月刊
BUNBUN通信
2002 10月号
2002年10月1日発行　発行／株式会社ナルミ　〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2　発行責任者／㈱ナルミ通販事業部 鳴海周平

こんにちは！通販事業部の鳴海周平です！

秋ですねー。ということで先週のお休みは家族で大沼公園に行ってきました。

５歳の長男がボートに乗りたいって言うもんだから、何年かぶりに乗ってみました。「転覆させては家族４人の命が・・」と思いながら、必死にこぎました。翌日は肩から腕にかけて筋肉痛でたいへんでしたが、子供たちの喜んだ顔が何よりのご褒美でした。もちろん妻の喜んだ顔が一番嬉しかったです。（何のろけてんだ！）あとひと月ほどで紅葉のシーズン。大沼だんごを食べながら歩くのもいいんですよねー。皆さんもぜひどうぞ！

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

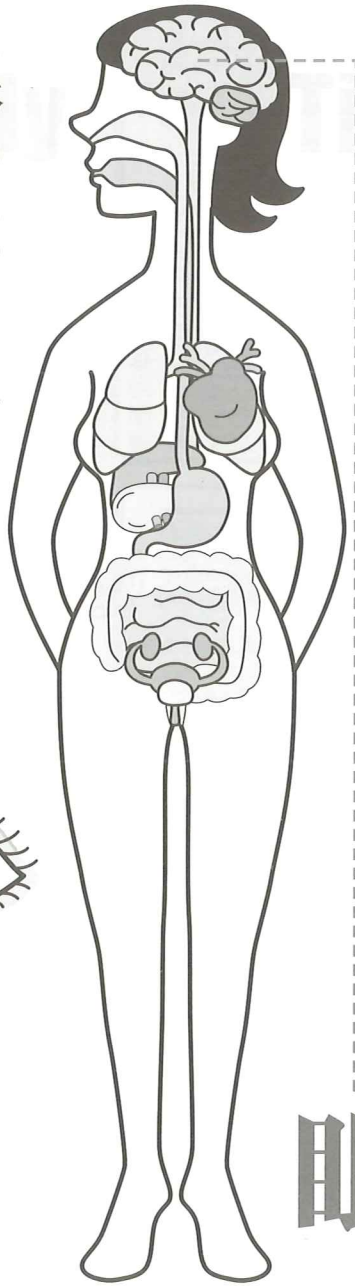
自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム06

眼のはなし

外吹く風が冷たく、もう秋ですね。朝晩と日中の気温の変化が大きく、身体を壊してはいませんか？さて、好評をいただいておりました「健康タイム」は、第6回目を迎えた今回で最終回となります。毎回身体の一部をクローズアップし、その働きや役割を考えてきましたが、皆さん身体の機能を知ることができたでしょうか？健康を維持するのは難しいようでもありますが、不摂生をなくし、生活習慣を改善することでずいぶん違ってきます。また皆さんのこんな話が聞きたいやこの器官の機能はどうなっているの？などの声により、お会いできる日が来ることを祈っています。

最終回の第6回目は「眼のはなし」です。



情報を集める

耳で音を聴く（聴覚）、鼻で匂いを嗅ぐ（嗅覚）、舌で味わう（味覚）、皮膚で触って感じる（触覚）。これらの行為の他に私たちが外からの情報を集める手段として、眼で見る（視覚）があります。この眼で見る（視覚）という行為によって得られる情報は、全ての情報の約80％を占めるといわれます。ふだん何気なく見ているものも含め、「視る」という行為が、体全体を使って集めている情報の80％を占めているというのはすごいですよね。

眼はカメラとそっくりなつくりになっていて、レンズにあたるのは水晶体と呼ばれる部分です。ここを通過した光は、後方にある網膜に届き、ここで光を映像としてとらえることになります。この網膜はカメラでいうと、フィルムにあたりますね。

視　力

近くのものや遠くのものが見えにくくなる近視や遠視。物が歪んだり二重になって見える乱視。年齢と共に多くなる老眼。これらの症状は、レンズにあたる水晶体の屈折異常や歪み、老化による弾力低下などによって起こるものです。

ほとんどがメガネやコンタクトレンズで視やすくすることは出来ますが、現代のようにパソコンによる業務や、ハードなデスクワークが増えてくると、慢性的な疲労による視力低下が増え、回復しづらい例も増えてきています。夕方になってくると、眼がかすむ、字が読みづらい、こういった症状は軽い運動などによって軽減される例も多く、運動不足による眼の疲れということもあるようです。運動不足と眼の疲れはあまり関係がないように感じますが、肩こりや冷え性が血液循環の不良によっても起こるのと同様に、眼のピントを合わせる器官への血液循環不良が、原因となっている場合が多いんですね。例えば、冷たいおしぼりや、温かいタオルを眼に乗せると気持ちいいですよね。この作業も眼への血液の循環を良くするためにとても有効な方法です。医学的なデータでは、どちらかというと温かいタオルのほうが良く効くという結果がでているようです。最近はレーザーによる視力矯正の手術も行われています。これはレーザーで角膜を薄くすることで光の屈折力を変え、視力を戻す方法です。わずか10分ほどで終わる手軽さもあって最近人気を集めているようです。

視　野

人間の視野は片目で見える範囲も含めて約180度。いっぽう馬などの草食動物は後方の一部分を除いては、ほぼ360度が見渡せるようになっています。これは近づいてくる敵をいち早く発見するためで、肉食動物の視野の狭さとは対照的ですね。キリンの首が長いことや、亀の甲羅が硬いこと、ウサギの耳が良く聴こえるつくりになっていることなど、自然界というのは本当にバランス良くできているんですね。

人工的な建造物に囲まれ、様々な情報の波や、人間関係からくるストレスのたまりやすい生活をリフレッシュするためにも、たまには自然に触れて日頃のモヤモヤをすっきりさせてみましょう。

ちなみに自然界の緑を見ることは眼にとても良いそうですよ。

眼【め】

毎月月末発行のフリーペーパー
北海道（道南エリア）生活情報誌「ダテパー」10月号掲載