



もっとちかくに。心を通わすメノコト情報誌。わかさ生活からこれからの未来の目の健康を守るメノコト通心をお届け♪

ブルブルくんと楽しくビジョントレーニング

間違い探し

【間違いはいくつあるかな？】
① 6コ ② 8コ ③ 10コ

★ Let's try it! ★
顔を動かさず、目だけで左右のイラストの違いを見つけてみよう！



答えがわかったら応募してみよう！応募方法は裏面へ▶



花粉症の季節がやってきた！

目のかゆみや涙目の対策は？

春が近づくとやってくる花粉の季節。特に目は、かゆみや充血、涙目などでお困りの方も多いのではないのでしょうか？これは「アレルギー性結膜炎」のひとつで、花粉を外敵とみなした体が、過剰に反応して炎症を起こしている状態です。

つらい症状に、つい水道水で目を洗ったり、市販の目薬を何度も使いたくなりますが、実はこれが逆効果になることも。最近では、花粉症の目の症状に効く点眼薬や内服薬が進化しているので、まずは眼科で相談してみるのがおすすめです。花粉が飛ぶ前から薬を使うことで、症状を抑えたり予防することもできますよ。

花粉対策にもビルベリーのアントシアニン♪

花粉症になりやすいマウスを使い、Aのマウスには普通の餌、Bのマウスには普通の餌+ビルベリーを食べさせ、花粉症の時期にマウスがどうなるのかを調べました。



症状を軽減し、悪化を防ぐ

帰宅後すぐに洗顔や手洗いうがいをするのが効果的です。

花粉症対策には普段の生活習慣も大切

不規則な生活やストレスは、免疫力を弱めてアレルギー反応を引き起こしやすくなります。腸内環境を整え規則正しい生活を心がけて、花粉の季節も快適に乗り切りましょう！

花粉を遠ざけたり減らしたりする工夫が、症状を和らげるカギ

メガネや帽子でガードしたり、家に入る前に洋服やカバンに付いた花粉を払い落としてから家に入るのがおすすめです。



