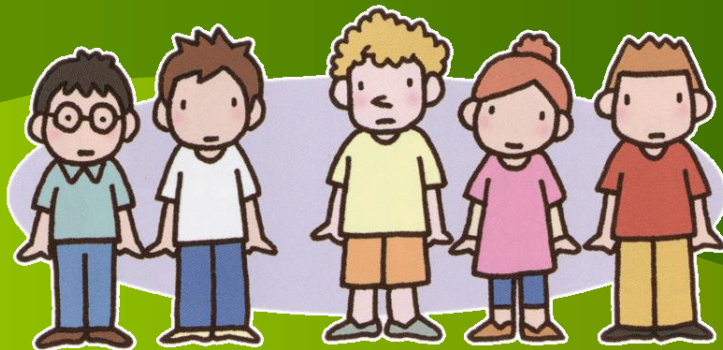


## 色覚異常とは？

色の見え方や感じ方には個人差があります。色覚検査でその個人差が大多数の人と比べて大きいという結果を示す人は「色覚異常」と診断されます。

顔や考え方は人それぞれである事と同様に色の見え方や感じ方も同じではありません。



# 色覚異常とは色盲のこと？

「先天性の色覚異常」は「色盲」ともいわれてきましたが、「色盲」という言葉は「色が全く分からない」と誤解されやすいため適切な言葉ではありません。

しかし残念ながら、学術的に正しく、かつ、誰にも精神的負担を感じさせない新しい用語はまだありません。



## 色覚異常とは色盲のこと？

通常、先天性の色覚異常というと「先天赤緑色覚異常」をさします。先天性の色覚異常の方は、色の見え方や感じ方は正常色覚者と異なりますが、白黒の世界ではありません。

正常色覚者とは異なった色世界を感受しているといえます。

# 色覚異常は治る？

科学的に根拠のある有効な治療法はありません。

しかし、多くの場合、日常生活に困ることはなく、悪化する心配はありません。




練習などで色覚検査表が読めるようになったり、暗示的なケースにより患者さんが**主観的に**治ったと思うことはあっても医学的には治っていません。

# こどもが色覚異常と診断されたら…

## 劣等感の要因となる言動は避ける

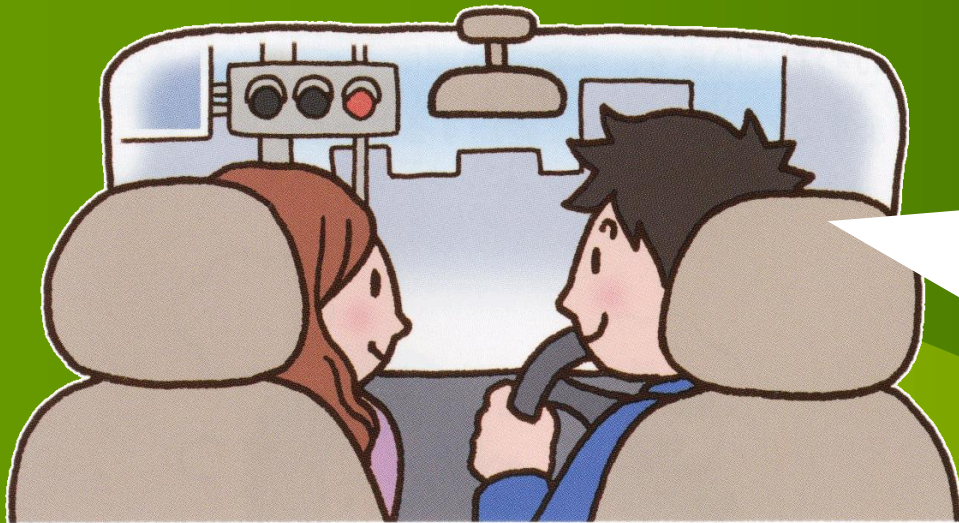
- 特定の色を指し、  
「これは何色？」と問いただす
- 色の名前を聞かれたときに  
「この色がわからないの？」



不用意な言動は避けて、正しい色の名を教えてあげてください。

## 運転免許証はどうなるの？

普通自動車第1種免許の取得は可能です。現行の基準では「赤色・青色、及び黄色の識別ができること」となっていますがほとんどのの方が取得されています。



見え方が少し違うだけで、色が識別できないわけじゃないんだよ



# 進学や就職は？

基本的には、どの大学にも進学可能です。  
（募集要項の確認は必要）  
飛行機のパイロットなどの特殊な職業  
などでは、制限を受ける場合がありますが、  
本人の希望を尊重し、  
いたずらに職種を制限しない  
ことが原則です。



[本スライドの内容について]

社会法人 日本眼科医会刊

「色覚異常を正しく理解するために」を参考にして作成いたしました。



## 今月のコラム 貧血

日本人の成人女性の5人にひとりには**貧血**であるといわれています。

女性は、月経や婦人系の病気（子宮筋腫など）の出血で血液を失う機会が多いので**貧血**になりやすいのです。

ダイエットや偏食も**貧血**を助長します。

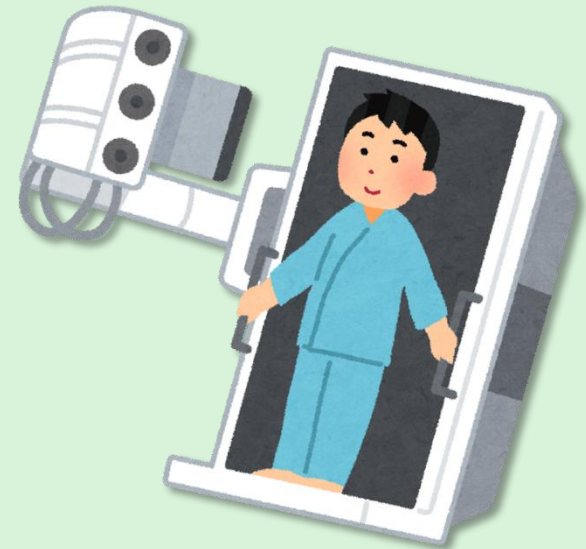


女性の**貧血**のほとんどは体内の鉄分不足が原因の『鉄欠乏性貧血』です。

## 今月のコラム 貧血

女性とは体の仕組みが違う男性の**貧血**は重大な病気のサインである場合があります。

男性の**貧血**は消化管からの出血が原因であるケースが多く、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸ポリープ、大腸がんなどの可能性が考えられます。



## 今月のコラム 貧血

たかが貧血だからと放置するのは危険です。貧血状態が続くなど心配なことがあったら、医療機関を受診しましょう。

内科や循環器内科を受診するか、女性なら婦人科に相談するのが良いでしょう。



# —今月のレシピ—

## —鶏レバーのウスターソース煮—

### 材料（2人分）

鶏レバーはビタミンA、B1、B2が豊富で、鉄分も多く含まれます。ウシやブタのレバーほどクセが無く食べやすい食材です。


鶏レバー・・・・・・・・・・300g

ウスターソース・・・・・・・・大さじ4

さけ・・・・・・・・・・大さじ3

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1




 つくり方

1. 鶏レバーは流水で血や脂肪のかたまりを丁寧に取り除き、10分ほど水に浸す。（水が濁ってきたら新しい水にかえる）浸した後、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと取る。
2. 鍋にウスターソースを入れて煮立て、少し煮詰めてから酒と【1】を入れる。
3. 鶏レバーに8割ほど火が通ったら鍋からいったん取り出す。
4. 煮汁を煮詰め、汁気がほとんどなくなったら鶏レバーを戻し、煮絡めて完全に火を通す。最後に火を止めてしょうゆを絡める。

レバーは加熱しすぎると臭みが出たり固くなるので、加熱時間を短く手早く調理することが美味しく作るコツです。鶏レバーのソース煮は冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

## 辛いのは痛み？



人間の舌には味蕾（みらい）と呼ばれる『甘味・塩味・酸味・苦味・旨味』の5つの味を感じとる細胞があります。

味蕾が刺激を受けると、脳に信号が伝わり、味覚を感じるのです。

『辛味』は、味覚で感じるものではないということをご存知でしょうか？





## 辛いのは痛み？

『辛味』は、なんと痛覚や温度覚で感じる痛みなのです。



辛い食べ物には、代謝促進、血行促進、消化機能向上などの効果があります。しかし、痛みを感じさせる刺激物であるとも言えます。過度な摂取は胃腸にダメージを与えたり、味覚障害になる可能性もあるので注意しましょう。