



# フォーラルだより

## 8日～14日は世界緑内障週間

世界緑内障週間は2008年から世界一斉に行われている  
緑内障啓発のための国際的イベントです。

今年のテーマは「緑内障のない世界を目指して」



緑内障は「眼圧の上昇などにより、目で見えた情報を脳に伝える視神経が障害されることで、**視野（見える範囲）が部分的に欠けたり、狭くなったりする病気**」です。

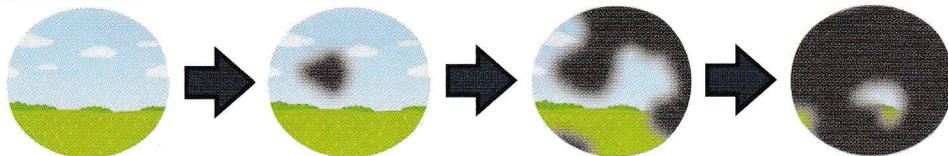
引用：世界緑内障週間 | ライトアップinグリーン運動 [https://www.ryokunaisho.jp/light\\_up/static/wgw](https://www.ryokunaisho.jp/light_up/static/wgw) (2026.1.13)

参考：あなたの大切な目の健康のこと | 参天製薬日本サイト [https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/eye\\_health#glaucoma](https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/eye_health#glaucoma) (2026.1.13)

### ～緑内障の主な症状～

進行するにつれ、見えない範囲がどんどん拡大し視野が狭くなります。

#### イメージ図



見えないといっても、黒く塗りつぶされたように見えるわけではなく  
輪郭がはっきりしない、かすんでいるような見え方です。

片方の目の視野が欠けても、もう片方の目で見えない部分を補うため、  
初期は自覚症状がほとんどありません。

### ～緑内障のリスクを減らすために～

緑内障で一度欠けてしまった視野は回復しませんが、危険因子を減らすことで  
進行抑制につながります。緑内障のリスクを減らす方法の一部をご紹介します。

#### ・適度に運動する

軽めのジョギングやウォーキングなどの運動は目の血流を良くすることにつながります。

ただし、酸欠を伴うような激しい運動はかえって視神経の負担になりやすいので避けましょう。

#### ・眼圧が上がる状況避ける

喫煙、眼を押す、きつく目を閉じる、首元を締め付けるといったことはできるだけ避けましょう。

#### ・スマートフォン、ゲーム、パソコンは使い方に注意する

近くで画面を見ることでも眼圧が上がります。目から離し、長時間の使用は控えましょう。

#### ・セルフチェックをする

簡易版ノイズフィールドチェック、回して確認「視野の欠け」チェック、簡易版FDTチェック  
などがあります。気になる方は検索してみてください。

参考：「緑内障」の原因・症状・対処法 | ロート製薬 <https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/ryokunaisho/> (2026.1.22)

簡易版ノイズフィールドチェック | セルフチェック | 緑内障の情報サイト <https://www.ntg40.jp/ja-JP/selfcheck> (2026.1.24)

**重要!**

視野を維持するには、**早期発見・早期治療開始**が何より大切です。  
早期発見のためにも、定期的に眼科検診を受けましょう。



### ～緑内障と診断された方へ～

緑内障の病型は大きく分けて、**開放隅角緑内障**と**閉塞隅角緑内障**の2つがあり、  
**閉塞隅角緑内障**の方には、使えない薬（内服薬や注射薬など）が存在します。

緑内障の治療に加え、他の病気の治療を安心して受けるためにも、緑内障と診断された方は  
ご自身がどの病型なのかを把握し、医師や薬剤師などに伝えることが大切です。

参考：緑内障 | 日本眼科学会による病気の解説 <https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=35> (2026.1.13)

花粉に対するアレルギー反応が現れた状態を「花粉症」といいます。マスクやメガネなどを着用する基本的なセルフケア対策の他に、**腸内環境や食習慣の改善**によって、花粉症の症状を緩和できる可能性があります。生活習慣の改善にプラスして、食事面からも花粉症対策をしてみませんか？

### 日常生活でできるセルフケア

- ・花粉情報に注意する
- ・飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- ・外出後は洗顔、うがいをする
- ・空気清浄機を使用する



- ・外出時にマスク、メガネを使う
- ・帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する
- ・花粉のつきやすいウール素材は避け、ツルツルした素材のコートを使用する

### 食事のできるセルフケア

#### 食物繊維

水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整え、腸の免疫機能を維持する働きがあります。

例) 野菜、海藻、きのこ、豆類、イモ類



#### 乳酸菌

腸内細菌のバランスを整えて便通をよくするほか、免疫機能を維持する働きがあります。

例) ヨーグルト、キムチ、味噌、ナチュラルチーズ



#### EPA・DHA

青魚に多く含まれ、アレルギー症状を緩和させる研究結果があります。

例) さんま、さば、あじ、いわし



参考：第15回腸内細菌学会 | 花粉症患者の腸内細菌叢動態およびビフィズス菌摂取による影響 [https://bifidus-fund.jp/meeting/pdf/15th/sympo2\\_1.pdf](https://bifidus-fund.jp/meeting/pdf/15th/sympo2_1.pdf) (2025年12月24日)  
：世界初の研究報告『生活習慣による花粉症重症度の改善が腸内細菌叢の菌構成に左右されることを検証』国際誌「Applied Microbiology」への論文掲載について <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/0000000038.000015042.html> (2025年12月24日)  
：的確な花粉症の治療のために <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf> (2025年12月24日)  
：花粉症に効果的な食べ物はありますか？食生活のポイントやおすすしレシピも紹介 | 味の素株式会社 [https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article\\_046/](https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article_046/) (2025年12月24日)

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪ 食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

## おすすしレシピ

### 鮭と小松菜の混ぜこみご飯



抗酸化作用をもつアスタキサンチン（鮭）と目を守るルテイン（小松菜）を含むレシピ♪

#### 作り方

- ①フライパンに油をひき、鮭の両面に焼き色を付けたら、料理酒を加えてフタをし、中まで火を通す。
- ②鮭を取り出し、骨をとってほぐす。
- ③小松菜を細かく切り同じフライパンで炒める。
- ④③にほぐした鮭を戻し、★を加えて炒める。
- ⑤あたたかいごはん④、白いりごまを加えて混ぜて完成！

<あかね薬局 管理栄養士>

#### 材料（1人分）

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・鮭 1/2切れ(40g)
- ・小松菜 1/4把(50g)
- ・油 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ2/3
- ★みりん 小さじ2/3
- ・白いりごま 小さじ2

## イベント情報

- ・3/7 桜台薬局（横浜市）  
薬局店舗内「健康相談会（運動・食事）」
- ・3/10 こはる薬局（春日部市）  
ゆっく武里「睡眠について」
- ・3/14 はるか薬局（台東区）  
薬局店舗内  
「認知症予防に脳トレ体操」
- ・3/21 すみれ薬局（町田市）  
薬局店舗内「InBodyセミナー」
- ・3/26 みより薬局（中央区）  
中央区敬老館「骨粗鬆症」
- ・3/28 ひかり薬局（江東区）  
薬局店舗内「健康相談会」

## 店舗紹介

表面記事作成：さざなみ薬局

所在地：千葉市花見川区宮野木台3-29-2  
(JR総武線 新検見川駅バス10分)



薬局内は、健康に関する情報提供やクイズなど、待ち時間を快適に過ごしてもらえ工夫をしています！  
お薬やお食事のことなど、処方箋がなくてもいつでもお気軽にご相談ください♪

