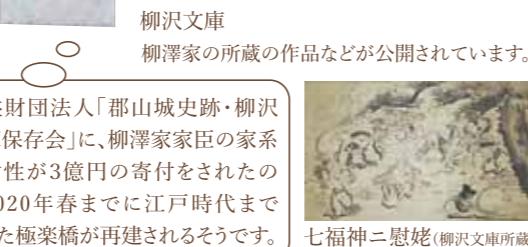
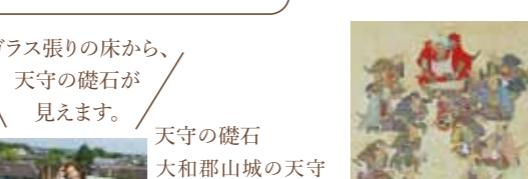
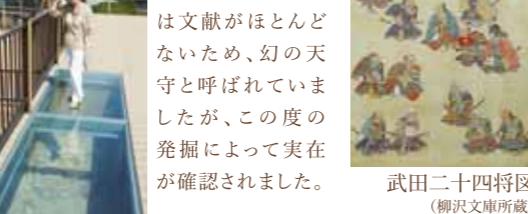


それいゆ
はとむぎさかさ地蔵です。頭部が下になって
います。

城址会館

この建物は旧奈良県図書館(明治
41年建築)を移築されたものです。

天守台

今は天守閣がありません。豊臣時代、
関ヶ原の戦いにより徳川方に敗れたため、
天守閣や建築物は伏見城へ移築されました。
標高81mの天守台からは、奈良盆地が一望できます。
東方には若草山をはじめ大和東山の連山が見え、南方には
大和三山が見えます。天守台の石垣は野面積(のづらづみ)という技法で、隅角部
は算木積(さんぎづみ)という技法を用い
られています。復元された堂々たる追手門。戦国時代に大和
の大納言といわれた豊臣秀長も通った追手門
です。上には豊臣家の桐紋が輝いています。柳澤神社
5代将軍綱吉の御用人として仕えた柳澤
吉保の神社です。吉保は金魚の養殖をはじ
めたため、今では大和郡山と言えば金魚に
会える城下町として全国的に有名になりました。柳沢文庫
柳澤家の所蔵の作品などが公開されています。公益財団法人「郡山城史跡・柳沢
文庫保存会」に、柳澤家家臣の女性が3億円の寄付をされたの
で2020年春まで江戸時代まで
あった極楽橋が再建されるそうです。

七福神ニ慰姥(柳沢文庫所蔵)

武田二十四将図
(柳沢文庫所蔵)

(ほっと一息) ...

何を食べても美味しい食欲の秋。腹八分目にするのがむずかしい!

でも健康寿命を長らえるため頑張りましょう!

だけど外食の時は、相手に合わせて楽しくいただきましょう♪♪

会長 竹川梅子

それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。はとむぎときのこの
豆乳味噌スープとはとむぎパン

10月10日は「目の愛護デー」です！

「10月10日」は目の愛護デーです。そこで長男のお嫁さんが眼科医なので、目の病気や予防などについて、先生と会長としてお話を伺いたいと思います。
先生は、大阪の近畿大学医学部付属病院や鳥取大学医学部付属病院、雲南省立病院などを経てその後、島根県安来市内にて開院。今後とも医療を通じて地域貢献をしたいと願っておられるとても優しい女医さんです。



白根授美先生

秋の花粉症

会長：さっそくですが、よろしくお願ひします。
先生：今日は身近な目の病気や予防などのお話しをします。目の健康のお役にたてれば嬉しいです。よろしくお願ひします。

会長：待合室を見ますと、ご高齢の方やお子様までたくさんの患者さんがいらっしゃいますね。

先生：今の時期は「秋の花粉症」で目にトラブルを持った方が多くなってきました。

会長：秋の花粉症ですか？ そういうえば花粉症の方が「目がかゆい！ 目を取り出せるものなら取り出して洗いたい」とこすっておられたことがあります。

先生：花粉症でアレルギー性結膜炎を合併して、かゆみから目をこすり過ぎると目の表面を傷つけたり、周りの皮膚を傷めたりしてさらに悪化します。花粉症は症状も原因も人それぞれ違うので必要であれば検査をします。

会長：どんな検査ですか。

先生：アレルギー性結膜炎かどうかの診断として、涙を少し吸い取りその中のIgEと呼ばれるたんぱく質の量を測定します。10分で測定できる検査キットがありますのでその場でアレルギー性結膜炎かどうか分かります。

アレルゲンの特定検査は採血で行う方法もあります。季節性のアレルゲンの代表格はスギ、ヒノキですが、秋にはイネ科やヨモギ、ブタクサ、通年性ではダニ、ハウスダストなど、問診から疑われる項目に絞って検査をします。検査結果は予防の参考になりますよ。

会長：アレルギーにはさまざま原因があるのですね。

先生：最近では花粉症の人が果物や野菜を口に入れた時にかゆみやしびれ、むくみを感じる口腔アレルギー

症候群(OAS)があることがわかつてきました。OAS関連食物の代表的なものをお示しします。下の表を参考にして自分のアレルギーが悪化している時には、対象の食物を控えるようにするといいかもしれません。

花粉と関連があるとされる果物・野菜

花粉	果物・野菜
ヒノキ スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ モモ サクランボ イチゴ 大豆 ピーナッツ
イネ科	トマト スイカ メロン オレンジ ジャガイモ
ヨモギ ブタクサ	メロン スイカ セロリ

※加熱した果物や野菜では症状がでないこともあります。

会長：アレルギー疾患の方には参考になりますね。

先生：花粉症は対症療法が主な対策になります。まずアレルゲンを回避する事を心掛けるのが重要です。かゆみが出たら目薬や飲み薬などで対処します。冷やしたタオルなどでかゆみのある部分を冷やすのもいいでしょう。

また「初期療法」も効果的です。アレルゲンの花粉が飛散する前に抗アレルギー薬の服用や点眼で対処を始めると発症時期を遅らせたり、重症化の予防になります。

外出時には花粉症用のメガネやマスクを着用し、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けるセルフケアを大切にして下さい。

白内障、緑内障、黄斑変性

会長：花粉症以外ではどのような患者さんがおられますか。

先生：やはりご高齢の方は、白内障や緑内障、黄斑変性などが多いです。白内障の多くは加齢と共に起こるの



で怖い病気ではありません。正常な水晶体は透明で光をよく通しますが、タンパク質でできている水晶体が濁ると「白内障」となり、白濁する原因が加齢による場合は「加齢性白内障」と呼んでいます。

またアトピー性皮膚炎や糖尿病や薬害などでも白内障を起こすこともあります。

会長：白内障の自覚症状といいますと…

先生：そうですね。かすんで見えたり、まぶしく感じる、明るい所では見えにくい、眼鏡が頻繁に合わなくなる、二重、三重に見えるなどの症状があります。白内障は痛みや充血などはありません。ただそれだけでは診断できませんので、一度健診をおすすめします。

会長：できるだけ白内障の進行は遅らせたいですね、どうしたらいいでしょう。

先生：そうですね、サングラスなどで目に入る紫外線を減らす事や、目に良いと言われている抗酸化作用のある食べ物を摂るように心がけるといいですね。例えばビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、ミネラル、ルテイン、オメガ3脂肪酸などです。これらは白内障だけでなく加齢黄斑変性にもよく、体の老化を抑制してくれるので、私たちの身体全体にとっても良い食材です。



会長：抗酸化作用のある食べ物は老化を抑制するので、水晶体の白濁も遅らせてくれるのでしょうか。

先生：白内障に対して点眼薬を使用する事もありますが、通常は経過観察で問題ありません。しかし視力が低下してたり、外に出るとまぶしくて見えにくい、視力が0.7未満になって運転免許の更新ができなくなったりなどがあれば、手術を考える時期かも知れません。患者さんの健康状態に問題がなければ日帰りも可能です。

近視の低年齢化

会長：待合室にお子さんもいらっしゃいましたね。

先生：お子さんにも近視が多くなっています。原因としてはスマートフォンやタブレット、小型のゲーム機などの普及の影響も大きいと考えます。子供をとりまく生活環境が昔に比べ裸眼視力を下げる傾向になってきています。



見る距離が近いほど負荷がかかり近視の進行に影響します。大人でも気が付けばスマートフォンと目との距離が15~20cmほどに近づいている事があります。これではほんとに良くありません。

会長：二人の孫も「おばあちゃんスマートフォン貸して！」といって動画を見てていますね。今では泣く子も黙るスマホですよね。

先生：自分の子供たちも含め本当にスマホや、タブレット、テレビが好きですね。それらの使わせ方を子供達と一緒に考えて上手に活用したいものです。またテレビやモニターから出ているブルーライトは目への影響だけでなく睡眠にも影響が出る事が分っています。寝る前のブルーライトは睡眠障害の危険性があるので注意が必要です。



会長：便利なスマホも使い方が重要ですね。子供の近視の進行予防で何か気をつけることはありますか。

先生：太陽光に含まれているバイオレットライトが、近視の予防に役立つ可能性があるとの研究結果がでています。屋外でも遊んだり運動したり、外で遠くを見る事も大切ですね。

会長：今日は目の病気や予防などお聞かせいただき、参考になりました。ありがとうございました。



院内の可愛い
キッズルーム

白根医院 眼科
<https://shirane-clinic.jp>



はとむぎと目の健康

はとむぎと目と肝臓

中医学では目は五臓とそれぞれ関係していて、特に肝臓と腎臓は深くかかわっています。「目は肝臓に蓄えられた血の栄養によって働く」とされているため、肝臓に蓄えられた血が不足すると目が疲れます。目を使うと血は消耗され、テレビやパソコン、スマートフォンなどで目を酷使すると目に栄養が行き届かなくなって疲れ目もひどくなります。

肝臓を補う食材はハトムギ、ホタテ、イカ、牡蠣、黒ゴマ、シジミ、レバーなどがおすすめです。ハトムギは炎症を抑える働きがある事から充血した目にも役立ちます。



はとむぎと目と腎臓

目が健康であれば、朝起きててもぱっちりと開き、力があります。健康な目には良質な睡眠と十分な血液が大切です。腎臓の機能が加齢によって低下すると目が乾燥する、まぶたがむくむ、目の下にクマができるなどの症状が現れます。

また強いストレスや気分が落ち込んでいる時も目に力がなく、まぶたが重い感じがします。

腎臓にはネバネバ食材や香りのよい食材とハトムギをおすすめします。山芋、うなぎ、ナマコ、シソ、セロリ、三つ葉など。

ハトムギは「水」の巡りをよくして、乾燥やむくみを取ります。



はとむぎ美人

免疫力を上げる

私たちの体は、とても精巧な免疫という仕組みをもっています。免疫とは毎日発生するガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなど「自分と違う異物」を攻撃し、排除する自己防衛システムのことです。しかしこの免疫システムは加齢とともに低下するため、免疫力をアップさせる抗酸化食品を積極的に摂るようにおすすめします。抗酸化食品にはファイトケミカルと云われる色素や香り、苦味成分が含まれています。はとむぎ美人に配合している「はとむぎ若葉」には抗酸化力の高いポリフェノールが豊富に含まれています。



老廃物をためない

腸は体に溜まった有害物質や老廃物の排出をするとても重要な器官です。まずは不要なものをしっかりだして衰えた腸の免疫力を活性させましょう。

食べものは免疫力に大きな影響を与えます。腸に直接届く乳酸菌や、善玉菌の餌となって善玉菌を増やす働きのある発酵食品などを摂ること、そして体を温めることも大切です。

老廃物や毒素が一掃されるとさらに腸内に善玉菌が繁殖しやすくなり、腸内細菌のバランスが整うと免疫力がアップして風邪を引かなくなる、花粉症が出なくなる、吹き出物や肌荒れが解消されるなど健康、美容にうれしい結果が期待できます。

「はとむぎ美人」は免疫力を上げて老廃物の排泄を促します。



お客様の声

イボができるやすいので

「はとむぎ美人」はとても飲みやすかったです。そのまま水で飲みました。のどに引っかかることもなく、後味もほとんど口に残らず良かったです。質問ですが、有胞子性乳酸菌はフルーツを発酵させる時に働いている菌の一つでしょうか。1箱飲み終わり、とても良かったので続けて2箱目に入りました。

東京都 女性 56歳



お返事

フルーツ酵素は、果物に付着している、天然の酵母菌のみで発酵させています。
有胞子性乳酸菌とは、小麦由来の乳酸菌の事で、胞子は胃酸で溶けず腸に届いた時に溶けます。この有胞子乳酸菌を1包あたり約5億個配合しています。

消化を助ける為

体内的消化酵素は減るばかりで増える事は無いと知り、食べるのが大大好きなので「はとむぎ美人」を昼と夜の食事の前に飲むのを4年以上続けています。効果の実感は特にありませんが、安心していっぱい食べられるので気持ちが楽なのと、黄色かった肌の色が「白くなった」と言われることが増えました！これからも続けます。

群馬県 女性 32歳



風邪の引き始め

明日は紅葉を描きに写生会という前日、朝から背中がゾクゾクして熱っぽく鼻水も…。早速いつも買っている「飲みやすい板藍根顆粒」を1日3回飲んだらすっかり良くなりました。予防のため朝も飲んで出掛け、楽しい1日を過ごせました。これ以上大事に至らず助けられています。ありがとうございます。

埼玉県 女性 66歳



健康と美容のため

年齢72歳。目の周りや口元に少し油断しますと小さなブツブツが出来ます。この「国産活性はとむぎ美人茶」を飲むと治ります。私には欠かせません。ここ何年も続けています。他のハトムギ茶より口当たりが良く、飲みやすいです。

京都府 女性 72歳



魚の目の痛みに

母が「国産活性はとむぎ美人茶」を購入し、毎日飲むようになってから3ヶ月経ちました。以前から足裏の魚の目の痛みに悩まされていましたが、「国産活性はとむぎ美人茶」を飲んでから痛みが消え、魚の目がやわらかになりました！前まで履けなかったヒールの靴が履けるようになりました。趣味のフラ(ダンス)も痛みなく踊れるようになりました。本当にありがとうございます。

神奈川県 女性 52歳



おやつに美味しく

「国産はとむぎほうじ粉末」をヨーグルトや蜂蜜と混ぜていただいたたら良いと思い試してみましたが、思い通りにならなく、どうしたら良いかと思っていました。ある時、おやつが無かったので「国産はとむぎほうじ粉末」にお湯を混ぜてそのまま食べました。それが美味しかったです。砂糖の心配も無く、安心して食べられました。

宮崎県 女性 68歳



顔にブツブツと出てきたため

まだやっと「はとむぎ美人」が1箱終わり、2箱目を使い出しました。顔の中心にあったブツブツが少し取れ、小さくなっています。私はお湯で飲んでいます。1日1包ですが2包にしようかと思っていますが、3包でなければ効果は無いのでしょうか。これからも私の口に合っているのでずっと飲んでいきます。私にとって必要な宝物になると思います。ありがとうございます。

静岡県 女性 74歳



お返事

「はとむぎ美人」は目安として1日2~3包をお飲みいただけするとブツブツのある肌トラブルは抗高脂血症作用によって改善します。またイボを取る、ポリープを取りたいなど目的があれば、3~4包を目安にお飲みいただくとより早く変化が期待できます。人によって差がありますが、まず半年ぐらいはご継続くださいませ。



イボ取りに

1日3袋(毎食前)飲み、3箱目に突入です。たぶん私のイボは老人性だと思うので、イボには変化が見られませんが、最近化粧のりが良くなってきました。胃腸も弱いので「はとむぎ美人」の機能性を信じて飲み続けてみようと思います。もっともっと嬉しい変化がみられる事を楽しみにしています。

愛知県 女性 49歳

