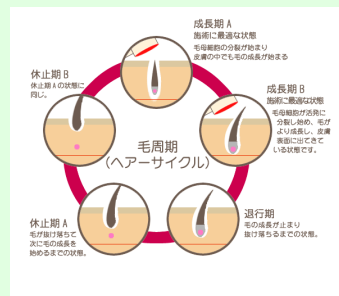


まつ毛の話

1)「まつ毛」はなぜあるのか

主な働きは、目にゴミやほこりなどの異物が入らない様に保護し、眼球への傷や目の疾病を防ぐ役割と、猫のひげのように敏感に接触を感知して、反射的にまぶたを閉じさせて目を守る為の機能といわれています。最近米ジョージア工科大学の研究者、デービット・フー氏らが、発表した研究論文によると、まつげは空気中に浮遊する微粒子、細菌、ウイルス、ダニなどから目を保護する為、**目の周囲の気流の向きを変えているのだ**という。さらの別の働きとして、**眼球表面の保護膜が乾燥することを防ぐ効果**をあげています。



まつ毛が少ない人ほどドライアイに起因する眼の感染症にかかるリスクが高くなり、またアレルギーのある子供は
そうでない子供にくらべまつ毛が約 10%長く濃い事が判明しており、まぶたにある特殊な細胞が刺激物に反応し、
保護する毛の成長を促す「プロスタグランジン」と呼ばれる化合物を放出するためだといわれている。

2)「まつ毛」の毛周期

人のまつ毛は目の周囲に発育した体毛の一種です。人種によって長さは異なりますが、日本人で約 5 mmから 10mm
で本数は上瞼には 100 本、下瞼は半数ぐらいと言われ、一日に 5 本前後自然に抜け落ち約 0.1 mmほど成長します。
まつ毛が最も活発になるのは、**午後10時から午前2時の間で、成長ホルモンの分泌が盛んな時間帯と同じです**。
まつ毛の周期は、3週間から4か月のサイクルと他の毛に比べて非常に短いため、頭髪のように伸び続けられないので
一定の長さを保っているのです。砂ボコリの多い砂漠にいるラクダなどの動物はとて長いまつ毛をもっています。
日本人のまつ毛は短めですが、日本の気候や世界一清潔と言われる環境のせいかもしれませんね。(渡部)

パソコンでアンチエイジング



最近、高齢の方でもパソコンやスマホ使う人が多くなってきていますが、嬉しい事に、コンピュータを使っている高齢者は、うつ病などにかかる割合が低いという研究報告がされました。

この研究は、ニューヨークの全米精神学会年会で発表されたもので、65歳以上の高齢者(平均年齢80歳)を対象として、コンピュータの使用とうつ病などの精神性疾患にかかる割合を調べたものです。

その結果、コンピュータを使用しているお年寄り、日常の活動度が高く、より若々しくまた収入も多いという結果が得られたそうです。また明らかに、これらのコンピュータを使っている高齢者は、一日あたりの使用時間に関係なく、うつ病にかかる割合が低かったということです。研究者によると、コンピュータを使用してメールやチャット、或いはいろいろな情報を収集することで、精神的な健康がはかられ、高齢者に多く見られるうつ病などにかかりにくくなっているのではないかとしています。

確かにいくつになっても、新しいものに興味を持って挑戦したり、新しい情報に興味のある高齢者は、アンチエイジング的にも若々しい方が多いように見受けられます。皆様、是非ともパソコンを駆使して、頭脳の衰えの防止とともに、精神的な健康の維持をはかろうではありませんか。(玉井)