



こんにちは！今年の夏はビアガーデンやキャンプにバーベキューなど、外でのレジャーを楽しむ方が多いのではないのでしょうか。この暑い時期に冷えた美味しいお酒を飲まれる方もいらっしゃるかと思います。さて、今回はそんなお酒・アルコールと眼の関係についてお話したいと思います。

眼科豆知識 ～お酒と目は関係あるの？～



飲酒は心臓や肝臓の病気のリスク要因になることはよく知られていますが、白内障のリスクも高めるという報告があり、これはアルコールによる酸化ストレスが関係していると考えられています。

また、お酒を飲んだ後に、目が乾く症状を感じたことのある方もいるのではないのでしょうか。実はアルコール摂取がドライアイを引き起こすという結果があり、これは、アルコールには利尿作用があるため、お酒を飲んだ以上に尿として水分が出ていってしまい、身体が脱水状態となり、涙液分泌が低下することや、涙の浸透圧が上がって炎症をひき起こすこと、まばたきの回数が減ってしまうことなどが原因と思われます。

身体の脱水症状を予防するためにも、水をこまめに飲むなど、飲み方を工夫してみたいですね。

～眼科栄養豆知識～ 夏野菜編



夏野菜の中でも、私はオクラが大好きでおひたしはもちろん、お味噌汁やスープにいただいています。

オクラとトマトに溶き卵を加えたスープは特に食欲がないときも食べやすくお勧めです♪

オクラはβカロチンやビタミンC、ビタミンB1や葉酸などが多く含まれていて、強い抗酸化作用を持つリコピンやルテインが豊富なトマト、良質のたんぱく質やビタミンA、B12、B2、E、ミネラルを含む卵と一緒に食べると、眼にも優しく、脱水や夏バテ防止にもよさそうですね。

院長より

せみの大合唱で目が覚める毎日ですが、皆様お変わりございませんでしょうか。今年夏は夏の風物詩である、花火も色々なところで計画されるようですので、どこか見に行きたいなあと思っています。

皆様も、どうか熱中症にはお気を付けて楽しい夏をすごされますように。



お盆休みのお知らせ

8/13(日)～8/15(火)は

お盆休みです。

ご迷惑おかけいたしますが、
よろしくお願い致します。



公式LINEアカウント
院内情報など随時更新中！

登録はこちらから→

<https://lin.ee/hTG6TUw>

