



しゅうじつ薬局だより 第34号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年6・7月号(初夏号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

しゅうじつ薬局情報

6月 【脳を活性化しよう】展示・配付 脳の疲労で五感が鈍くなっていませんか？

7月 【こども薬剤師体験】7/30(土)参加型 白衣を着て調剤体験をしませんか？

8月 祝！開局3周年記念 しゅうじつ煎餅・お楽しみくじの配付を企画中！

しゅうじつ薬局では定期的にイベントを企画しています。イベントの詳細は薬局ホームページやSNSをご確認ください。



視覚の不思議

いつも見慣れた風景でも、その日の気分によって違った風景に見えることがあります。また、角度や色の違いによって、違うものに見えたという経験がありませんか。



実は、見るという行為は目だけではなく、脳にも深く関わりがあります。カメラで例えると、人の目はレンズの役割があり、脳はフィルムのプリントと考えるとイメージしやすいと思います。

参考：https://www.kaiteki-eye.jp/mame/86/

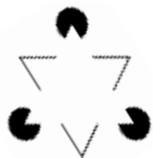
脳はだまされやすい？

脳で知覚された情報は、人が補正をかけて、見方を調整しています。錯視は日常生活で頻繁に起こります。

例：ラバーペンシルイリュージョン
鉛筆を揺らすと曲がって見える遊び

見え方の違い(錯視)で有名な図形

カニツツアの三角形



物理的に存在しない白い三角形が中央に見えます。

ツェルナー錯視



平行である黒い長線が平行でないように見えます。

蛇の回転



止まっているはずの図形が回転しているように見えます。

「北岡明佳の錯視のページ」より抜粋

紫外線による目への影響

「日焼け」は紫外線が皮膚にあたって炎症を起こすことですが、目に紫外線があたり角膜のダメージにつながると「雪目」と言われる痛みや充血などの症状が出る場合があります。紫外線によるダメージが続き、影響が水晶体に及ぶと白内障などの病気を引き起こす可能性があります。



白内障は水晶体が濁り、視界がぼやけたり、かすんだり、まぶしく感じるなどの症状で視力が低下する病気です。白内障の主な原因は加齢だと言われていますが、見えにくいと感じたら眼科の先生に相談しましょう。

目の健康を維持するために取り組みたいこと

① 目を休ませる

- 少しの時間まぶたを閉じて光を遮る
- ホットタオルで目の周りの筋肉をほぐす



② ドライアイを改善

- パソコン・エアコン・コンタクトレンズの使用頻度を減らし、加湿を心がける



③ 目薬をさす

- 人工涙液や洗眼薬など用途に合った目薬を選び眼病を予防する



④ UVケアをする

- UVカット付サングラスや眼鏡・つば付の帽子を使用し目に入ってくる光の量を減らす
- 紫外線透過率が低いものもしくは紫外線カット率が高いものがオススメ



⑤ 食生活やストレス運動不足の改善

- ブルーベリー・ほうれん草・青魚などの目に良い食材を摂取する
- 健康的な生活習慣を心がける



⑥ 目の周りや頭皮をマッサージ

- 首の後ろに掌をあててつまむようにもみほぐす
- 眉毛の内側の少し下あたりをやさしく押す

目に関する豆知識

利き手、利き足があるように利き目も存在します。

【利き目の見分け方】

- ① 遠くの物体を見る(2~3m)
 - ② その物体を見たまま指さす
 - ③ そのまま片目を閉じる
- 物体と指が一致していれば、その目が利き目です。ちなみに利き目と反対の脳をよく使っていると言われています。

まちがい探し

回答は薬局職員へ



左右の絵で8つの間違いをみつけて下さい