



乾き目の原因とケア

「乾き目」というのは、「ドライアイ」ともいいますし、また「疲れ目」といってもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進（こうしん）したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性的の病気をいいます。

ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。

涙には、「目の表面の乾燥を防ぐ」「酸素や栄養を目の組織に供給する」「ほこりや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあり



ます。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろな症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少します。人口涙液などを点眼する方法も必要になります。

エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。

また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」くらい、パソコン作業では「12秒に1回」くらいに減少するといわれています。

麺類

子どもたちが大好きなのが麺類です。毎日3回も食事の支度をする母親にとっても麺類は助かる存在です。

麺類といってもさまざまな種類があります。まず、多くの子どもが最初に口にするのはうどんです。

うどんは小麦粉に食塩水を加えてこね、生地を線状に長く成形したものです。他にも、うどんより細い冷や麦、さらに細く、油を塗って引き延ばしたそうめんがあります。

また、ラーメンの中華麺は小麦粉にアルカリ性の食塩水であるかん水を混ぜたものです。かん水を使うことで弾力が強くなりこしが増すとされています。

スパゲティもこれらと同じ小麦粉から作られています。スパゲティは小麦粉の中でもデュラムセモリナを使用した



ものですが。これは他の小麦粉と比べて伸展性のあるグルテン形成をしないため、スパゲティならではの弾力のある麺となります。このように同じ小麦粉と水分からできている麺類でも、使われる小麦粉や水の種類で違った味わいになります。他にもそば粉を使ったりそばや、米粉を使った春雨などがあります。

こうやって見ていくと息子の大好きなうどんが最もシンプルな材料です。そのためうどんは、家でも簡単に作ることができます。小麦粉に食塩と水を入れてこね、まとまってきたらビニール袋に入れて、足で踏みながらよくこねる。耳たぶくらいになったら生地を寝かせて、後は打ち粉をして延ばして切つてゆでる。私も小さい頃、うどん作りをしましたが、踏み作業が楽しくて大好きだったのを覚えています。わが家では、麺つゆも、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、昆布で簡単に手作りしています。自分で作り自分で食べるといのは立派な食育。うどん作りで、楽しみながらおうちで食育の授業というの、もいいですね。