

たんぽぽ通信

Vol.9 2010年4月10日発行 さくら薬局池袋店



薬局からのお話 第9話

70歳以上の方では90%以上がかかる白内障って何？

人の目は、よくカメラにたとえられます。カメラのレンズの役目をしているのが水晶体です。たんぱく質と水分からできていて、正常な状態では透明です。さまざまな原因でこのたんぱく質が変性し濁ってくる場合があります。これが**白内障**です。

原因はさまざまですが、多くは年齢を重ねることによりおこります。その他糖尿病などの病気や、ケガ、薬の副作用などの場合もあります。

水晶体の濁り方はひとりひとり違います。かすんで見える、まぶしい、視力低下などの症状があれば白内障の疑いがあります。

治療と対策

白内障に対する薬物治療に、点眼薬がありますが、進行を遅らせようとする目的です。いったん濁ってしまった水晶体を元にもどすことはできません。白内障を治すには、濁った水晶体を取り除き、代わりに人工のレンズを入れる手術を行います。視力に関係なく、ふだんの生活に不便を感じるようであれば眼科医に相談しましょう。

大切な目をまもるために、誕生月など定期的に検診を受けましょう。また、見え方などに違和感を感じたら、早めに受診しましょう。



「ストレスで皮膚にかゆみが出ることはありますか？」

かゆみは、ストレスでも起こります。皮膚が赤く盛り上がり、激しいかゆみを伴う事を**じんま疹**といいます。原因はいろいろあり、薬や食べ物、植物などが原因で起こるアレルギー性のもものと、日光・寒風・ストレスなどが原因で起こる非アレルギー性のもものがあります。また、原因が分からない事もあります。

＜普段の生活ではどんな事に気を配ればよいのでしょうか＞

体内に入ってくるものに気を配る

たばこ・お酒・ブラックコーヒー・香辛料・極端に辛い物やしょっぱいものは、あまり口にしないようにし、ビタミンCを多く摂取するようにしましょう。

習慣を改善する

ぬるめのお風呂に入りましょう。熱いお風呂で皮膚を温めすぎるとかゆみが出ます。スポーツの後などには早めに汗や汚れを落としましょう。汗や古い角質はかゆみの原因になります。洗顔料は、汚れをきちんと落とし、刺激が少なく、角層のうるおい成分を奪いきいものを選びましょう。

また、睡眠不足や暴飲暴食で肉体的に疲労がたまるのを避けましょう。さらに、心配事やストレスがじんま疹の原因になる事もありますので、リラックスした生活を心掛けましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

