

## 結膜下出血

結膜下出血を発症すると、白目の部分が突然真っ赤になります。

自覚症状はほとんど無いので、起床時に鏡を見た時や、家族や友人に指摘されて初めて気が付く場合もあります。

あなた、  
目が真っ赤だよ！



# どうして真っ赤になるの？

結膜の内部にある小さな血管が破れて、結膜の下に出血が広がるためです。



## どうして真っ赤になるの？

白目の部分にわずかに赤い点が見える程度の場合から、白目の大部分が真っ赤になる場合まで、出血量により症状に違いが出ます。

痛みや不快感といった自覚症状は、ほとんどありません。

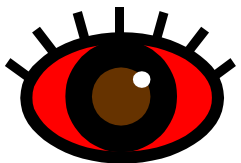
## 結膜下出血の治療

出血が多く白目が真っ赤になると、驚かれる方もいらっしゃると思いますが、結膜下出血は基本的には治療の必要はありません。

ふつうは1～2週間で自然治癒します。

但し、早く治すために点眼薬や内服薬を使用することが有効です。

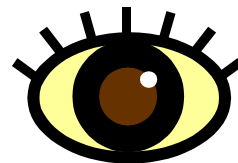
結膜下出血の状態の変化 \*まれに茶褐色の状態が長く続くことがあります



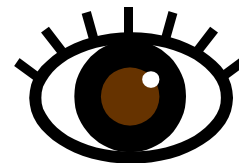
赤色



茶褐色



黄色



白色

# 結膜下出血の要因 1

結膜下出血の要因は、  
大きく3つに分けられます。

1. 眼局所の要因
2. 全身性疾患の要因
3. 一般的な生活での要因

# 結膜下出血の要因2

ここにあげるものは一例です

## 1. 眼局所の要因

- 目の疲れ
- ドライアイ
- 急性結膜炎
- 眼外傷や手術

## 2. 全身性疾患の要因

- 動脈硬化
- 高血圧
- 腎炎
- 糖尿病

# 結膜下出血の要因3

ここにあげるものは一例です

## 3. 一般的な生活での要因

- くしゃみ、せき
- お酒の飲みすぎ
- 月経
- 目をこすった
- 水中メガネのしめすぎなど



こんな時は注意が必要です

◆結膜下出血を何度も繰り返す

糖尿病、高血圧、血管や血液の異常などの重大な疾病が原因となっている可能性があるため、内科を受診して調べてもらいましょう。





# こんな時は注意が必要です

## ✦出血以外に痛みなどの症状がある場合

他の病気で目が赤いのに結膜下出血だと思って放置しないように気をつけましょう。

少しでもおかしいと思ったら眼科医に申し出てください。



## 今月のコラム 乳がん

乳がんは、早期発見・早期治療をすれば良好な経過が期待できる病気です。

40代以降の罹患率が高まる世代では視触診、マンモグラフィー、乳腺超音波（エコー）を組み合わせた乳がんの定期検診が推奨されています。



## 今月のコラム 乳がん

早期発見に繋がる定期検診は非常に大事ですが、**乳がん**の腫瘍（しこり）が3mm以下だと、**乳がん**検診で発見することは困難とされています。



## 今月のコラム 乳がん

月に1度のセルフチェックを行うことで、定期検診で発見されなかった乳がん*にいち早く気付くことができます。*



1 cm以上になると「しこり」を自覚できる人が出てきます。  
2 cm以上になると多くの方が「しこり」を自覚します。

## 今月のコラム 乳がん

乳がんは、自分で発見できる可能性がある数少ないがんです。

乳がん検診の際に配られるリーフレットや、乳がんに関するホームページにセルフチェックの方法が掲載されていますので、ぜひ行ってください。



## 今月のコラム 乳がん

若い世代だと、さまざまな理由からマンモグラフィー検診は推奨されていませんが、罹患の可能性がないわけではありません。

不安を感じることがあったり、50歳未満で乳がんを発症した血縁者がいるなど「家族性・遺伝性乳がん」のリスクが高い場合は、専門医に相談してアドバイスをもらっておくと安心です。

# — 今月のレシピ —

## — ナスとトマトのマリネー —

### 材料（2人分）

ナス・・・・・・・・・・2本

トマト・・・・・・・・・・1個

にんにく・・・・・・・・・・1片

オリーブ油・・・・大さじ2～3

塩・・・・・・・・・・少々




### 【A】

オリーブ油・・・・大さじ1

酢・・・・・・・・・・大さじ1

塩・胡椒・・・・・・・・適量

 つくり方

鶏肉やエリンギなどを加えるのもおすすめです。

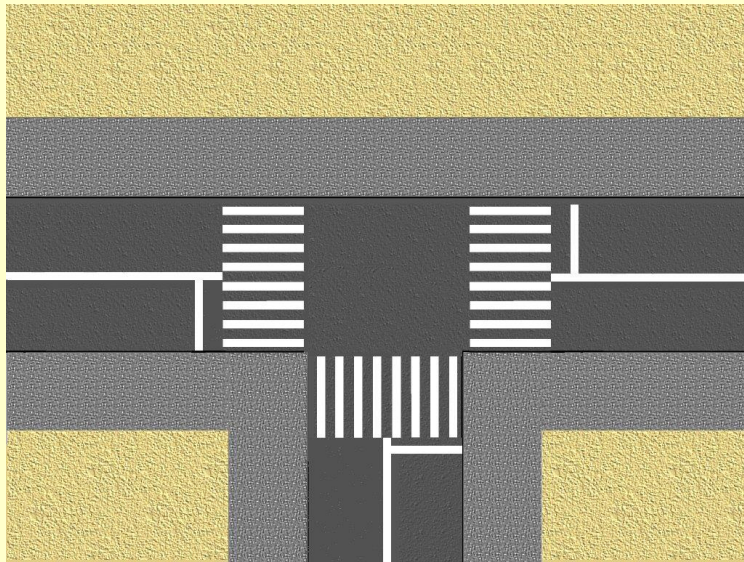
1. ナスはヘタを取り、乱切りにする。トマトは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを加えて香りが出るまで炒める。（焦がさないように弱火）
3. 【2】にナスを加え、塩をふってしんなりするまで炒める。（中火）
4. パッドに混ぜ合わせた【A】と【3】とトマトを入れる。さっと混ぜて、表面をぴったりとラップでおおって約10分置く。（ラップをかけると味がはやくなじむ）

トマトにはリコピンという赤い色素成分が多く含まれています。リコピンは強い抗酸化作用を持ち、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病の原因となる「活性酸素」を除去する機能があるとされています。



# T字路

イラストのような道路をT字路  
(ティーゼロ) と表記することが浸透  
していますが、実は・・・



アルファベットのTと  
同じ形だからT字路？

# 丁字路

実は**丁**字路（ていじろ）が本来の正しい表記と発音です。  
なまっているわけではありません。

「丁」と「T」は字の形も音も似ているため、アルファベットが日常的に使われるようになるに従って誤用が一般的になった例です。

