

緑内障とは？

緑内障は、視神経が障害され視野が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。



緑内障とは？

緑内障は自覚症状がほとんどないまま
ゆっくりと進行していきます。

いちど視野が欠けると二度ともとに戻
らないので、手遅れになる前に治療を
行うことが大切です。



緑内障の見え方の変化（左眼）

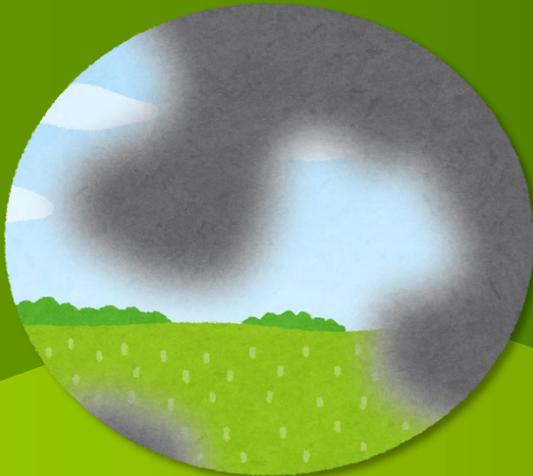
緑内障の見え方の変化（左眼）



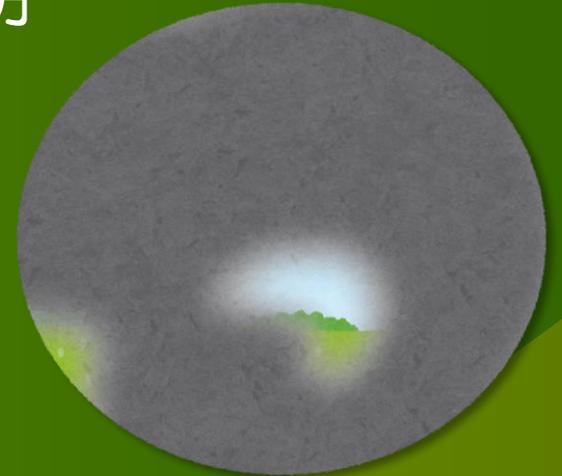
正常



初期



後期



末期

自分では気付きにくい視野障害

片目の視野が一部欠けても、もう一方の目で見えない部分を補ってしまいうため、視野障害が始まっても気付かない場合が多くあります。



自分では気付きにくい視野障害

周辺部分から視野が欠けていくケースが多いため、中心部の視力が落ちていなければ、気にならない場合もあります。



早期発見・早期治療が大切です

40歳以上の日本人の20人にひとりが緑内障であると言われていています。しかし初期の緑内障は自覚症状がほとんど無いため、視野がかなり欠けてきてから気づくケースが多く見られます。

最近、見え方がおかしいかも？



早期発見・早期治療が大切です

今の医学では緑内障で一度障害された視野を元に戻すことはできません。ですから、早期発見・早期治療で『視野がそれ以上欠けないように管理する』ことが大切なのです。

40歳を過ぎたら少なくとも年1回は眼科の定期健診を受けましょう！

今月のコラム インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる呼吸器感染症で12月～3月に流行します。



今月のコラム インフルエンザ

普通の風邪はインフルエンザとは原因も症状も異なります。

また、インフルエンザが季節性を示すのに対し普通の風邪は1年を通して発症がみられます。



今月のコラム インフルエンザ

インフルエンザの原因と症状

原因 インフルエンザウイルス

症状の進行 急激（突然症状が現れる）

症状 38℃以上の高熱

頭痛、関節痛、筋肉痛、
全身倦怠感

普通の風邪と同じように喉の
痛みや鼻汁、咳もみられる



今月のコラム インフルエンザ

普通の風邪の原因と症状

原因

コロナウイルス、
アデノウイルスなど

症状の進行

緩やか

症状

微熱（ 37°C ～ 38°C ）

喉の痛み、鼻汁、咳、
くしゃみの症状が中心で
全身症状はあまり見られない

今月のコラム インフルエンザ

インフルエンザワクチンは『接種すればインフルエンザに絶対にかからない』というものではありません。

しかし、発症を低減させ、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。



— 今月のレシピ —

— カボチャのチーズ焼き —

材料

カボチャ・・・・・・・・・・ 200g

粉チーズ・・・・・・・・・・ 大さじ3

オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ1 / 2

塩・こしょう・・・・・・・・ 各少々

カボチャが少し余ってしまったときにもおすすめです。
お好みでベーコンを加えるのもOK



つくり方

1. カボチャは皮をしっかりと洗い、種とわたを取り除き5mmほどのくし切りにする。
2. 耐熱皿に平らに並べ、ふんわりとラップをして約2分加熱する。爪楊枝がささる柔らかさが目安です。
（電子レンジによって適切な加熱時間が異なるので様子を見て調節してください。）
3. オリーブオイルをふりかけ、塩コショウをふる。続けて粉チーズをかけて、オーブントースターで焼き色がつくまで加熱する。（4～5分）

カボチャは栄養たっぷりの野菜です。皮の部分には実の5倍ものβカロテンが含まれているのでできるだけ皮ごと食べられるように調理しましょう。βカロテンには、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働きがあり、外から体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退する作用が期待できます。



冬至にカボチャを食べる理由

冬至とは、北半球で太陽の位置が一年で最も低くなり日照時間が最も短くなる日です。

日本では、冬至にカボチャを食べる風習があります。

この風習の由来をご存知でしょうか？



冬至にカボチャを食べる理由

昔の人々にとって、食物が不足する冬を無事に乗り越えることができるかどうかは毎年の不安のひとつでした。

そのような時代において、夏に実り長期保存ができるカボチャは冬の貴重な栄養源でした。



冬至にカボチャを食べる理由

冬を迎えたら夏に採れたカボチャを少しずつ大切に食べ、冬至には冬を越せるよう願いを込めて食べていたことからこの風習がうまれたそうです。

厳しい冬を乗り切るための先人の知恵と願いが今でも風習として残っているのです。

冬至にカボチャを食べる理由には『カボチャが太陽に似ているから』や『運を呼び込むため』など諸説あります。