

暑さが本格化してくる中、マスクの着用など新感染症の感染拡大を防ぐ「新しい生活様式」を実践しつつ、熱中症への注意も必要です。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。熱中症の予防方法・応急処置方法などについても、保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 長年ドライアイに悩み、目薬を続けているがなかなか改善しない。何か良い対策はないか。**

**A：** ドライアイの原因には、空気の乾燥・コンタクトレンズの使用・スマホや PC の使用・加齢・栄養の不足など、様々あります。このような多様な原因が重なって、「涙の量が少なくなる」あるいは「涙の質が悪くなる」ことにより、ドライアイが引き起こされます。

涙の量が少なくなることにより眼が乾燥すると、多くの人が思っていますが、現代人のドライアイのほとんどは、涙の「量」ではなく「質」に問題があることが最近分かってきました。涙は、水分と、ムチンというトロみのある油分との、大きく2つの成分によって構成されています。このムチンが少なくなると、涙は乾きやすくなってしまいます。

目薬は、涙の「量」を改善するための方法であって、涙の「質」を改善する効果までは望めません。「質」の改善に効く栄養素としては、コラーゲンの分泌を促し乾きにくい涙にするアントシアニンや、ブルーライトによって生じる活性酸素から眼を守る役目を果たすルテインがあります。それらを摂取することも良いと思われます。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック〉



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上呼吸が止まることが何度も起き、無呼吸または低呼吸状態になる病気です。睡眠中に舌根の緊張がゆるんで、空気の通り道である気道を塞ぐことで起こると言われています。主なサイン・症状としては、空気の通り道が狭くなるため、いびきをかきやすくなります。また夜中に何度も目が覚め、睡眠が浅くなります。日中も眠く、本人が意識しないうちに居眠りをしてしまうこともあります。

睡眠時無呼吸症候群は、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。また日中の眠気により交通事故を起こすなどの危険もあるため、早期に適切な治療をすることが大切です。下記のセルフチェックで当てはまる症状はないか、参考にしてみましょう。いくつかあれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

……セルフチェック……

◆睡眠中◆

- いびきをかき  むせる、息苦しさを感ずる  何度も目が覚める
- いびきと呼吸が止まった後、やや間をおいて再び大きな呼吸とともにいびきをかき始める

◆起床時◆

- 疲れが残っている  口が渇く  頭重感や頭痛がある  寝起きが悪い、起きられない

◆日 中◆

- 眠気が強い  居眠りする  倦怠・疲労感がある  集中できない  あくびが多い

以上、気になる方は一度ぜひ呼吸器科か耳鼻科を受診して、医師に相談してみましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。