

約60倍*のとろみ
が乾き目を包み込む。



超
高粘度



あなたの想像を超える、とろみ、潤い感。金色のパッケージ、ドライエイドです。瞳をしっかり包み込んで守るペールの一滴。角膜保護成分まで配合。そろそろ本気でドライエイドしませんか？*V-ロートとの比較

目の乾き・疲れに
効く！金のドライエイド

特集

ドライアイ

秋号

2016

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。



眼は 世界最小の 海

生物に初めて「眼」が誕生したのは今からおよそ6億年前。

カンブリア紀の三葉虫にその原型が認められています。

海中で進化した眼は乾燥に弱く、生物が海から陸へ移る際大切な眼の機能を維持するために、眼の表面を海水と同等の成分つまり涙で覆い、まばたきによって潤いを保ち続けることで

眼の機能を維持する選択をしました。

つまり眼は、私たちの祖先がはるか昔

海の中にいたときの名残をたたえた、

“世界最小の海”なのです。

そしていま、この海を脅かすのが、ドライアイ。

パソコンやスマートフォンの普及に伴って

近年急激に増加しているこの病気の正体は、

私たちの眼を覆う、大切な涙の異変です。

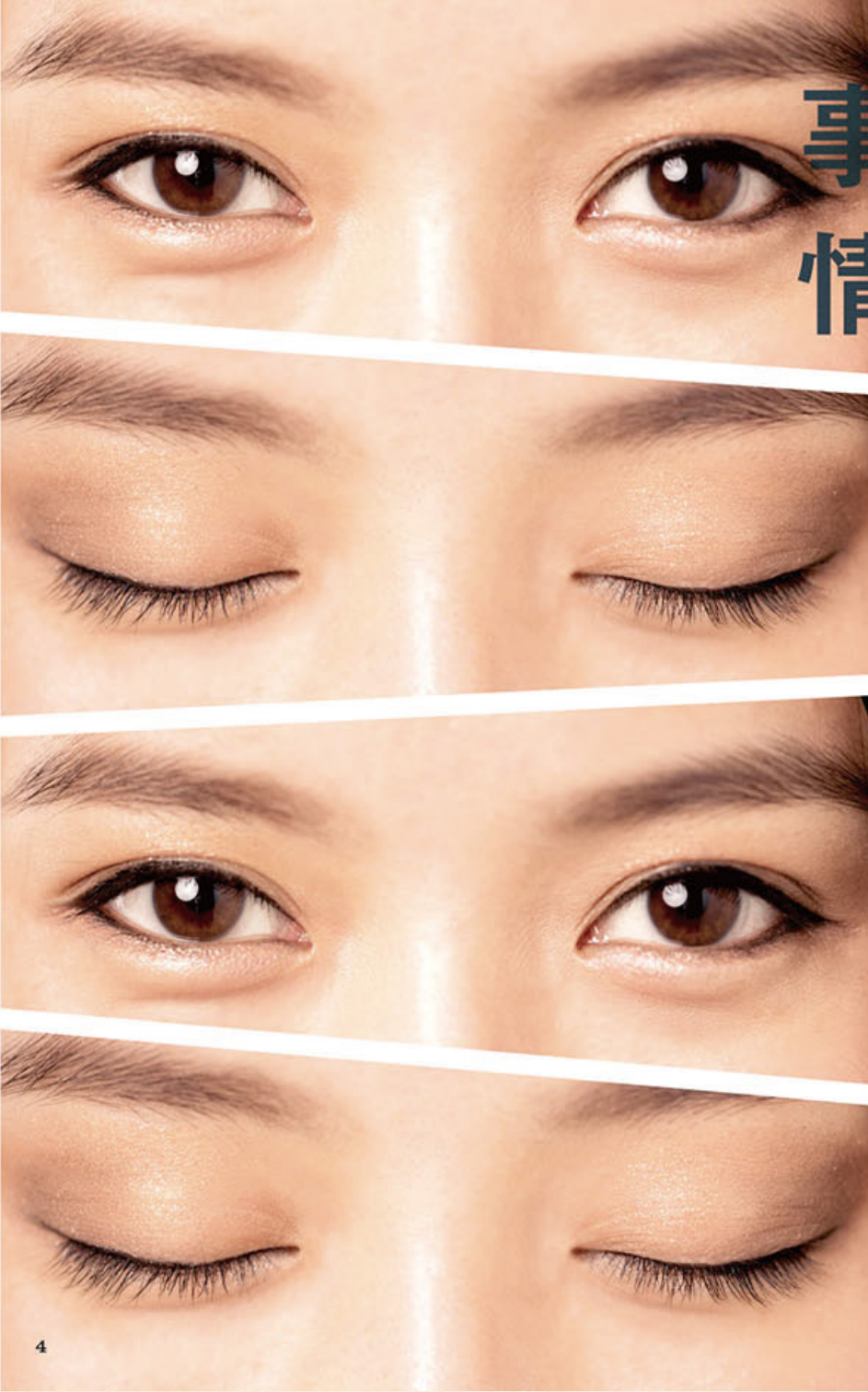
眼の上に広がる、わずか7 μ Lの海を

ドライアイ危機から救うためにできること、

一緒に考えてみませんか？

【ドライアイとは】

眼の表面を覆う涙の量や質の異常に伴って、眼の不快感や疲れ、乾きなどの自覚症状が現れ、眼の表面の健康が保たれなくなった状態。大きく①涙の「量」が減るタイプ、②量は正常でも、眼から蒸発する涙が何らかの理由で増えて、涙の「質」が保たれなくなるタイプにわけられ、②のタイプが大半を占める。



事情

現代人のまばたき

現代人にドライアイが増えている理由の1つに「まばたき回数の減少」があるをご存知ですか？ 私たちの眼の表面を覆う涙は、まばたきによって常に新しく入れ替わることから、まばたきが減ると涙の蒸発量が増え、新しい涙の供給も減って、眼が乾きやすくなるのです。とはいえ、まばたきの回数なんて、数えたことがない人が大半のはず。さて、私たちのまばたき事情、いったいどうなっているのでしょうか。

THE DIFFERENCES OF EYE BLINKING

1分間の平均まばたき回数



リラックス中
つまり3秒に1回ほどまばたきするのが正常な回数。1時間に換算すれば1,200回、1日にすればおよそ20,000回もまばたきしていることに。眼の健康を守るためにはそれだけの回数が必要なのです。

パソコン作業中



正常時の約1/3にまで減少！ 回数の減少に加えて、パソコンではディスプレイを顔の正面にとらえて作業するために、下方を向いて行うことの多い読書などに比べて眼の露出面積が大きくなり、涙がより蒸発しやすく、乾燥しやすくなるのです。長時間パソコンに向かっていればなおさらのこと。まさかこんなところに現代人のドライアイ増加の落とし穴があったなんて！

読書中



読書にかぎらず、集中しているときにはどんな場合にもまばたきは減少。運転中やスポーツ競技中、緊張しているときなどには、1分間に1~2回になってしまうことも。

ドライアイ



ドライアイの患者さんでは、涙の量の少なさや乾きやすさを補うために、まばたきの回数が通常よりもかえって増えることが知られています。せわしくまばたきをする人や、写真撮影でいつも目をつぶってしまう人は、もしかするとドライアイかも！

あなたは大丈夫？ ドライアイの危険サイン

ドライアイは、まばたきの回数やよくある症状からセルフチェックが可能です。以下に当てはまるものがあれば、ドライアイの可能性あり。ぜひチェックして。

- 10秒以上、まばたきせずに眼を開けてられない*
- 眼がよく疲れる、重い感じがする
- 眼がよく充血する
- なんとなく眼に不快感がある
- 眼がよくごろごろする
- 眼が乾いた感じがする

*が当てはまる場合は特に可能性が高い状態です。症状が気になる場合には眼科受診を。



【監修】戸田郁子先生：南青山アイクリニック理事長・院長。レーシックや角膜移植、ドライアイなど、視力治療のエキスパート。院長を務めるクリニックでは、全国でも数少ない「眼科ドック」を設けるなど、先進的な診療に積極的に取り組んでいる。●南青山アイクリニック 東京都港区北青山3-3-11 ルネ青山ビル4階 TEL: 03-5772-1451 / URL: <http://www.minamiaoyama.or.jp/>

【参考文献】Tsubota K, et al: Dry eyes and video display terminals. N Engl J Med. 1993 Feb 25;328(8):584.

目からウロコの解剖学

ドライアイが
起こるしくみが
わかる！

眼と涙のしくみや役割を知ることが、ドライアイを知り、対策を立てるための第一歩。知ればびっくり、小さな瞳の偉大で精緻なメカニズムを一緒に学びましょう。

1 涙の流れ道

涙は「主涙腺(しゅるいせん)」と呼ばれる部分でつくられ、まばたきによって眼の表面に広がります。眼に広がった涙は、約1割が眼の表面から蒸発し、残りの9割は目頭の上下にある「涙点(るいてん)」から鼻の奥へ排出されます。「涙点」は自分でも鏡を見て確認することができる、目頭の小さな穴。感動したり悲しくて涙がたくさん出たときには、この穴では処理しきれずに、眼からあふれます。

2 涙の大切な役割

眼の表面を覆う涙の主な役割は次の3つ。

- ① 眼の表面を潤しなめらかな曲面にして、視覚をクリアにする機能
 - ② 眼に入ってきたホコリやウイルスなどを洗い流すバリア機能
 - ③ 酸素や栄養素を眼に供給する機能
- 1日の涙の分泌量はわずか1mL程度であるにもかかわらず、私たちの眼の健康に重要な役割を果たしていることがわかります。ドライアイではこれらの機能が障害され、乾燥感、見えにくさや眼の疲れ、不快感などに繋がります。

3 まばたきの役割

まばたきは、涙を眼の表面に運び上げる役割をします。まばたきをしないと眼がどんどん乾燥してしまうのはこのため。ちなみにまばたきをスローモーションで見ると、いっぺんに閉じているわけではなく、目尻から目頭に向かって閉じることが知られています。その証拠に、目やには目尻ではなく目頭に溜まりますよね。この動きのおかげで、涙は均一に広がり、涙点に向かってスムーズに流れていくのです。

主涙腺

涙は主にここでつくられ分泌される

マイボーム腺

上下のまつげの内側にあり、油分を分泌する

約10%が蒸発

まばたきによって
眼の表面に広がる

涙点
(涙の出口)

上下にあり約90%はここから
排出される

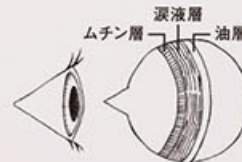
おまけ

【まばたきしない動物たち】

海の生き物は眼が乾くことがないので、まぶたも涙もありません。でも、陸上の生物にも、まばたきしない動物がいるのです。たとえばヘビ。ヘビにはまぶたはなく、眼には乾燥を防ぐための透明なウロコがはりついているそう。そのウロコ、脱皮の際には体のウロコと一緒に剥がれます。まさに目からウロコの進化の多様性ですね。

4 涙は3層構造！

そんな涙、実は驚くべきことに、3層構造をしています。この3層のどこか1つでも異常があると涙が正常に機能しなくなり、ドライアイが起こりやすくなるのです。



- ムチン層: 「ムチン」と呼ばれるねばねばした糖タンパクの層で、涙を眼の上に着させる役割を果たします(目やにの正体は、このムチンが主体と考えられています)。
 - 涙液層: 主涙腺から分泌される水分の層。涙の本体です。
 - 油層: 一番外側は油の層。涙の表面を油分で覆うことで、涙の蒸発を防ぐ役割を果たします。この油分、まつ毛の生え際にある「マイボーム腺」と呼ばれる分泌腺から出ていて、まばたきのたびに上下のまぶたにくっついて、まぶたが開くと同時に薄い膜となって涙の層を覆います。
- ※ムチン層と涙液層は、厳密な区別は難しいとされています。

鼻の奥へ
排出される

その習慣が要因かも？

ドライアイ **8**つの RISK ファクター

ドライアイの発症には、生活環境や生活習慣が密接に関係していると言われています。毎日の何気ないそのライフスタイルに、ドライアイを招く要素が含まれているかも？ 思いあたる事柄があれば、まずはできることから見直しを。



【乾燥した環境】

湿度の低い環境では、肌がかさかさするのと同様に、眼からもどろどろ涙が蒸発します。ドライアイが冬に悪化しやすいのはこのため。エアコンの風が直接当たるような場所も要注意。(改善策はP16へ！)

Dryness



make eye

【アイメイク】

アイメイクや、アイメイクをよく洗い落とさないことが原因で、まつ毛のふちにあるマイボーム腺が詰まり、涙の層(油層)がきちんとつくられず、涙の質が低下してドライアイになることも！(改善策はP14へ！)

【たばこの煙】

たばこの煙に眼がさらされると、それが刺激となって眼表面の涙の層が不安定になったり、また毛細血管が縮んで血流が悪くなり、涙の分泌量が減少するなど、ドライアイを悪化させる原因に。受動喫煙にも要注意。



Smoking

【パソコン・スマホ】

ディスプレイを長時間見続けて眼を酷使することで、まばたきが減り、眼は乾燥する一方。ディスプレイから発せられるブルーライトもドライアイに影響していると考えられているそう。(改善策はP16へ！)



Cell phone

【アイメイク】

アイメイクや、アイメイクをよく洗い落とさないことが原因で、まつ毛のふちにあるマイボーム腺が詰まり、涙の層(油層)がきちんとつくられず、涙の質が低下してドライアイになることも！(改善策はP14へ！)

Contact lens

【コンタクトレンズ】

コンタクトレンズは眼表面の涙の層の中に入りこむため、裸眼に比べて涙の3層構造が不安定になりやすく、ドライアイ症状が起こりやすくなります。メガネとの併用などで、使用時間の短縮を。(改善策はP10へ！)



Metabolic syndrome

【メタボリックシンドローム】

40歳以上の人を対象にメタボと涙の分泌量の相関を調べた調査では、メタボでない人よりもメタボの人のほうが涙の量が少ないことが報告されています。お腹まわりが気になる人は、ドライアイにもご用心?!



Stressed

【ストレス】

涙の分泌は副交感神経の働き(リラックスしている状態)で増えるため、ストレスで交感神経が過敏になっていると、涙の量も減ってしまいます。適切なストレスケアでドライアイも予防しましょう。(改善策はP16へ！)



【不完全なまばたき】

まばたきの回数は十分でも、まばたきが浅いせいで、涙の3層構造が保たれずにドライアイになる人も。寝ているときに薄目が開いてしまう人は特に要注意。意識してぎゅっとまばたきしましょう。



Incomplete blinking

OTHERS

自分じゃどうしようもないけれど、こんなこともドライアイの要因です

- 眼が大きい(表面積が広い)ため、涙の蒸発量も多くなる
- 加齢(年齢とともに、眼の表面の機能も少しずつ衰える)
- ホルモンバランスの乱れ(生理周期や妊娠・出産、ホルモン治療など)
- 病気に伴って起こる(詳細はP20へ)

【監修】戸田郁子先生(プロフィールはP5)

ドライアイ時代の

コンタクトレンズ

最前線

コンタクトレンズをつけると目が乾く、ゴロゴロする…そんな症状がある人はもちろん、症状のせいでコンタクトレンズを諦めていた人も必見! ソフトコンタクトレンズは、今ここまで進化して、眼にやさしく乾きにくくなっています。

2 次世代素材のレンズで乾燥感を軽減できる?!

現在日本で市販されているソフトコンタクトレンズ素材で最もポピュラーなのは「ハイドロゲル」と呼ばれるもの。柔らかく装着感の良い反面、酸素透過性が低めで、汚れやすく乾燥しやすいという弱点も。一方、それらを補うべく開発された次世代素材が「シリコンハイドロゲル」や「生体適合性素材ハイドロゲル」。乾燥感の気になる人は、次世代素材の1dayタイプのレンズを検討してみるのがよさそうです*。

生体適合性素材ハイドロゲルってどんなレンズ?

◎眼の細胞膜成分を模倣して開発された生体適合成分を配合した、新発想の次世代レンズ。生体になじみやすいため汚れの付着が少ないのが特徴。高含水タイプでありながら、生体適合成分のもつ高い保湿力によって「良好な装着感+乾燥しにくさ」を実現したもの。
※装着感には個人差があります。

◎日本では2009年に発売が開始され、現在1メーカーから2製品(近視用1製品、遠近両用1製品、いずれも1dayタイプ)が販売されている。

シリコンハイドロゲルってどんなレンズ?

◎従来のハイドロゲル素材(水分を含んだ柔らかい素材)にシリコン(酸素をよく通す性質をもつ化合物)を配合することで、ハードコンタクトレンズにも並ぶ高い酸素透過性を実現した次世代タイプのレンズ。含水率が低く、乾燥しにくいのも特徴。

◎日本では2004年に発売が開始され、2weekタイプではすでに主流に。1dayタイプも徐々に増え、国内では現在3メーカーから5製品(近視用4製品、乱視用1製品)が販売されている。

1 乾きにくく眼にやさしいレンズのポイント

コンタクトレンズ装用によって起こる乾燥感の原因は様々ですが、レンズの性能面からみると、特に気にしたいのが次の3つ。

含水率	一般に、含水率が高いほどつけ心地はよいものの、一方でレンズが水分を吸ってしまうため、眼は乾きやすくなりがち。乾燥感が気になる場合は低含水タイプ(または高含水でも乾燥しにくいタイプ)がベター。
汚れのつきにくさ	レンズの汚れと乾燥症状の出現には密接な関係が。タンパクや脂の汚れがつきにくい素材や、清潔な状態が保たれやすい1dayタイプが理想的。
酸素透過性	眼の健康維持に必須の酸素がしっかり眼に届く高酸素透過性のタイプがオススメ。眼が健康ならコンタクトレンズも快適に装用できる。



3 レンズ切り替え時は必ず受診を!

レンズ切り替え時は必ず眼科で診断と検査を。製品によって度数の設定は微妙に異なり、特に強すぎる度のレンズはドライアイ症状を引き起こすことが知られているため、自分に合った度数のものを使うことが大切です。もちろん、3か月に1回程度の定期検査もお忘れなく!

新しい製品に眼になれるのには数日かかることも。つけてすぐの違和感で諦めないで。眼科医の指導のもとに、最初は装用時間を短めにして、徐々に延ばしていくなどの工夫をしてみましょう。



村岡 卓さん

クーパービジョン・ジャパン株式会社
米国ドクター・オブ・オプトメトリー プロフェッショナルサービス ディレクター

乾燥感や異物感で過去にコンタクトレンズを諦めた人も、次世代素材のものなら無理なく装用できることがあります。進化し続けるソフトコンタクトレンズをぜひ試してみてください。



AKADEMIE

アカデミ

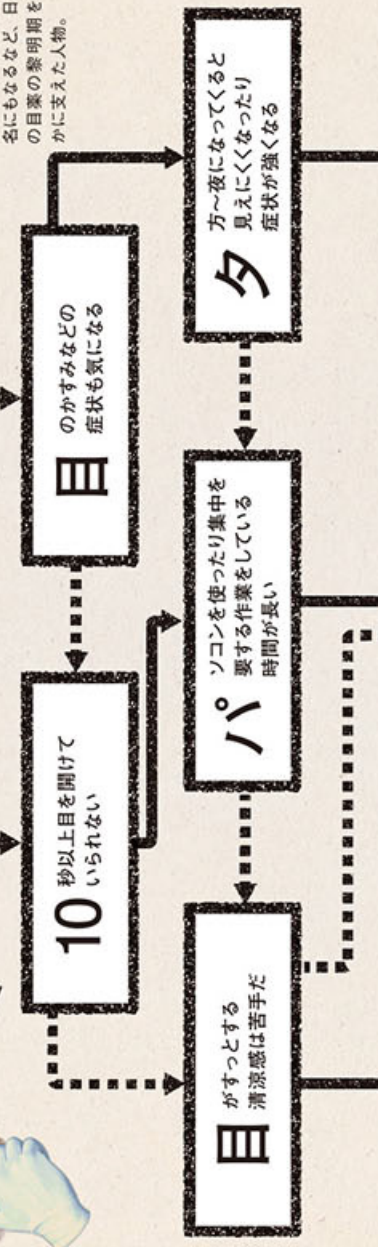
ドラッグストアに並ぶ多数の目薬に、どれを選んでよいか戸惑ってしまったことはありませんか？ 今や市販目薬のラインナップは100種類以上。乾きを潤す目薬、いったいどんな視点で選べばいいの？ そんな疑問をMr. ロートメントが解決します！



迷ったときは
フローチャートで
自分に合った目薬を
探すんじゃ！

YES →
NO →

[Mr.ロートメント]
約100年前、ロート製薬が初めて発売した目薬のベースとなる処方を作ったドイツ人研究者。後にその名は社名にもなるなど、日本の目薬の黎明期を密かに支えた人物。



A シンプルな成分の涙液タイプ

涙に近い性質をもった「人工涙液」タイプがオススメ。防腐剤や清涼化剤が含まれておらず、効能に「涙液の補助（目のかわき）」と記されているものを選んで。

ソフトなうるおい
目薬のうるおい成分が長時間にわたって目薬の表面に留まり、目の乾燥を防いでくれます。

ソフトワン
目薬のうるおい成分が長時間にわたって目薬の表面に留まり、目の乾燥を防いでくれます。

ソフトワン点眼液
【第3類医薬品】

防腐剤*・メントール(清涼化剤)フリーで、1週間使い切りのフレッシュジュエな目薬(4回入り)。やさしいやさしい心地で、乾き目・疲れ目を癒します。コンタクトレンズ装着中も使用OK！

*ベンザルコニウム塩化物、パラベン

B うるおいキープのとりみりッチタイプ

涙の成分に加え、ヒアルロン酸ナトリウム*などのとろみ成分を含有したタイプがオススメ。高粘度の成分が涙の蒸発を防いで目の表面に潤いを長くとどめます。

*糖質の粘着剤

とりみりッチ
目薬のうるおい成分が長時間にわたって目薬の表面に留まり、目の乾燥を防いでくれます。

とりみりッチ点眼液
【第3類医薬品】

新ロートドライエイDEX
【第3類医薬品】

約60倍*の粘度をもつロート独自の目薬。潤いを長く保持するだけでなく、涙の3層のバランスを整える処方設計で、目の乾きや疲れを緩和します(コンタクトをつけたまま点眼できる)【ロートドライエイDEXコンタクトa】もあります。

*V-ロートとの比較

C オールマイティなよくばり成分タイプ

目の乾きによる疲れや充血、かすみ目など複合的な症状が気になる時には、複数の有効成分が含まれたタイプがオススメ。目を酷使した日などのトータルケアに。

よくばり成分
目薬のうるおい成分が長時間にわたって目薬の表面に留まり、目の乾燥を防いでくれます。

よくばり成分点眼液
【第2類医薬品】

2016年10月25日発売

国内目薬最多の12の有効成分を配合*！乾きによる目の疲れや充血、ピント調節筋の疲れ、ブルーライトによるデジタル疲れなど、複雑に絡みあうつらい疲れ目に。

*一般眼科用医薬品製造販売承認基準内最多有効成分配合

*チャートの結果は参考です。用法・用量を守って使用しましょう。購入に際し不明な点は店頭薬剤師に相談も、改善がみられない場合、また病気が原因の場合は医師に相談の上指導に従ってください。

とっておきのさし方教えよう！



- ① 頬にげんこつを当てて下まぶたを引き下げる。
- ② げんこつの上に目薬を持った手を乗せて手を固定し、点眼する。
- ③ 目を閉じて目頭(涙点)を30秒～1分ほど押さえる。(涙液が目全体に行き渡りやすくなります)



目薬をさすのが苦手な人は、意外に多いもの。「げんこつ法」ならプレすにうまくさせるぞい！

こんなさし方はダメなんじゃ！



- 【目のふちにつけて点眼】
目や粘膜、まつ毛などに容器がつくと、薬液に雑菌や目やなどに混入する原因になるのじゃ。
- 【さしたあとに目をしばち】
目薬がすぐに流れてしまい十分にいき渡らんぞ！



自分に合った目薬と正しい使い方が大切じゃ！

耳寄り豆知識

ロートの製品なら、フリーアングルノズル*自由な角度でさせるので、首をあまり後ろに倒さなくても、楽な姿勢で点眼できるぞい！



【監修】山田樹里さん [ロート製薬教育研修グループ学術チーム/Mr.ロートメント中の人]
(ロート製薬)明治32年創業。明治42年に目薬の発売を開始し、以来100年以上の歴史をもつ製薬企業。初代の発売から50年以上のロングセラー商品[V・ロート]は、ロート目薬の代名詞的存在。

ドライ
ジェンヌの
ための

Eye Makeの お作法

きわきわのアイライン・
まつ毛エクステばっちりのアイメイク。
きれいに見えるけれど、実はそのメイクが
ドライアイの原因になっているかも?!

アイメイクがドライジェンヌの元?!

アイメイクは女性にとって欠かせないお化粧ですが、まぶたのふちを拡大してみると、実はこんなふうにマイボーム腺を塞ぐ原因になっていることが、マイボーム腺からは涙の表面を覆う油分が分泌されていますが、ここが塞がれてしまうと、油分の分泌が妨げられ、涙が蒸発しやすくなり、ドライアイの症状が出やすくなるのです。また、細菌感染や炎症も起こりやすくなります。



ぼつぼつ見える黒い点が、アイメイクの汚れが詰まったマイボーム腺



こんなメイクは 特に要注意!



しっとり ジェンヌへの 近道



1 心当たりのある人は、上の写真を参考にアイメイクの方法を少し工夫してみてください。アイラインやアイシャドウは「まつ毛より外側」が基本です。

2 メイク落としの際にしっかりアイメイクを落とすことも大切!メイク落としシートでは詰まった汚れは落ちません。目元専用のクレンジングなども活用して、毎日丁寧に洗いましょう。目元を清潔に保つだけで、ドライアイ症状がよくなることも!

3 メイクを落としたら、蒸しタオルなどで目を温めるのもお勧め。マイボーム腺は油分を分泌する腺であるため、温めると油分が溶けてやわらかくなり、詰まりが緩和されやすくなります。

男性もご用心!

マイボーム腺の詰まり、実は女性だけの問題ではありません。男性の皆さん、洗顔の際、目元までちゃんと洗っていますか?ざぶざぶと洗って終わり、ではなく、まつ毛の根元もしっかり洗って清潔にしておくことは、男女を問わずドライアイを防ぐ大切なポイントです。

瞳はどうやって描かれたのか
メイキング動画
公開中



オフィス空間の

DRY EYE 対策

オフィスワーカーの3人に2人がドライアイまたは

その疑いがあると言われる今。

乾燥しやすいオフィス空間を潤し、

心も和む、こんなグッズでの対策はいかが？

パーティションスタンド・グリーンフープ

植物は天然の加湿器。デスクに1つ、マイグリーンはいかが？パーティション取り付け型の鉢植えなら、卓上のスペースを損なわずに配置でき、癒やし度も◎！レンタル基本月額料金756円(国土緑化◎03-3674-2611)

ボディストレッチのびーるハード

仕事の合間の小休止には、ボディストレッチで体を伸ばしてリフレッシュ！肩や背中のかりとともにストレスをリリースしましょう。980円(ジョイナス◎048-997-1533)



ルルドめめホットチャージ

電熱ヒーターがじんわり目を温め、かつ空気中の水分を吸収する生地が目元をしっとりさせるすぐれモノ。充電式でパソコン接続もOK。休憩時間にどうぞ！5,292円(アテックス◎0120-48-6505)



新ロートドライエイドEX

超高粘度の薬液が乾き目を癒やす目薬。パソコンを見続けてすっかり乾いた目には、潤いが長く保たれるとろみタイプが嬉しい。1,296円(コンタクトをしたまま点眼できる「ロートドライエイドコンタクトa」もあります)(ロート製薬◎06-6758-1230)



アロマベンディフューザーリロマ

バッグの中、デスク周りでさりげなく香るアロマディフューザー付きボールペン。ストレスフルな仕事でも、天然アロマでリラックス。1,944円(ペン本体価格)(セラー万年筆◎0120-191-167)



のマークのついたグッズおよび関連グッズをプレゼント！詳しくはP22へ！※価格はすべて税込みです。



スカイエア FIVE STAR ZEAS

風が自動で人を避ける革新的なオフィスエアコン。2つのセンサーと4方向の風向個別制御で、直接人に風が当たりにくく、目の乾きにもやさしい快適さを実現。730,000円~(ダイキン◎0120-88-1081)



ちょこっとオアシス プラスシー

乾燥対策に欠かせない加湿器にも遊び心を。電源不要の卓上タイプでエコなのに華やか、コンパクトなのに加湿量は10倍の頼れる存在。1,620円(ミクニライフ&オート◎03-3833-2738)

ブルーベリー & ルテイン

眼の疲労感を改善するビルベリー由来アントシアニンと眼の黄斑部の健康維持に役立つルテインを配合した機能性食品(サプリメント)でお手軽アイケア。1,706円(リフレ◎0120-22-9299)



RetinaGuard ブルーライト90%カット保護フィルム

近年ブルーライトとの関係が注目されているドライアイ。ブルーライトを90%カットする画面貼付型のフィルムで、目にやさしいPC環境づくりを。5,580円(13.3型ワイドタイプ)(オーティーエス◎045-228-8573)

瞳よろこぶ は recipe レシピ



う巻き

秋～初冬に本来の旬を迎える「うなぎ」は、その不足がドライアイと関連することが知られているビタミンAやEPA・DHA (n-3系脂肪酸)¹⁾をたっぷり含んだ優秀食材。市販の蒲焼きをアレンジする簡単レシピで、瞳にも心にも活力をチャージしましょう!

材料 / 2人分

- うなぎ蒲焼き(約12cm×3cm)…1本
- 卵…3個 ○塩…1つまみ ○油…適量
- 醤油…小さじ1 ○みりん…小さじ1 ○だし…50cc

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、塩を加えてよく溶きほぐす。
- ② ①に③を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ 油をひいた卵焼き器を火にかけ、②の1/3量を全体に広げる。
- ④ 中火にし、表面が固まってきたらうなぎを奥1/3にのせ、卵で包むように手前に向かって折りたたむ。
- ⑤ 折りたたんだ卵焼きを卵焼き器の奥側に置き、②の残りを2回にわけて同様に卵焼き器に広げ、手前に向かって巻く。
- ⑥ 粗熱がとれたら2cm幅に切り、器に盛りつけば完成。

太巻き祭り寿司



材料 [長さ10cm巻き分]

- 酢飯(白)…120g ○酢飯(ピンク)…80g(ピンクの粉末すし酢を利用)
 - のりA(20cm×10cm)…1枚(全体用) B(20cm×4cm)…4枚(実用)
 - C(10cm×6cm)…1枚(枝用) D(10cm×4cm)…1枚(茎用)
 - うなぎ蒲焼き★(10cm×2cm)…1本 ☆(10cm×1cm)…1本
- *巻きすが必要です。 ※のりAの代わりに薄い卵焼きを用いてもOK。また、ピンクの粉末すし酢の代わりに抹茶を用いると緑色のぶどうの絵柄になります。

作り方

- ① 酢飯(白)を40g×1、10g×2、60g×1、酢飯(ピンク)を20g×4にわけておく。
- ② 実の部分=巻きすの上ののりBを置き、20gの酢飯(ピンク)のをせ、縦に巻く。これを4本作り、半分に切って計8本にする。
- ③ 枝の部分=のりCでうなぎ★を縦長にはさむ。
- ④ 茎の部分=のりDでうなぎ☆を縦長にはさむ。
- ⑤ 全体=巻きすの上ののりAを縦長に置き、中央部分に酢飯(白)40gを広げ、その上に③を横向きに置く。
- ⑥ ③の上・奥側半分に酢飯(白)10gのをせ、それに沿わせるように④を立てて置き、手前側半分に酢飯(白)10gのをせて④を固定する。
- ⑦ 巻きすを持ち上げ少しずつ丸めながら、②を2本・3本・2本・1本の順に積み重ねる。このとき残りの酢飯(白、60g)を少しずつ均等に足して②を固定していく。
- ⑧ 形を整えながら巻き、2cm幅に切って器に盛れば完成。



うなぎの竜田揚げ

材料 / 2人分

- うなぎ蒲焼き(約4cm×3cm)…8切れ ○片栗粉…大さじ2
- 卵白…卵2個分 ○万能ねぎ…20cm(小口切り)
- すだち…1/2個(種をとっておく) ○揚げ油…適量

作り方

- ① 卵白をつのが立つまで泡立て、刻んだ万能ねぎを加える。
- ② うなぎに片栗粉をまぶし、①の卵白を全体にからめる。
- ③ 170℃の油で表面の色が変わるまで30秒～1分ほど揚げる。
- ④ 器に盛り、すだちを添えれば完成。

動画公開中!
HOW TO
太巻きの巻き方



【レシピ監修】佐々木彩子さん(千寿恵 管理栄養士)

【参考文献】1) 2007 Report of the International Dry Eye WorkShop (DEWS). Ocul Surf. 2007 Apr;5(2):65-204. ※うなぎを食べることですぐさまドライアイ症状が改善するわけではありません。バランスのよい食生活が基本です。そのうえでビタミンAやEPA・DHAなどの摂取を心がけましょう。

【協力】千寿恵 干菓の郷土料理を40年以上にわたって提供し続ける老舗料理店。旬の食材をふんだんに使用したやさしい味の料理にはファンも多数。千葉県千葉市中央区栄町16-2 / 営業時間17:00~23:00(日祝休) / TEL:043-225-6688 / URL: http://www.chizue.com/

乾き に 潜む病

ドライアイ症状のある人もない人も、
ちょっと気にしてほしいのが、眼以外にも
起こりうる“乾き”の症状。
たかが“乾き”と考えがちですが、
私たちの生活の質を大きく下げる要因に
なっていることがあります。

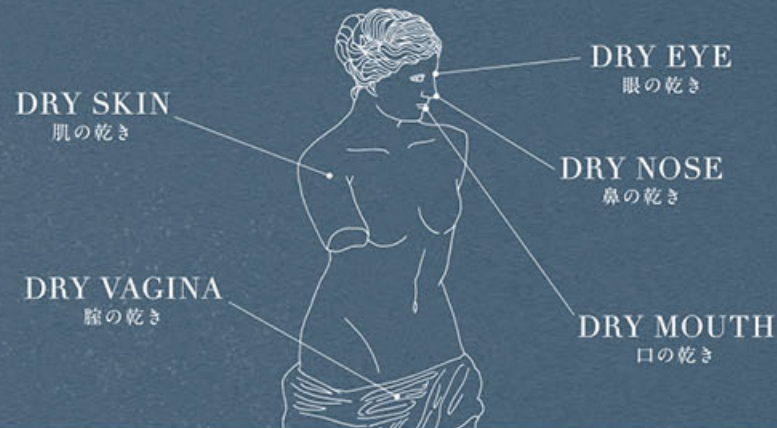
気になる“乾き”は ありませんか？

右のような乾燥症状は、多くの場合、命に直結することはないため軽視されがちですが、毎日不快な症状が続くのは誰にとってもつらいもの。症状のせいでゆううつになり気持ちが塞いでしまったり、日々を快適に過ごせないなど、私たちの「生活の質(QOL)」を下げる大きな要因になります。たかが“乾き”と考えず、気になる乾燥症状が続くなら、躊躇せず医療機関に相談しましょう。

乾燥症状が みられる 代表的な病気

“乾き”の症状が続く場合に特に注意したいのは、何らかの病気のせいで症状が起きているケース。生活習慣を改めても治らない乾燥症状の背後には、こうした病気が隠されていることも。気になる症状があればぜひ一度受診を検討しましょう。

PARTS OF THE DRYNESS



シェーグレン症候群 *Sjögren's syndrome*

涙腺や唾液腺の働きが低下し、ドライアイ・ドライマウスを中心に上図のような多様な乾燥症状が全身に広がる病気。特に中高年の女性に多くみられる。

【気になる場合、何科を受診？】
ドライアイ症状が強ければ、まずは眼科へ。ドライマウス症状が強ければ口腔外科または歯科へ

糖尿病 *diabetes mellitus*

血糖値が高い状態が続く病気。中でも2型糖尿病は代表的な生活習慣病の1つ。のどが渇く(ドライマウス)、多尿、体重減少などの症状のほか、ドライアイも起こりやすい。

【気になる場合、何科を受診？】
かかりつけ医のほか、眼科、糖尿病・内分泌・代謝科など

関節リウマチ *rheumatoid arthritis*

手首や手足の指の関節などを中心に炎症が続き、関節のはれや痛み、こわばりなどが起こる病気。ドライアイを併発しやすい。30~40歳代の女性に多い。

【気になる場合、何科を受診？】
かかりつけ医のほか、整形外科、リウマチ・膠原病内科など

甲状腺の病気 *hypothyroidism*

甲状腺(のどぼけの下にある内分泌器官)の働きが低下する橋本病などでは、むくみや寒気、体重増加などのほか、ドライアイやドライスキンなどがみられることがある。

【気になる場合、何科を受診？】
かかりつけ医のほか、内分泌・代謝科など

【監修】戸田郁子先生(プロフィールはP5)

※乾燥症状は、加齢、服用している薬(風邪薬や向精神薬、降圧薬など)の副作用、ストレスなど様々な要因によっても生じることがあります。また、ここに紹介した以外の病気の原因で起こることもあります。

読者プレゼント present! present!



10名様
PRESENT

ロートCキューブ ハイドロワン

コンタクトがもろい人にお勧めの消毒液(ソフトコンタクト用)。タンパク汚れはもろん、くもりの原因となる脂質汚れまでW洗浄。うおい成分配合で装着感◎!

(商品に関するお問合せ)ロート製薬お客さま安心サポートデスク 06-6758-1230(平日9:00~18:00)



5名様
PRESENT

Retina Guard フリーカット5.5インチ

スマホの液晶画面からのブルーライトをカットする保護フィルム。国際特許取得の技術でブルーライトを効果的に90%カット。5.5インチまでのスマホに自由にカットして使えます。

(商品に関するお問合せ)オーティーエス 045-228-8573(平日10:00~18:00)



10名様
PRESENT

ちょこっとオアシス プラスシー

電源不要、携帯に最適な手のひらサイズの折りたたみ式卓上加湿器。キャップを開けてタンクに直接給水するだけで、水分がフィルターを通して自然気化し、乾いた空気を潤します。

※ご応募の際はご希望の色を明記してください。
(商品に関するお問合せ)ミニクライフ&オート 03-3833-2738(平日10:00~17:00)



2名様
PRESENT

ルルドめめホットチャージ AX-KX501

じんわりヒーターで目元を温め、疲れ目ばっちり。やさしく心地よい温かさで潤いが目の周りを包み込み、疲れを癒やします。リチウムイオン電池対応で外出先にも携帯OK!

※ご応募の際はご希望の色を明記してください。

(商品に関するお問合せ)アテックス 0120-48-6505(平日9:00~17:00)



4名様
PRESENT

アロマベンディフューザー リロマ

お好みのアロマがバッグの中やデスク周りのパーソナル空間で楽しめるディフューザー付きボールペン。お気に入りの香りを携帯して、外出先でもリラックス!

※本体色はロゼ・ピンク、香りはオレンジグレープフルーツ/ローズマリーシトラス/ミントユーカリ/ユーカリラベンダーの中から1種類を編集部セレクトでお届けします。

(商品に関するお問合せ)セラー万年筆ユーザーサービス 0120-191-167(平日9:00~12:00、13:00~18:00)

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2016年11月30日(水)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



ヘルス・グラフィックマガジン 第23号 2016年10月17日発行[発行元/お問合せ先]株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 ☒ hgm@aisei.co.jp

機能性表示食品

日本初!

※ビルベリー由来アントシアニンを関与成分とした機能性表示食品で日本で初めて販売(2015年9月16日受理、10月10日発売)

楽天ランキング第1位を獲得!

2016年モンドセレクション最高金賞

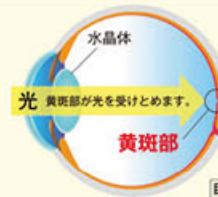
2010年~2015年モンドセレクション金賞

効果
研究
報告済

機能性表示食品 届出番号A90

ブルーベリー&ルテイン

●目安:1日1粒 ●内容量:560mg×31粒
通常価格(1袋) 1,706円(税抜1,580円)



目の健康に大切な黄斑部!
黄斑部は、網膜の中心部で視細胞が集中している場所。この黄斑部の働きによって見る力が決まるため、異常があると見る力の著しい低下を招きます。

リフレのブルーベリー&ルテインに含まれる「ビルベリー由来アントシアニン」が目の疲労感を改善し、「ルテイン」が目の黄斑部の健康を守る効果があると研究報告されました。

リフレ研究所 藤原 敏介



さあ、今すぐあなたの「目」でお確かめください。

今なら **無料** たっぷり約10日分 送料も無料 先着1,000名様限定
でお試しいただけます。

[応募要項] 「ブルーベリー&ルテイン」を初めてお試しになる方。一世帯1袋限り。(商品番号SP3201)

お申し込みは
今すぐお電話で

通話料
無料

0120-036-449

受付時間/平日・土) 午前9:00~午後9:00 (日・祝日) 午前9:00~午後5:30

ご注文の際は電話口で

広告番号
J506

どお申し付けください



■原材料名: サフラワール油、ビルベリーエキス末、精製魚油、アイソライトエキス末、カシスエキス末、ローリボ酸、ヤシワケチキ油、メグストリノキエキス末、松葉皮エキス末、イチゴ葉エキス末、コエンザイムQ10、赤ブドウ葉エキス末、サメ軟骨エキス末、フィッシュコラーゲンペプチド、ゼラチン、グリセリン、マリーゴールド色素、グリセリン脂肪酸エステル、ミツロウ、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンK(大豆を含む)、ラクタフェリン(乳由来)、ヒアルロン酸、ビタミンB12
[届出番号]A90 [届出表示]本品にはビルベリー由来アントシアニン及びルテインが含まれます。ビルベリー由来アントシアニンには目の疲労感を改善する効果、ルテインには網膜の黄斑部色素を増やすことで目の黄斑部の健康を守る効果が報告されています。[1日目の機能性関与成分量]ビルベリー由来アントシアニン40mg、ルテイン6mg [1日あたりの摂取目安量]1粒 [問い合わせ先電話番号]0120-22-9299 [照取上の注意]●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、医薬品の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、疾患に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む)及び授乳婦を対象に開発されたものではありません。●産品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。●摂取方法:1日1粒を目安に水またはお茶でお召し上がりください。●体調に異常を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●お届け先について:送料は無料です。返品・交換は、商品の到着後7日以内にお電話ください。お客様都合による返品は、商品未開封の場合に限ります。複数購入における一部商品の場合、ご使用商品の請求金額は各商品別となります。●お支払いについて:商品到着後14日以内に郵便物-コンビニエンスストアでお振込みください。その他のお支払い方法をご希望の場合は、お手数ですがお電話にてお申し付けください。●定期コースについて:定期コースは定期的に商品をお届けする、便利でお得なコースです。詳しくは、お電話でお問い合わせください。●個人情報のお取り扱いについて:弊社及び弊社グループ会社では、お客様の個人情報を厳密に管理し、商品のお届けや、その他営業活動等の目的のためにのみ利用いたします。その他「個人情報のお取り扱い」についての詳細につきましては、弊社ホームページ(<http://hc-refre.jp/corporate/privacy-detail.html>)をご確認ください。



(SG0237)