



ドライアイ対策

ドライアイとは涙の量や質が低下し、きちんと涙の役目が果たせていない状態です。目の乾きや不快感だけでなく、頭痛や肩こり視力低下なども起こり、放っておくと角膜や結膜に傷がつくこともあります。

☑ドライアイチェック

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする、不快感がある | |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかすむ |
| <input type="checkbox"/> 目にかゆみがある | <input type="checkbox"/> 目が重い |
| <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい | <input type="checkbox"/> 目が乾く |
| <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出る |

5つ以上の症状が
長期間みられる場合
はドライアイの
可能性があります。

ドライアイの日常生活での予防法



●定期的に目を休めましょう

パソコン作業などで画面を見る時は、こまめに目を休ませましょう。蒸しタオルをまぶたの上に乗せることも有効です。

●意識的にまばたきをしましょう

涙が目の全体に行き渡り、目が乾きにくくなります。



●部屋の環境を整えましょう

この時期室内が乾燥している場合は、加湿器を使って室内の湿度を50%前後にキープしましょう。

また、エアコンの風が目にあたると乾燥しやすくなるので、風向きにも注意しましょう。

ドライアイは原因や症状が様々です。疲れ目だと放置せず、眼科医を受診しましょう。



目薬について

ドライアイはOTC医薬品もあります。製品によって配合されている成分が異なります。当薬局にもありますので薬剤師にご相談下さい。



人工涙液型点眼剤
ソフトサンティア®
第3類医薬品

■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176





鶏肉とれんこんの黒酢あんかけ

材料 2人分

| | |
|------|--------|
| 鶏肉 | 1枚 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 生姜 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 適量 |
| れんこん | 120g |
| ピーマン | 2ケ |
| パプリカ | 1/2ケ |
| 油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 黒酢 | 大さじ3 |
| 水 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |

①

②



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、①を入れたビニール袋に入れてよく揉みこんでおく。その後片栗粉を入れてまぜる。
- ② れんこんを5~8mm位のいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ ピーマン、パプリカを食べやすい大きさにカットする。
- ④ フライパンに油をひいて、片栗粉をまぶした鶏肉を焼く。
- ⑤ 肉をいったんとりだし、れんこんをいれて炒め、火が通ったらピーマン、パプリカを入れ軽く炒め、鶏肉を戻す。
- ⑥ 最後に②をよく混ぜてから、回しかけ入れ、全体にからまったら出来上がり。

黒酢は普通の酢と比べて、ツンとした感じが少なくコクがあります。ドレッシングなどにしてもいいですし、煮物やあんかけ、炒め物などもおすすめです。

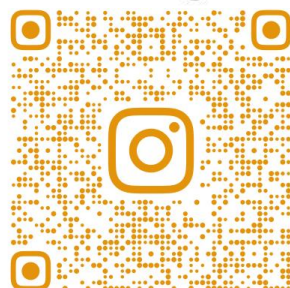
令和6年も地域のみなさんに寄り添った薬局として、スタッフ一同取り組んでいきます。

薬局のお知らせや、イベント情報、その様子などInstagramでも発信していきますので、フォローの方もよろしくお願ひします！



Follow Me!
はじめました

Instagram



@RYOKUFUKAI.PHARMACY