

田辺眼科通信 9号

目に良い食べ物

この時期といえば、栗やかぼちゃ、さんまやリンゴなど美味しい食べ物がいっぱいですよ♪

さて、私は最近、健康と美容のために食材がもつ効果を考えながらバランスよく食事を摂るよう気を付けています。そして今回は、目にいい食べ物をいくつか紹介させていただきます。

- ・ブロッコリーなど緑黄色野菜・・・ルテインが含まれ疲れ目やドライアイの方にお勧めです
- ・牡蠣やアーモンド・・・亜鉛が含まれており不足すると疲れやすくなるそうです。
- ・うなぎやニンジン、小松菜・・・ビタミンAが含まれ極端にビタミンが不足してしまうと色素の感受性が落ちてしまうそうです
- ・レモンや赤ピーマン・・・ビタミンCが含まれています。ビタミンCが不足すると白内障や老眼、飛蚊症にもなりやすいそうです。

これらの食材を食べてすぐ効果を期待するのは難しいですが、長期的に意識して摂取するとよいかもしれませんね。

気になる!結膜下出血について

皆様はふと気が付いたときに、目の白目の部分が真っ赤になっていた経験はありませんか?今回は結膜下出血についてお伝えします。

結膜下出血とは、結膜下の小さい血管が破れ出血したもので、白目の部分がべったり赤く染まります。

痛みは無く、多少、目がゴロゴロします。原因は様々で、思い当たることなく出血します。

しかし結膜下の出血は、血液が眼底内部に入ることはなく、視力の低下の心配もありません。

出血はおよそ1~2週間、数か月かかることもありますが、いずれにしても自然に吸収されていき、きれいな白目に戻ります。

「外傷を受けた時」「痛み、かゆみ、目やになどの症状がある時」「熱を伴う時」「何度も繰り返す時」「目のみにくさを感じる時」

上記のような症状がある場合や、少しでも不安に感じることがありましたら、相談にお越しください。

☆流星群☆

11月17日はおうし座流星群としし座流星群のダブル流星群が観測できるチャンス!ということになって話題になりましたね。月曜の夜もかなり冷え込んでいましたが、夜空を眺めてみた方、いらっしやいますか!?

そして冬にはもう一つ、ピークを迎える流星群があるのをご存じですか?

ふたご座流星群

です!!

こちらは12月14日午後9時ごろにピークを迎えるそうです。

1月の「しぶんぎ流星群」、8月の「ペルセウス座流星群」と並んで三大流星群と呼ばれていて、多くの流星が観測できることが期待されます!!

しかし12月・・・今以上に寒い季節です。防寒対策はしっかりしてくださいね♪

☆お鍋の季節☆

冬といえば・・・やっぱりお鍋が恋しくなる季節ですよ♪♪

最近のお鍋はチゲ鍋にもつ鍋、豆乳鍋や今女性に大人気のトマト鍋など、とてもバリエーション豊富ありますが、そんな中でも今回は「ヘルシーでドライアイにもいいお鍋レシピ」を紹介します。

海藻と緑黄色野菜をたっぷり入れたヘルシーお鍋です★

野菜は白菜や人参、松茸、ネギ、豆腐など好きな野菜を入れてください♪

ネバネバ食材のめかぶをお忘れなく!(^_^)!

厚揚げや高野豆腐を入れると味がしみでとても美味しくなるのでポイントです(〇〇)

味付けはお出汁と醤油であり、おろし生姜をたっぷりください☆海藻は目にとってもいい食材なので積極的に摂りたいものですね(★)

