

東洋医学では人と自然は影響し合う存在と考えられています。春は冬から一転、陽気が高まり、顔のほてり・めまい・些細なことでカーッととなるといった「気逆」の症状が出やすくなります。ヨガなど気持ちよく汗をかく運動や入浴で体内に溜まった邪気を排出し、質の良い睡眠や食事の良い気を取り入れることを意識して生活してみましょう。

スマホ老眼

スマホ老眼という言葉を最近聞いたことはありますか？そもそも老眼とは、近くから遠くを見るとき、もしくは遠くから近くを見るときにすぐにピントが合わないことや、近くの小さな文字が見えないという症状です。多くは40代から起きるようですが、最近では若い人でも起きています。

目は図1にあるように、真ん中の水晶体という透明な柔らかいレンズが、それにくっついている毛様体という筋肉が縮んだり伸びたりしてレンズの厚みを変え焦点を変えはっきり見えるようになります。

老眼はこのレンズが硬くなったり、筋肉がうまく伸び縮みできなくなったため起きる調節障害のことを言います。

スマホ老眼はパソコンやスマートフォンなどを長時間凝視することで、筋肉がこわばってしまいピント調節がスムーズにできなくなっている一時的な状態です。

スマホ老眼の主な原因は先程のようにパソコンやスマートフォンの見過ぎなのですが、特に一番悪いのは暗い部屋でスマートフォンを長時間見る行為です。皆さんは身に覚えはありませんか？

夜寝る前に、布団に入った時スマートフォンを近くで見ているとただでさえ暗闇で物が見えるよう頑張っている毛様体筋肉に、さらに緊張状態を作り出してしまいます。これだと筋肉も固まってしまうですね。

では、このスマホ老眼、一時的と言いましたがどうすれば改善するのでしょうか？答えは遠くにあるものをぼーっと見る、これで縮んでしまっている筋肉を伸ばす効果があります。さらに遠くにあるものを15秒ほど見て、

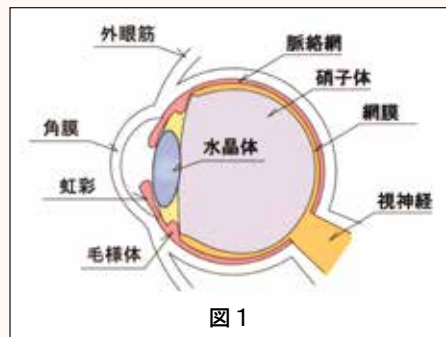


図1

そのあと手の親指を立て、そこを15秒見る。これを繰り返すことで毛様体筋肉が伸び縮みを繰り返すストレッチ効果でピント調節機能の回復ができます（遠近体操法）。さらに上級者ではステレオグラム回復法もあります。これは3D立体視を使った方法で、モザイク画を焦点をずらしてみる方法で、焦点をぼかし眼の回復をすることができ、なおかつ焦点がうまく結べると絵の中に立体が浮かびあがるのでとても楽しいものです。コツは上の黒い点を両目で別々に見て3つの点になるように見ることです（図2）。やってみるとぼやっと見ている瞬間、何とも言えない気持ちよさがあります。YouTubeなどで動画もありますので参考にしてみてください。

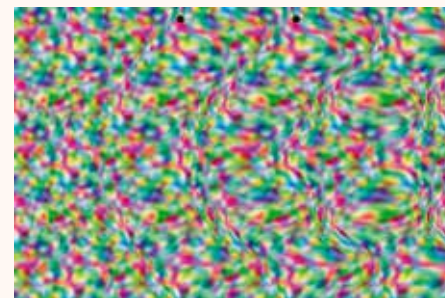


図2



その他、子供の近視も話題になっているようです。近視とは近くのは見えるが、遠くのはピントが合わない症状で、原因はスマホ老眼と同じようにタブレットやスマートフォンの見過ぎで、目の筋肉が近くのピントに合わせてまま戻りづらくなっている状況です。

ゲームを長時間、同じ距離で見続けているのも同じ状況を作り出してしまいますので適度な時間で一度遠くを見るなど気を付けることで予防することができます。

この文章を書いている私もどうやらスマホ老眼のようです。といっても私の場合は眼鏡をかけたままだと近くの細かい文字などにピントが合わないという症状ですので本当の老眼の可能性が否定できませんが……

《黒石薬局 大川誠也》



レッツ体操

～コロナ禍の運動不足を解消しましょう！～

コロナウイルスの感染拡大により、外出そのものが制限される今日、体力の低下が危惧されています。有酸素運動や筋トレは辛くて嫌！という方にお勧めしたいのが、『ストレッチ』です。ストレッチを毎日少しずつでも行っていけば、次第に筋肉の緊張状態がほぐれやすくなり、関節の可動域が広がりやすくなります。この効果自体がストレッチの主目的となり、続けることでゆっくりと目指す体になっていくことができます。

今回、腰痛予防や坐骨神経痛に効果が期待され、場所を選ばずに簡単に行うことができるストレッチをご紹介します。《ファルマ弘前薬局 工藤敏子》

【腰痛予防のストレッチ】

※ストレッチをする際は、息を止めずにゆっくり動かすようにします。勢いをつけないように注意しましょう。

腰痛予防の代表的なストレッチです！

1. 腰に手を当てたまま、体を後ろに反らします（20秒程度）。背骨の後屈ストレッチ。
2. 同じ要領で、前にかがみます（20秒程度）。背骨の前屈ストレッチ。
3. 手を押し込みながら腰を回します。刺激が360度から加わるようにしましょう（右・左5回ずつ）。腰の筋肉を柔らかくします。
4. おしりを少し前に出し、背もたれに寄りかかって片方の膝を両手で抱え込みます。反対も同じように！
5. ゆるめたら、膝から下を軽くゆらゆら揺らします。おしりを少し前に出し、背もたれに寄りかかって片方の膝を両手で抱え込みます。
6. 膝を抱えたままグルグルと回します。反対も同じように！（4回ずつ）
7. 右膝を左手で持ち替えて反対にクロスさせます。4本指でおしりの付け根を押し込みながら、回し揉みを行います。
8. しばらく揉みほぐしたら、グッと押し下げます。抑えている手にも力を入れてストレッチしましょう。
9. 片足を前に出し、かかとを床につけます。息を吐きながら前にかがんでください。太もも後ろにアプローチするストレッチです。

坐骨神経痛に効果が期待されます！

リラックスした状態で、痛みや無理のない範囲で行ってください。体操の回数は目安です。

マスク習慣で増える口呼吸

鼻呼吸を意識しましょう

新型コロナウイルスへの感染拡大を防ぐために、今はマスクの着用が欠かせないものとなりました。これまでに経験のない長期間、長時間のマスク着用となり、息苦しさから口呼吸になる人が増えているのではないかと考えられています。

鼻呼吸には、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能や、体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能、さらに細菌などの異物が侵入したときに排除する免疫機能があります。鼻呼吸は【天然のマスク】といわれる理由です。

しかし、口呼吸になると、鼻の機能が使われず、外気がのどや肺へ直接送られるので、細菌やウイルスなどの乾燥を好む病原体に感染しやすくなってしまいます。また、口呼吸により口腔内が乾燥すると細菌が繁殖し、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

唾液量を増やすために「ゆっくりよく噛んで食事をする」「キシリトールガムを噛む」「唾液腺マッサージをする」なども効果的です。

新型コロナウイルス感染症予防のためにも、「マスクを正しく装着し、鼻呼吸すること」を心掛けていただきたいと思います。《ファルマ浪岡薬局 雪田友莉恵》

唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。

耳下腺
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく。

顎下腺
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、5か所くらい順番に押す。

舌下腺
両手の親指をそろえて、顎の下からグッと押す。

参考 日本口腔保険協会 新型コロナに負けない「健康のヒントV」～ストレスが与える影響～
<https://jfohp.or.jp/info/2020/5829/%e5%94%be%e6%b6%b2%e8%85%ba%e3%83%9e%e3%83%82%b5%e3%83%bc%e3%82%b8>

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		