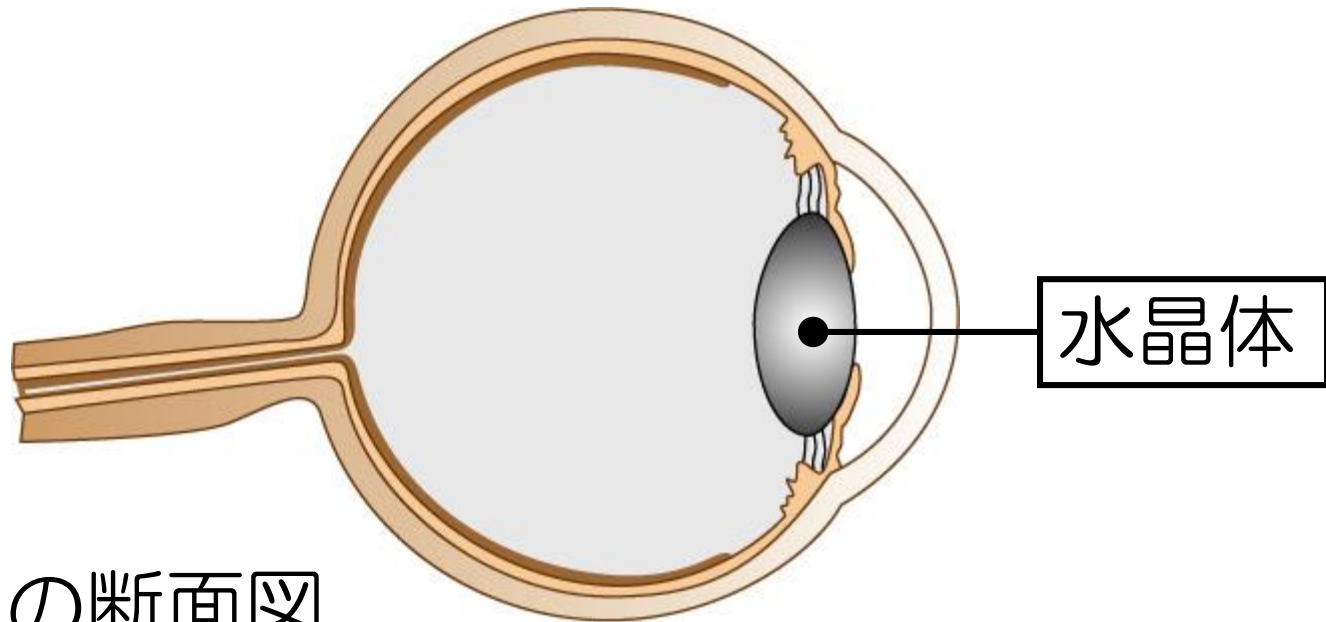


## 白内障のお話

カメラのレンズにあたる「水晶体」という部分が白く濁ってくる状態を「**白内障**」と呼びます。



目の断面図

## 白内障の原因 1

原因として最も多いものは、加齢現象によるもので、一般的に「**老人性白内障**」と呼ばれます。

- 早い人では40歳代からはじまる
- 80歳代では詳しく検査すれば大部分の人が白内障になっている

## 白内障の原因2

最も多いのは「**老人性白内障**」ですが、その他にもいろいろな原因があります。

- 先天性白内障      生まれつき水晶体が濁っている
- 外傷性白内障      眼のケガによって起こる
- 併発白内障      眼の病気によって起こる
- 糖尿病性白内障      糖尿病のときに起こる

(他にもいくつかの原因があります)

## 白内障の主な症状

- 視力が低下する
- ものがかすむ
- ものが二重に見える
- ものがまぶしく見える



進行の程度や、混濁の強さ、混濁の場所によって症状の強さは違います。

## 白内障の治療

白内障の治療には点眼薬、内服薬、漢方薬などが使われています。

しかし、これは一度濁った水晶体を再び透明にするのではなく、**白内障の進行の速度をある程度遅くする為**のものであります。



## 白内障の手術

白内障を完全に治療するためには濁った水晶体を手術によって取り除く必要があります。

球後麻酔や点眼麻酔という方法で行われ、痛みはありません。

通常30分程度で終わります。

（手術時間は白内障の程度により変わります）



# 白内障の手術はいつ？

手術の時期については、いろいろな意見がありますが、普段の生活に不自由を感じるようになったら手術を受けるのがよいでしょう。



信頼のできるかかりつけの眼科医とよく相談して決めましょう。

## 今月のコラム 生活習慣病

**生活習慣病**とは、偏食や喫煙、飲酒、ストレスなどといったふだんの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称です。



**生活習慣病**は以前は加齢とともに発症すると考えられていたので成人病と呼ばれていました。しかし、子供の頃からの悪い生活習慣によって起こることがわかり、1996年に厚生省が「**生活習慣病**」と改称しました。



## 今月のコラム 生活習慣病

生活習慣病で代表的なものは、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満です。

高血圧

脂質  
異常症

糖尿病

肥満



これらは単独でも恐ろしい病気ですが、重複すると冠動脈疾患による死亡率が高まり、まさに死の序曲を奏でるという意味合いから**死の四重奏**と呼ばれます。

## 今月のコラム 生活習慣病



### 生活習慣病の予防

生活習慣病の予防には食生活の改善が欠かせません。

バランスのとれた食事ではミネラル・ビタミンを補給しましょう。

高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。

# — 今月のレシピ —

## — さばのゆず風味焼き —

### 材料



さば切り身 . . . . . 2枚

しめじ . . . . . 1パック

ゆず . . . . . 輪切り2枚

サラダ油 . . . . . 適量

### 【A】 漬け汁

しょうゆ . . . . . 大さじ1

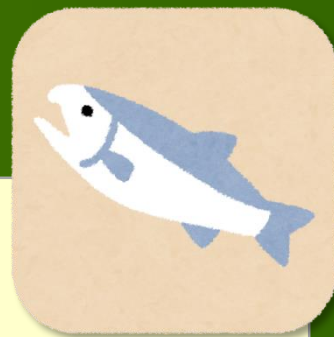
みりん . . . . . 大さじ1 / 2

酒 . . . . . 大さじ1 / 2

ゆずの搾り汁 . . . . . 小さじ2

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。  
魚料理を積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

## 🍡 つくり方



1. さばの皮に十字に切り目を入れる。  
ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、  
さばを10分ほど漬ける。（時々上下を返す）
2. しめじは石づきを取って小房に分ける。
3. フライパンに油をひき、しめじを入れてその上  
に漬け汁を切ったさばを乗せる。  
ふたをして蒸し焼きにして中まで火を通す。
4. ふたを取り、残った漬け汁を加えて強火でさば  
としめじにからめる。  
皿に盛り、輪切りのゆずをのせる。

## 日本の四季

地球上で四季があるのは、日本をはじめとする限られた地域だけです。

四季のある国の中でも、日本は四季の移り変わりが明瞭です。

温度だけでなく、気候の変化もはっきりとしているので四季に合わせた生活習慣や文化が発達しています。



# 日本の四季

日本では、春には花が咲き、梅雨があり、夏は暑く、秋には紅葉が広がり、そして寒い冬が訪れます。

同じ場所で、季節によって異なる表情を見せる自然を感じとり、それぞれの季節を楽しむことができるのは世界的に見て珍しいことなのです。

