

市販の目薬に含まれることの多い成分

新会員のご紹介★

有効成分	効能
タウリン、ビタミン B6 プロビタミン B5 天然型ビタミン E L-アスパラギン酸カリウム	細胞代謝を促進して 疲れを緩和
ネオスチグミンメチル硫酸塩	ピント調節機能を 改善
塩酸テトラヒドロゾリン	充血を抑制
コンドロイチン硫酸エステル ナトリウム	涙液を保持

注意したいのは、血管収縮剤「塩酸テトラヒドロゾリン」を使った目薬です。「あまりに頻繁に使うと、充血を抑制する効果の持続時間が短くなります。また、効果が切れると、かえって血管が拡張し、症状が慢性化する恐れがあります」といいます。また、殺菌作用の強い防腐剤「ベンザルコニウム塩化物」を配合した市販薬は、目の細胞に傷害を与えてしまう恐れがあるので、1日の用量を守ることが大切です。「市販薬は疲れ目を根本から治すものではありません。疲れもの原因も、度の合わないメガネを使っている場合など様々です。症状が続く場合は眼科を受診してほしい」と、吉野さんは呼びかけています。

疲れ目の解消に「メノコト体操」ビジョン（視覚）トレーニングは一つの方法です。ビジョントレーニングはアメリカで認知されている視機能を高める訓練で、日本でも「村田諒太」選手が取り組み、視機能をアップしたと話題になりました。

5月に入会された方を紹介します。

★小野 勇（いさむ）さん

2016年7月に千葉市緑区おゆみ野より移住。木々の緑が豊富、魚が美味しい、野菜も新鮮、海山の空気が美味しい、とても良い終の住まいが見つかった。勝浦をとても良いところとおっしゃっています。

入会のきっかけは、ニューはつらつ会の体操で一緒にいる伊達さんに誘われたこと。

また、仕事のためにと20年前より気功を教わっているそうで、その際に太極は無極の始まりと教わり、少し太極拳の指導を受けてことを思い出したからだそうです。

趣味は、運動のため、ゴルフに熱中、また、5年前にはロードバイクで4回にわけて千葉県を一周されたそうで、なんと最長距離は房総半島一周で一日285km走破とのこと！

竹細工の教室にも通い、楕円六つ目籠を作成されたそうです。料理にも興味津々、インターネットを見て猛勉強中とか。ジャンルは和食・フレンチ・中華？

歌も大好きで、大学の男性合唱から初まり、現在は市川の国府台混声合唱団に在籍し、奥様と一緒に月2回10月の演奏会を目指して頑張っているそうです。一番の趣味は・・呑むこと！！とても多趣味で活動的な方です。

是非忘年会で、歌声を聴かせてもらいましょう！皆さん、一緒に太極拳を楽しみましょう！

