

## ニコベい通信 3 月号

公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター

浦安市当代島 3 丁目 4 番 32 号 代表電話：047 (351) 3101 外来予約センター：047 (351) 3230



## 春先に流行る眼病について

眼科：横田 眞子（よこた まこ）

忙しい毎日の上に、花粉症で鼻が詰まり呼吸困難になったり、目がかゆくて眠れなくなるのは辛いです。空気が乾燥していますし、寝不足だと目が濁くので、アレルゲンが目に張り付いたままになり、アレルギー症状を助長させます。特にコンタクトレンズを付けている方は、その症状がさらに強くなります。

そんなこと言っても、眼鏡では視野が狭くなるし、重くて仕事にならないからという声を耳にします。

私は老眼だけで良かったと実感する瞬間です。

どこでも言われているので、耳にタコができていられるかもしれませんが、生活の注意点を載せておきます。

<生活の注意点>

- ① 花粉量の多いときは外出はなるべく避けましょう
- ② マスク・眼鏡を着用しましょう。
- ③ コンタクトレンズは必要最低限にし、できれば one-day、そして可能限り、コンタクトレンズ着用者用の人工涙液の瀬回点眼をお勧めします。この目薬は、コンタクトレンズを付けない方にも有効です。
- ④ 外出から帰ったら、家に入る前に外側の服を脱いで、花粉を払ってから家に入りましょう。

皆様の安眠を願っております。

## 春野菜で元気に！美しく♪



春の味覚を代表するたけのこ（筍）についてご紹介します。

たけのこは成長が早く、10日（旬日）で竹になるといわれるところから

筍の字が当てられたそうです。たけのこはたんぱく質が多く、ビタミンB1、B2、カリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維は不溶性のセルロースが豊富に含まれています。カリウムは茹でると水に溶け出し失われやすいのですが、たけのこのカリウムは茹でてでもあまり減らないことが特徴で、体内のナトリウムを排泄する働きがあり高血圧の予防にもなります。また不溶性の食物繊維はダイエット食としても適しており、便秘やコレステロールの吸収を妨げ動脈硬化、大腸がんなどの予防にも効果的とされています。

うまみ成分はグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸によるもので疲労回復に役立ちます。茹でたけのこに見られる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で、脳内の神経伝達物質の一つであるドーパミンや甲状腺ホルモンのもとになるアミノ酸です。

たけのこは鮮度が命です。掘り出してからそのまま置いておくとえぐみのもとになるシュウ酸が増加していくので、掘ったら早めに茹でてあく抜きをしましょう。たけのこの選び方は、全体的に小ぶりですんぐり太めの重い釣り鐘形のもので、根元の赤い粒々が少ない方がやわらかく、皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものがおすすめです。

## 編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。

皆様に少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様に楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。

