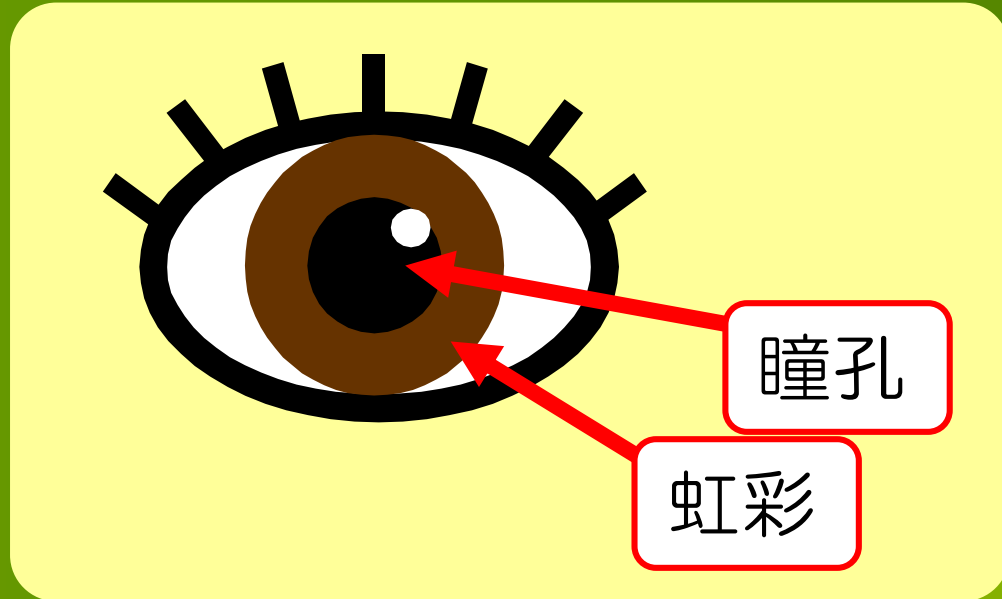


虹彩毛様体炎

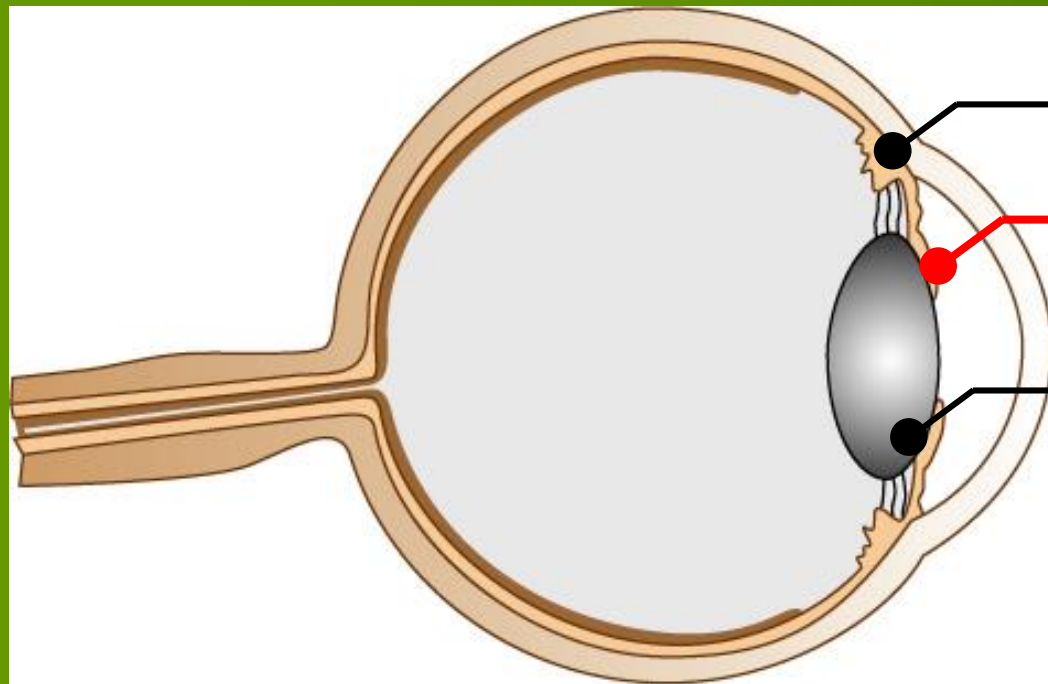
虹彩毛様体炎（こうさいもうようたいえん）とは、その名の通り虹彩および毛様体が炎症により腫れたり、充血したりする病気です。



正面から見て、茶色のドーナツ状に見える部分が「虹彩」です。

虹彩毛様体炎

—虹彩と毛様体の働き—



毛様体

虹彩

水晶体

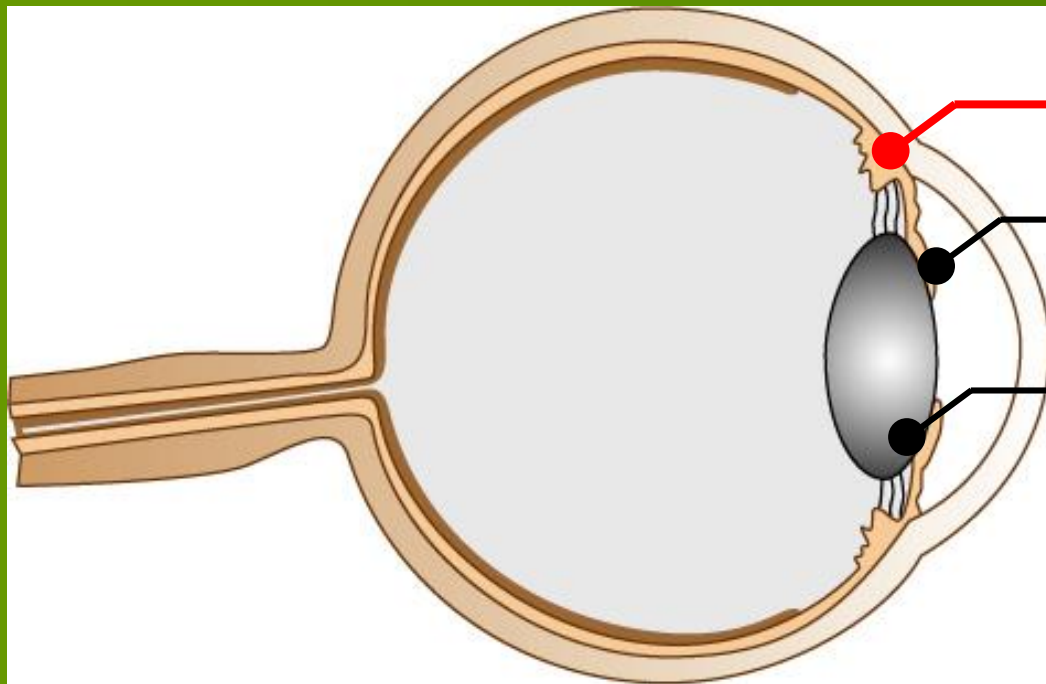
眼の断面図

虹彩とは・・・

外界から眼球内部へ入射される光の量を調整する機能をもつ部分で、カメラの絞りの役目をする。

虹彩毛様体炎

—虹彩と毛様体の働き—



毛様体

虹彩

水晶体

毛様体とは・・・

水晶体の厚みを調節し、ピントを合わせる役目をする。

眼の断面図

虹彩毛様体炎の原因

1. 細菌・ウイルス・真菌（カビ）などの感染

〔細菌などが目に直接侵入したり、体の一部につき血行により目に運ばれて感染する。〕

2. 目の組織の免疫反応

〔原田病、サルコイドーシス、ベーチェット病、若年性関節リウマチ、慢性関節リウマチなどの疾病が原因で発症。〕

3. 目の怪我

詳しく検査しても原因が特定できない場合もあります

虹彩毛様体炎の主な症状

- 急に白眼の部分に充血が起こる。
(結膜炎とは違い「目やに」は出ない)
- 眼が痛くなる。
- まぶしさを強く感じる。
- 眼がかすんだり、見えにくくなったりする。
- 瞳が小さくなる。



虹彩毛様体炎の治療

ステロイド薬の点眼が基本になります。
(ステロイド薬の内服を併用する場合があります。)



炎症が強い時は、ステロイド薬を結膜下に
局所注射することもあります。
原因によっては、全身の治療が必要な場合
もあります。

虹彩毛様体炎の治療



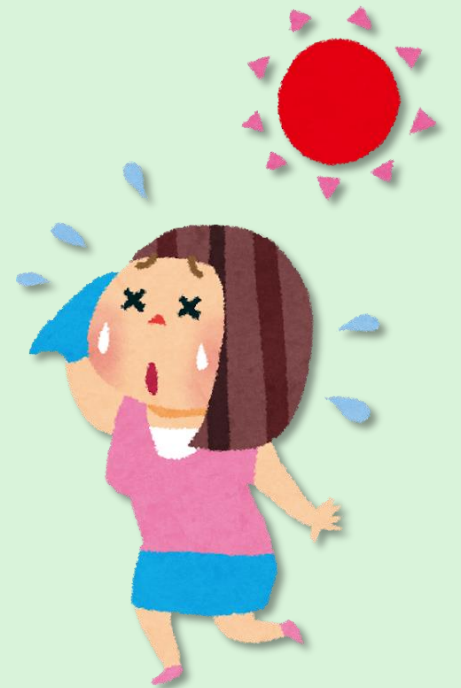
放置すると視力の回復が難しくなり、
緑内障の原因となることもあります。



今月のコラム 熱中症

気温が高い場所や湿度が高い場所にいる時に、めまいや頭痛、吐き気を感じたら**熱中症**を疑ってください。

熱中症は、発症していることに気付かず対処が遅れると体温が異常に上昇し、細胞が変性・破壊されてしまい、多機能不全となり、死にいたることがある危険な病気です。



今月のコラム 熱中症

熱中症が疑われる時、意識がない、もしくははっきりしていない場合はすぐに救急車を要請してください。

症状や重症度に関わらず、風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などの涼しい場所に移動させてください。

冷えたタオルを首の両脇、脇の下などに当てて体を冷やしてください。



今月のコラム 熱中症

意識がはっきりしており自力で摂取できる場合は、水分を補給させましょう。塩分が入ったものや市販のスポーツドリンクが望ましいです。

意識障害や吐く症状がある場合は、誤嚥の可能性があるので無理に飲ませないようにしましょう。
(医療機関での点滴が必要です。)



今月のコラム 熱中症

乳幼児は汗腺や体温調節の機能の発達が未熟な上、体温が上がりやすく、不調を自分で訴えることができません。

周囲の大人がおかしいと気付いた時には、思ったよりも症状が悪化している場合があるので注意が必要です。



今月のコラム 熱中症

また、**熱中症**は室内でも多く発生します。
特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなる
ので、室温のチェックや水分補給をしっかりとすることが大切です。



— 今月のレシピ —

— 茹で鶏の梅肉和え —

材料

鶏むね肉・・・・・・・・・・1枚

塩・・・・・・・・・・小さじ1

きゅうり・・・・・・・・・・1本

塩（きゅうり塩もみ用）・・少々

梅干し・・・・・・・・・・2個

ゴマ・・・・・・・・・・大さじ1

【A】

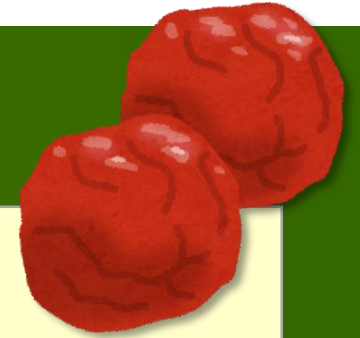
酢・・・・・・・・・・小さじ3

しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2



つくり方



1. きゅうりは干切りにし塩もみをして少し時間をおく。
水分が出てきたらしっかり絞る。
鶏むね肉は皮を取り除き、塩をもみ込む。梅干しは種を取り除いて包丁でたたいておく。
2. 鍋に鶏むね肉が浸かるくらいの量の水を入れ、十分に沸騰させてから鶏むね肉を入れる。（中火）
肉の表面が白くなったらすぐに蓋をし、火を切って30分ほど置き、余熱でじっくりと熱を通す。
3. 【2】のあら熱を取り、手でさいてボウルに入れる。
きゅうり、梅肉、ゴマ、【A】を混ぜ合わせて出来上がり。

汗で失われる「水分・塩分・ミネラル」を補充することが熱中症予防に繋がります。
梅干しは、日本人にとって身近で塩分とミネラルを効率よく補充できる食べ物です。
疲労回復の効果ができるクエン酸も多く含まれています。

人が80年のうちに費やす時間

生まれてから80年の間に、人が睡眠に費やす時間はどれくらいになるのでしょうか？



1回の睡眠が6時間～8時間の場合、
年数にすると、なんと20年～27年もの時間、
寝ていることになります。
年数で考えると、とても長く感じますね。



人が80年のうちに費やす時間

1日平均10分、探し物をしている人は
80年のうち153日を探し物の時間に費やします。

探し物の1位はスマホ、2位は家の鍵、
3位の車の鍵だそうです。



また、トイレで過ごす時間は短い人で8ヶ月くら
い、長い人で3年にもなります。