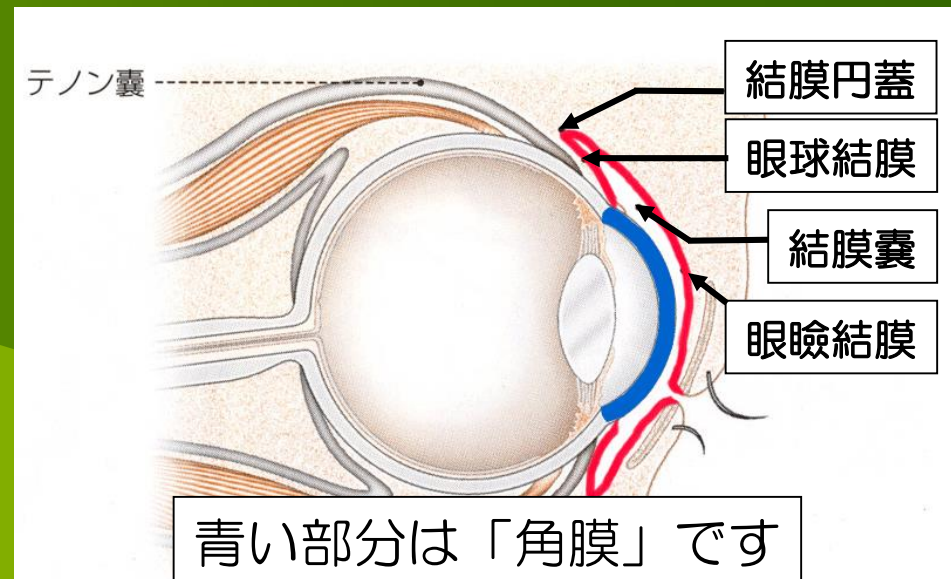


結膜炎とは・・・

まぶたの裏側と角膜（くろめ）以外の眼球の表面をおおう薄い膜が結膜です。結膜は、粘液を分泌して眼球をうるおす役目を担っています。

この結膜に起こる炎症が結膜炎です。



結膜炎の分類

結膜炎はその原因によって、おおよそ次のように分類されます。

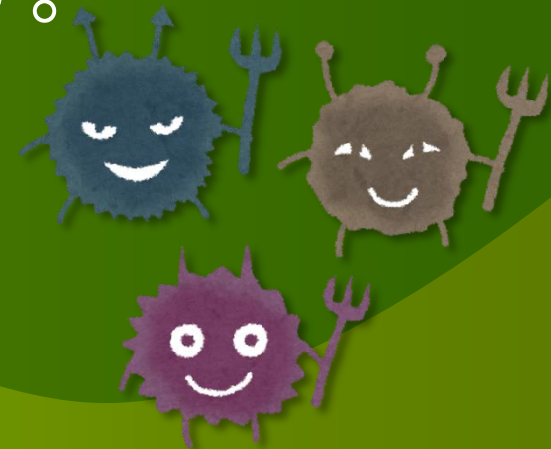
- 細菌性結膜炎
- ウィルス性結膜炎
- 新生児結膜炎
- アトピー性結膜炎
- 春季カタル
- アレルギー性結膜炎

今回は、「細菌性結膜炎」と「アレルギー性結膜炎」をピックアップして簡単な解説をします。

細菌性結膜炎 1

細菌性結膜炎とは、
インフルエンザ菌や肺炎球菌といった
細菌に感染して起こる結膜炎です。

ブドウ球菌、連鎖球菌など、
原因となる細菌は多数あります。



細菌性結膜炎 2



症状

結膜が充血し、かゆみがあります。
また、粘りと濁りのある黄色みをおびた
膿のような目やにが出ます。

注意点

感染する可能性があるため、他の人に
うつさないように配慮することが必要です。
*プールに入らない、タオルなどを共用しない
など

アレルギー性結膜炎 1

アレルゲン（アレルギー反応の抗原となるもの）によって引き起こされる目のアレルギー反応です。

アレルゲンの一例

ハウスダスト



ダニ
(たたみ・じゅうたん)



スギなどの花粉



アレルギー性結膜炎2

症状

「かゆい」という自覚症状が特徴です。症状が軽い人では他の症状が無いことも多いのですが、炎症がひどくなると「まぶた」の裏側の結膜や「しろめ」の充血が起こってきます。他の人にはうつりません。



結膜炎の治療

結膜炎は自然に治る場合が多いので、
下記くらいの症状なら
治療の必要はありません。

- ✦ 自覚症状がほとんど無い
- ✦ 朝起きた時に「めやに」
が少しつく程度



結膜炎の治療

しかし、原因によっては長期化・重症化する場合がありますので、「おかしいな」と感じたらすぐに眼科を受診してください。



今月のコラム めまい

めまいは原因や症状によって、次のように大きくわけられます。



回転性めまい

自分や周囲がグルグルと回っているように感じます。耳の器官に異常が起きた時や、脳梗塞などの脳の病気によって、平衡感覚に関する神経が傷ついた時に生じやすいめまいです。

今月のコラム めまい

めまいは原因や症状によって、次のように大きくわけられます。



動揺性めまい

頭や体がグラグラと揺れている感じや、歩いてフラフラとする感じがします。小脳にトラブルが起こった時や自律神経の異常で生じやすいめまいです。薬の副作用で生じることもあります。

今月のコラム めまい

めまいは原因や症状によって、次のように大きくわけられます。



浮動性めまい

体がフワフワし宙を浮いているような、船に乗っているような感じがします。高血圧や自律神経の乱れ、長時間の同姿勢による神経の圧迫で生じやすいめまいです。

今月のコラム めまい

めまいは原因や症状によって、次のように大きくわけられます。



立ちくらみ

立ち上がった瞬間にクラっとしたり、長時間立っていると目の前が真っ暗になったりします。
貧血や自律神経失調症、血圧の異常がある場合に生じやすいめまいです。

今月のコラム めまい

めまいと合わせて、手足のしびれや激しい頭痛や吐き気、意識障害、ろれつが回らないなどの症状が現れた場合は脳や脳の血管に異常が発生している可能性があります。

一刻を争う事態もあるので、救急車を呼ぶなどして速やかに受診するのがよいでしょう。



—今月のレシピ—

—ささみのアーモンド焼き—

材料



鶏ささみ・・・・・・・・・・150g


スライスアーモンド・・・・50g

片栗粉・・・・・・・・・・適量

卵白・・・・・・・・・・1個分

酒・・・・・・・・・・小さじ1

塩、こしょう・・・・・・・・少々

 つくり方

火の通りをよくするため、ささみが大きい場合は4等分にしてください。

1. ささみのスジを取り、縦3等分に切る。
卵白はよく溶きほぐしておく。
2. ささみに酒と塩こしょうをふって15分ほど置く。
3. 【2】の水気を取り、片栗粉を薄くまぶしてから、卵白をつけ、アーモンドスライスをつける。
4. フライパンに油を熱して弱火でこんがり焼く。
(アーモンドは焦げやすいので弱火でゆっくりと焼く。)

アーモンドには毛細血管の血流を良くし血圧を安定させる働きのあるビタミンEやストレスを軽減する働きのあるマグネシウムが含まれています。血圧や自律神経の乱れが原因のめまいの予防が期待できる食品です。

ただし、ハイカロリーな食品なので摂りすぎに注意しましょう。

救急車の鏡文字

救急車の前面の「救急」という文字が鏡文字になっていることがあります。その理由をご存知でしょうか？

ここです



救急車の鏡文字

車の運転中に後方から救急車が来た時、ミラー越しに「救急」とすぐに読めるように鏡文字になっています。

緊急車両に道を譲る動きをスムーズにするための工夫です。

(地域によっては鏡文字になっていない救急車もあります。)

