



4月の主な行事

1日	エイプリル・フール	18日	発明の日
7日	世界保健デー	20日	通信記念日
10日	駅弁の日、婦人の日	22日	アースデー
12日	パンの記念日	29日	昭和の日
14日	オレンジデー	30日	盲導犬の日



今月のかわら版 : 1 「目、疲れていませんか？」



何時間もパソコンに向かっている、ついついゲームを長時間やってしまう、本を読み続ける、移動中には携帯電話の画面を見ているなど、私たちは毎日目を酷使しています。一晩ぐっすり眠れば回復するくらいなら「疲れ目」。でも、単なる疲れ目だからと放っておくと「眼精疲労」になり、目の痛みやかすみ、充血、乾燥、まぶたが腫れるなど、ひどくなると頭痛や肩こり、めまい、吐き気、神経症にまでいたってしまうこともあるのです。

目を休めてリラックス
パソコンの作業などで目が疲れてしまったら、目を閉じて、しばらくリラックスし、視神経を休ませましょう。涙が目を潤し、酸素と栄養を供給します。また、緊張した目の筋肉を休ませることができます。とても簡単なことですが、目を癒すのが疲れ目改善の基本です。少し窓の外の景色や空や緑を眺めてリラックスするのもいいです。

目のストレッチ
簡単な目の体操で、こり固まった目の周りの筋肉をほぐしてあげましょう。目を固く閉じてから目をぱっと開いてみたり、まっすぐに前を向いたまま、両目で見上げて、そのまま左・下・右と順番に見て目を一周させます。数回行うと、目の筋肉の働きが活発になり、新陳代謝が促進され血行もよくなります。

アイバック
温かい蒸しタオルを目の上にあてると血流がよくなり、疲れも解消されて効果的。バスタイムなら毎日気軽に行えます。また、温かいタオルと冷たいタオルを交互に当てても効果的です。

食物で改善
ブルーベリーが目にはいいのはよく知られていますね。ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」が、目の働きを助ける作用があるといわれています。アントシアニンは抗酸化作用などもあり、目の老化だけでなく肌の老化も予防し、動脈硬化やガンの予防にも効果があるそうです。体にとってもオススメな食材です。

ビタミン類は目の健康に不可欠の栄養素です。ビタミンAは別名「目のビタミン」。角膜や網膜と、それらを保護する粘膜を活性化させる働きがあります。目を乾燥から守ってくれるので、ドライアイに効果があるといわれています。ビタミンCは疲労を回復し目が感じているストレスを和らげ、目をいきいきさせる働きがあります。

目の疲れはその日のうちに取り除いて、毎日健康な生活を送るようにしたいですね。

今月のかわら版 : 2 「ダイヤモンド」

4月の誕生石といえばダイヤモンド。ダイヤモンドは日本名で「金剛石」といいます。金剛とは「最も硬いもの」の意味で、この意味の通り、ダイヤモンドは鉱石の中で一番硬い石です。

人が最初にダイヤモンドを手にしたのは、2500年以上も昔、インドで発見されたといわれています。原石のままのダイヤモンドは「とても硬い石」で、岩石を削る道具くらいとして扱われていました。ダイヤモンドが硬すぎて加工ができなかったためですが、希少価値はあり珍重されていました。やがて、15世紀になって初めて「ダイヤモンドはダイヤモンドで磨く」という方法が発見され、次第に宝石としての価値があがり、他の宝石を圧倒する地位を得たのです。その後、研磨技術が向上し、17世紀に入るとダイヤモンドの輝きを最大限に引き出す現在のブリリアントカットの原型ともなる初期ブリリアントカットが考案されるのです。

ダイヤモンドは宝石の中で最も硬く、圧倒的な輝きから、恋や結婚の純粋さを象徴し、絆を深めると言われ、婚約指輪として贈る習慣があります。しかし、中世までは、その硬さから「永遠の絆を守り、悪霊を払い、勝利に導く」といわれ、富と権力を持つ人々が身に付けていました。また、ダイヤモンドを身につけて戦闘に行く者は、不思議なことに守られる、と信じられており兵士のお守りとしても大切にされていたのだそうです。

ダイヤモンドは地表から約120~200kmという地球の深部で形成され、さらにマグマの中で熱と圧力によって鍛えられ、地表近くまで運ばれてきた炭素の結晶です。鉱物学的にみると、炭や鉛筆の芯とまったく同じ成分、炭素からできています。それがカットされ、研磨されると美しい輝きを放つようになるのです。

