



“いきいき健康” オンライン・サロン



蠅

五月の蠅



みなさん、こんにちは！

本当に突然ですが、クイズです。「五月蠅い」と書いてなんと読むのでしょうか。

正解は、「うるさい」

何故に五月が出てくるの？ それは「五月」の「蠅(ハエ)」が飛ぶ様子に由来しています。五月といえば、新緑の季節。気候も良くすがすがしい時期に、なぜ「蠅」が現れるのか少しふしぎに感じますよね。旧暦が使われていたころ、「五月」は雨の季節でした。すっきりと晴れわたる空を表す「五月晴れ」という言葉も、かつては梅雨の晴れ間を意味する言葉だったのです。つまり、じめじめとした旧暦の「五月」は、「蠅」も飛び始める時期だったと考えられます。

梅雨の時期に活動を始める「蠅」は、うるさく騒がしいものでした。

そのため「うるさい」と言葉に「五月蠅い」という漢字を当てるようになったのです。

4月のいきいき健康サロンまとめ

「フランスの薬剤師の役割そして新たなミッション」



亀谷先生のお話を伺うまで、こんなにたくさん薬局でできることがあるなんて知りませんでした。

医師不足が深刻化し医療砂漠現象が広がるフランスで、無料で予約なしに相談にのってくれて、ワクチンや検査や薬も出してくれる薬剤師さんの存在は大変貴重です。わかりやすいご講演ありがとうございました。

サロンの報告とアーカイブ動画はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79991/>

来

⑤月のいきいき健康サロン

「女性のライフステージとホルモン療法」

2025年5月5日(日) フランス時間13時00分～14時30分

場所: 笹川日仏財団 27 Rue du Cherche-Midi, 75006 Paris, フランス

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、女性のライフステージによって分泌量が多くなったり少なくなったりします。この変化にともなって起こりやすい女性特有の病気があります。これらの病気について予め知っておくことで、予防に役立てたり、治療について理解したりすることができます。日本では、ホルモン療法の普及率が他国と比較して残念ながら低い状況です。

いきいきサロンでは、各ライフステージで行われるホルモン療法について、中西貴子先生にお話しいただきます。そしてガスケアアプローチ公認指導者シャラン山内由紀先生による、いきいき体操もあります。お楽しみに！

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79940/>

※対面セミナーです



「100年使える眼」

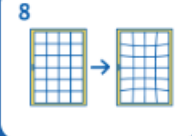
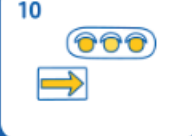
～久住静代内科医～

＝視覚、聴覚、嗅覚、味覚などの感覚機能は加齢とともに衰えていきますが、感覚器の老化が健康寿命に及ぼす影響は予想以上に深刻といえます。特に、人は外界からの情報の80%以上を眼から取り入れており、若いころの見え方(良好な視機能)を維持することが非常に重要です。

今回は、人生100年時代に視力と目の健康を保つための取り組みについて考えてみます。

目の寿命は、65-70歳で平均寿命よりもおよそ20年短いとされています。2021年に日本眼科啓発会議は、加齢に伴って眼機能が低下した状態を「アイフレイル」とし、高度な眼機能障害に至る眼の病気が40-50歳代から徐々に進行することから早期のアイフレイルの発見を呼びかけています。

図1. アイフレイルの自己チェック(参考資料2)より)

1 	目が疲れやすくなった	2 	夕方になると見にくくなるが増えた
3 	新聞や本を長時間見ることが少なくなった	4 	食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
5 	眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	6 	まぶしく感じやすくなった
7 	はっきり見えない時にまばたきをするが増えた	8 	まっすぐの線が波打って見えることがある
9 	段差や階段が危ないと感じたことがある	10 	信号や道路標識を見落としそうになったことがある



アイフレイル自己チェック診断結果と続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-80035/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから



<https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>