

# REALITY

BICYCLE SHOP



自転車販売、自転車修理と点検、パーツ販売、カスタム等、自転車安全整備士、自転車技士の資格をもつ店長が、なんでも相談に乗ります！一般自転車はもちろん、BMXや今人気のPISTなど、いろいろ取り扱っていますので、是非一度お店に遊びに来てください。ちなみに空気入れは無料です。

## 昼は自転車屋 夜はBAR

夜は少し雰囲気が変わってBARTIMEに。。。。

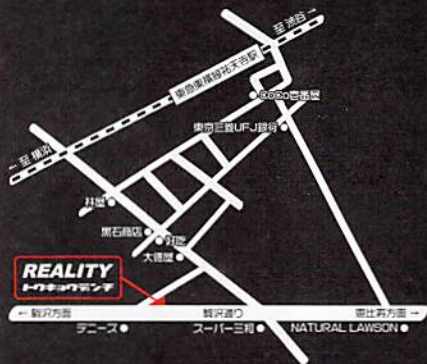
自転車好きはもちろん、近所さんなどが、夜な夜な盛り上がりまして。アットホームな感じで、初めての方でもよく仲良くなれますよ！

DRINKはオール500円、FOODは300円から



## トウキョウテンチ

RIDERS BAR



□ OPEN 11:00 - CLOSE 21:00 (REALITY)  
 □ OPEN 21:00 - CLOSE 26:00 (トウキョウテンチ)  
 □ 定休日: 水曜日 (REALITY) / 日曜日 (トウキョウテンチ)  
 □ 東京都目黒区五本木2-15-12-1F

TEL : 03-3710-7857

## 問診票

あなたに当てはまる項目をチェック！

- 目がゴロゴロする
- 疲れると目がショボショボする
- 目を開けているのが辛くなるときがある
- たまに目が熱くなっているように感じる
- 時々まぶしく感じることがある
- 視界がぼやけることがある
- 起床時に目やにが出て、まぶたを開けにくい



ミヤモトヨシコ\*イラスト Illustration by Miyamoto Yoshiko



1つ以上当てはまるなら  
要注意！

## ドライアイの陰に病気も 眼科で早めの検査を

パソコンで長時間作業をしていると、どうしても目が疲れてしまふもの。もし問診票に当てはまる症状があれば、ドライアイの可能性がありまふ。ドライアイは、目の表面を潤し、保護する涙が不足している状態のこと。涙の分泌量が少なかったり、分泌された涙が蒸発したりすることで起こります。たとえばパソコンやテレビを見続けたり、長時間運転をし続けたりすると、自然とまばたきが少なくなりまふ。それが角膜表面の涙の蒸発につながり、ドライアイの原因となることもあるのです。

ドライアイになると、目がショボショボするというだけでなく、視界がぼやける、光をまぶしく感じるといった症状も。これは、目の表面が乾燥することで、表面が十分に保護されず、傷がついてしまふためです。

ドライアイの症状の陰に眼病が隠れている可能性もあります。たとえば40歳以上の20人に1人に発症するという緑内障の初期症状は、ドライアイとよく似ています。また、花粉の季節やほこりっぽい部屋で過ごす目がかゆくなるアレルギー性結膜炎も、同様の症状を伴います。とにかく、ドライアイだと思ったら、一度眼科へ行き、他の病気が隠れていないか検査してもらふことをおすすめします。

医療機関では、ドライアイの症状に合わせて目薬を処方します。目の表面が傷だらけになってしまふような重症の場合は、涙の流出口に涙点プラグを挿入し、涙が鼻に抜けていかないようにする処置を行うこともあります。

普段の生活では、目を温めて血行をよくし、できるだけ部屋が乾燥しないようにすることが大切です。エアコンを使う時は加湿器も一緒に使う、目を酷使した時はホットタオルを目の上に置いて休憩するなど、目をいたわるようにしましょう。また、上目遣いをする目と目を大きく見開くことになり、ドライアイを招く原因に。パソコンのモニターは目線よりも下に設置し、上目遣いで作業しないように心がけたいものです。コンタクトレンズを使っている場合は、目の乾燥を感じたらすぐにはずして眼鏡に。さらに、ドライアイを改善に導くといわれるビタミンCやEなど、抗酸化成分を含む食材をできるだけ摂取するよう心がけましよう。肌の保湿と同じように、これからは眼珠の保湿もぜひ意識したいものです。

監修  
鎌田芳夫先生 \* Dr. Kanuda Yoshio  
上野毛眼科  
院長・眼科医  
<http://www.kaminoge-ganka.com/>