

住まいのかわら版

R7 年 7月号

＜発行＞
(株)三七一
姫路市継163-4
TEL079-246-2712
FAX079-246-9331

目の乾燥を防ぎましょう

さまざまな環境で起こる目の乾燥。
日常生活の中でできる予防や対策をご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「目の乾燥」です。

目の乾燥は、スマホの利用やエアコンによる室内の乾燥はもちろん、ストレスなども影響があると言われてい
ます。目が乾いているな、と感じたら、
ぜひ対策をしましょう。

涙のことを知って まずは身近にできることを

●涙の成分とは？

目の表面を覆っている涙は、実は「液層」と「油層」という2つの層でできています。液層はタンパク質など様々な成分を含んでおり、角膜への栄養補給や感染予防など、涙の重要な働きを担っています。油層はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌され、外側を覆うことで水分の蒸発を抑える働きがあります。

●目の乾燥に効果的な目薬を使う

市販の目薬を選ぶなら「防腐剤無添加の人工涙液」がおすすめです。ま



た、涙の性質のバランスを調整する成分（塩化ナトリウム、塩化カリウム、塩化カルシウム水和物、ヒアルロン酸ナトリウムなど）が配合されているタイプも良いでしょう。

●まばたきを意識する
スマホやパソコン、車の運転は1つのものや方向をじっと見る傾向にあるので、まばたきの回数が減るそうです。画面を見ているときも、まばたきを意識しましょう。



理想のまばたきの回数は1分間に20～30回ほどですが、画面を凝視していると1分間に5～7回しかしていないとも言われています。

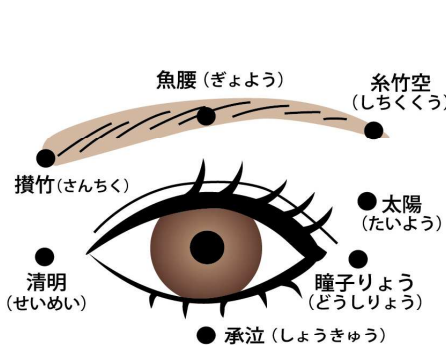
セルフケアで目をいたわり 乾きを防ぐ

●まぶたを鍛える

不完全なまばたきでは涙の油が出てにくくなります。しっかりまばたきできると、まぶたを鍛えましょう。上まぶたの運動は、2秒間目を閉じた後、2回まばたきをし、ぎゅーっと目を閉じます。下まぶたの運動は、目を開き、まぶしい感じに下まぶたを上に乗かします。次に目尻と眉毛の間を指で上げてキツネ目にして下まぶたを上に乗かすイメージで目を閉じようとします。

●目のまわりのマッサージをする

目の疲れは目の乾燥にもつながります。目のまわりには、血流を促すツボがたくさんあるので、気持ちよく感じる程度で押し離したり回数
を繰り返しましょう。



ツボを指で2～3秒、気持ちよく感じる程度の強さで押したり離したりを繰り返しましょう。

●目を温める

目を温めるのも効果的です。目を温めて血流を良くすることで、マイボーム腺から油が出やすくなり、涙の質を改善して、バランスを整える効果が期待できます。40℃程度の蒸しタオルをまぶたに約10分あてると良いですよ。目を温めてからマッサージをするのも良いですね。

●目に良い食べ物を食べる！



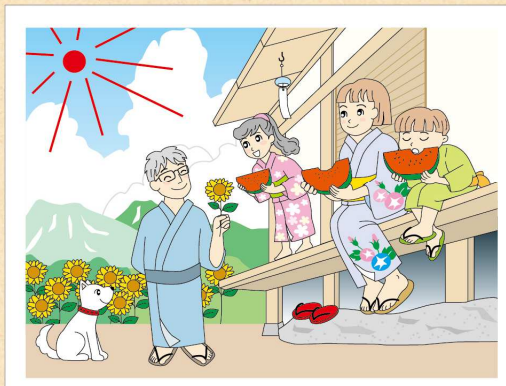
目を休めることも大切。スマホやパソコンを使用したら、1時間に15分程度、休憩しましょう。窓の外遠くの景色を見るのもおすすめです。

涙の状態を安定させて目の乾燥を予防するためには、食事も大切です。特にビタミンA（レチノール）は、目に潤いを与えるヒアルロン酸を体内で作りだしたり、涙を目の表面に安定させるのに必要なムチンの分泌を促したりする働きがあります。鶏レバーや豚レバー、にんじん、ほうれん草がおすすめです。脂溶性ビタミンで油に溶けるため、油と一緒に食べるとより効果的です。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

かまぼこ板のいろいろ

かまぼこってなぜ板についているのでしょうか。それは、板がかまぼこの水分を吸収し、おいしさを保ってくれるからだそうです。かまぼこ板には適した素材があるそうで、その条件は白くて節がないこと、かまぼこの身に木のにおいが移らないこと、蒸しても反らないこと。今は多くが輸入材の白いモミの木を使っているそうです。かまぼこを使いきれなかったときは、板から外さずにラップをしっかりとすることや、専用のケースに入れることをおすすめします。かまぼこ板は再利用できます！たとえば、まな板。薬味など小さい食材を切るのに便利です。きれいに洗って乾かし、和菓子などをのせたり、2枚を合わせて鍋敷きとして使ったりするのも良いですね。また、塗装してルームプレートにするのもかわいいです。ぜひ参考にしてみてください。

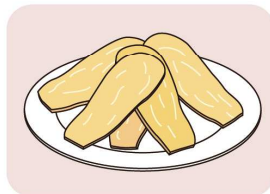


忌まわしき「G」対策

G といえば…あのいや～な虫。そんな G をできるだけ見ずに生活したい…そんな対策をご紹介します。外からの侵入を防ぐために、エアコンの室外機のドレンホースに専用のキャップをつけましょう。100円ショップでも買うことができます。また、網戸をチェックし、すき間があったらドライバーで戸車の調整を。生ごみをこまめに処分することも大切。なんと髪の毛や人の垢も餌になるそうなので、こまめな掃除もおすすめです。すき間に潜むことが多いので、宅配の段ボールを溜め込まないようにしましょう。ほかに、G が苦手な柑橘系の香りを活かすのも良いですね。ハッカ油も苦手だそうです。無水エタノール 10ml にハッカ油 15～20 滴を混ぜ、水 90ml を加えてポリエチレンのスプレーボトルに入れば手軽に吹きかけることができます。玄関やエアコンの室外機まわり、ゴミ箱などに定期的に使うと良いそうです。ハッカ油は猫や鳥にとっては有害なので、ペットのいるご家庭でのご使用は十分ご注意ください。

干し芋が人気！

文字通り、さつまいもを干した「干し芋」。小腹が空いたときなどにパッと食べられるだけでなく、自然な甘みのため、ヘルシーなおやつとして若い女性にも人気で、スーパーはもちろん、コンビニでも手軽に買うことができます。また、栄養豊富なのも魅力。蒸したさつまいもの2倍の食物繊維や、高血圧の予防に役立つカリウムやマグネシウムなどが含まれています。さらに、ビタミン B、C、E も豊富です。腹持ちが良いところも人気の要因になっているそうです。糖質は 100g あたり 66g と高めですが、ゆっくりと体に吸収されるため、トレーニング前食べるのもおすすめ。朝食にも良く、その際はゆで卵や魚肉ソーセージなどたんぱく質と一緒に摂ると良いですね。1 日のおすすめの摂取量は 70g、小さめの干し芋なら 3 枚強程度だそうです。



こんにちは／

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 森下裕司

あなたの街の (株)三七一 です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

暮らしに合わせてアレンジできるカウンター洗面

カスタム バニティ

新発売

LIXIL



11色のカウンターと3サイズ3色の洗面ボウルを組み合わせることでスタイリッシュで使いやすいカウンター洗面を自分らしくアレンジできます。

洗面器セット 全3色 間口600mm／750mm／900mm	カウンター 洗面ボウル専用穴加工済 全11色 カウンターサイズ： 900mm／1200mm／1800mm ※1800mmは現場カット可能	下棚 全11色
組み合わせ例		ブラケット シルバー・ブラックの2色



完成イメージがわかりやすい【カラーコーディネーター】はこちらから

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違えがしき答え：①男の子の足元 ②風鈴 ③女の子の髪のリボン ④犬の首輪 ⑤お父さんが手に持っているもの

ご相談・お問い合わせはこちらまで

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ 三七一
〒672-8004 姫路市継163-4
TEL 079-246-2712 FAX079-246-9331
ホームページ <https://www.371.jp>