1.0g

### 香味野菜でさっぱりと



暑くなり食欲が落ちてきた時は、食欲をそえる香味野菜を上手に取り入れましょう。また、酸味は唾液と胃液の分泌を促進させるので、味付けに酸味を加えることで、食欲増進や消化をサポートする効果が期待できます。暑い日はあらかじめ作っておいて、冷やして食べるのがおすすめです。

**材料(2人分)**  
● トマト...1個 ● 大葉...3~4枚 ● 塩...1つまみ  
● ヨネギ...1/4個 ● かつおぶし...1g ● オリーブ油...小さじ1  
● セロリ...5cm ● しょうゆ...小さじ1 ● レモン汁または酢...大さじ1/2

**作り方**  
① トマトは1.5cm角、ヨネギはみじん切り、セロリは葉の部分は小さめに、茎の部分は5mm角くらいに切る。大葉は細切りにする。  
② 材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせ、器に入れる。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。



## 熱中症が疑われるときの応急処置

もし熱中症かな?と思うような症状があったときは、すぐに右に示す応急処置を行い、医療機関受診の判断もしましょう。

出典: 日本気象協会推進 熱中症ゼロへ熱中症について学ぼう: 応急処置のポイント <https://www.netsuzero.jp/learning/le03>

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか?

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



### チェック2 意識がありますか?

救急車を呼ぶ  
救急車が到着するまでの間に右の応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませるはいけません。

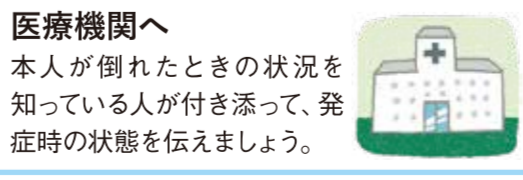
### チェック3 水分を自力で摂取できますか?

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす  
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことで体を冷やすことができます。



### チェック4 症状がよくなりましたか?

水分・塩分を補給する  
大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)が良いでしょう。



### 医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

