まるっと蒲田NEWS

2026年 2月号 February

JCHO東京蒲田医療センター

涙があなたの目を守ります　～ドライアイ～



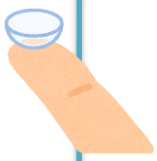


ドライアイは目を守るのに欠かせない涙の量が不足し、バランスが崩れることによって目が乾燥したり、目の表面に傷ができる症状のことです。

原因は**高齢に伴う涙量の減少、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装用**などで、ドライアイの患者さんは年々増加しています。

涙の成分を整えたり目の渇きを防ぐ**目薬の使用**が効果的です。

気になるときは眼科で相談してください。









涙の働きとは

目の乾燥防止　殺菌　洗浄
黒目の表面をなめらかに保つ　等など

ドライアイチェックシート

- □目が疲れる
- □目が痛い
- □目やにが出る
- □目がゴロゴロする
- □涙が出る
- □物がかすむ
- □目が赤くなる
- □目に不快感がある
- □目が乾く
- □光をまぶしく感じる
- □目が重たい
- □目がかゆい

チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性があります

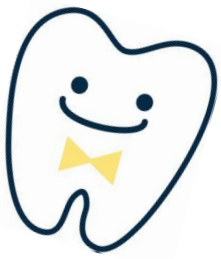








毎日の歯磨きで
インフルエンザ予防



歯磨きはインフルエンザの発症率を
約 $\frac{1}{10}$ に抑えることができると
報告されています！

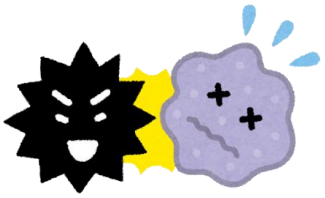




インフルエンザの予防として
ワクチン・手洗い・うがい・マスクの他に、
『 歯磨き 』 も効果的なことをご存じですか？



ヒトの気道の粘膜（のどや鼻）は、タンパク質で覆われているので、ウイルスが簡単に侵入できません。



しかし、お口の中ではバイ菌が出す酵素によって粘膜を覆っているタンパク質が壊されるので
インフルエンザウイルスが体内に侵入・発症しやすくなってしまいます。





毎日の歯磨きでお口を清潔に保ち、
インフルエンザを撃退しましょう！！！

JCHO東京蒲田医療センター
〒144-0035　東京都大田区南蒲田
2-19-2
TEL：03-3738-8221（代表）
FAX：03-5744-3280（地域連携室）



2月は「如月（きさらぎ）」と呼ばれます。語源は諸説ありますが、寒さが厳しい時期に衣をさらに着るという「衣更着（きさらぎ）」説が有力です。