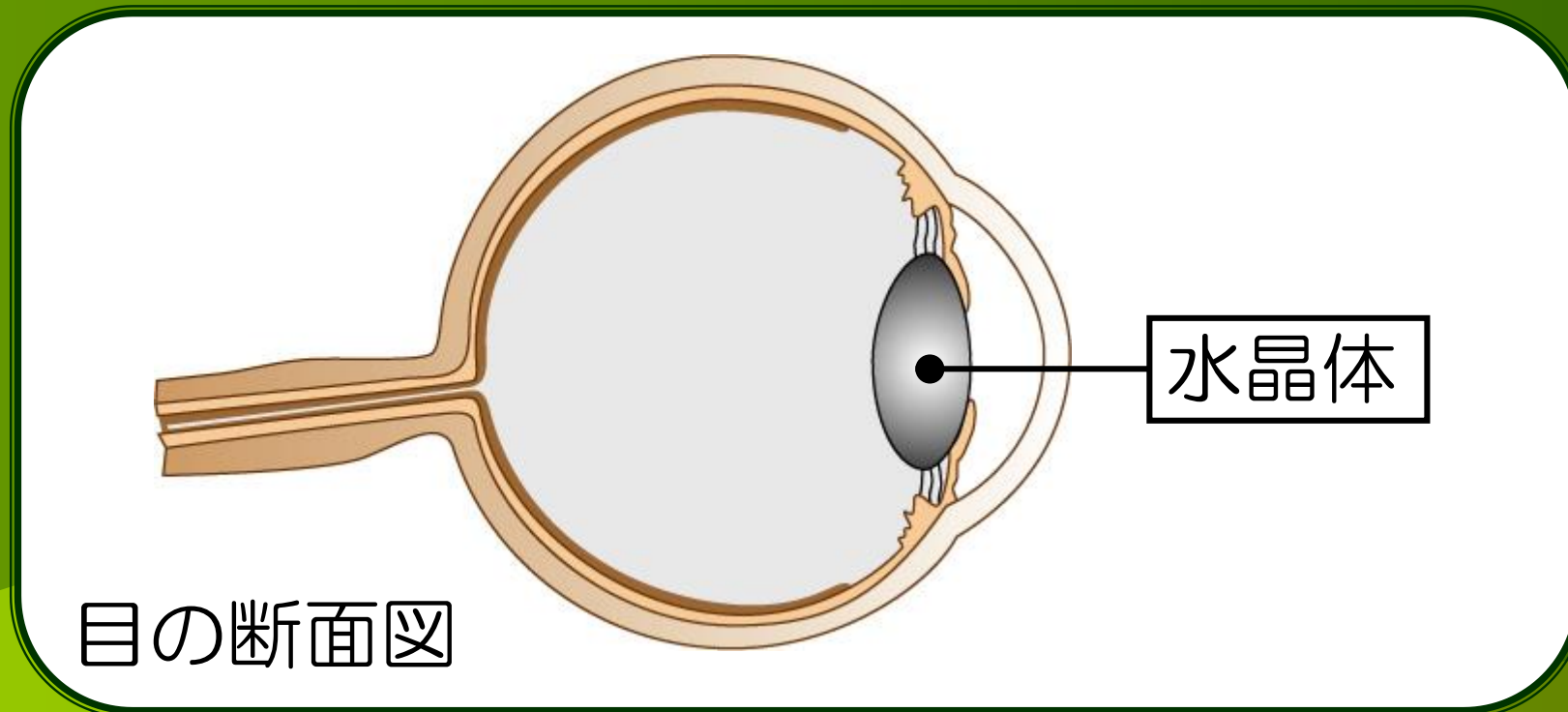


白内障のお話

カメラのレンズにあたる「水晶体」という部分が白く濁ってくる状態を「**白内障**」と呼びます。



白内障の原因

原因として最も多いものは、加齢現象によるもので、一般的に「**老人性白内障**」と呼ばれます。



○ 早い人では40歳代からはじまる

○ 80歳代では詳しく検査すれば大部分の人が白内障になっている



白内障の原因

最も多いのは「**老人性白内障**」ですが、その他にもいろいろな原因があります。

- | | |
|-----------|----------------|
| ○ 先天性白内障 | 生まれつき水晶体が濁っている |
| ○ 外傷性白内障 | 眼のケガによって起こる |
| ○ 併発白内障 | 眼の病気によって起こる |
| ○ 糖尿病性白内障 | 糖尿病のときに起こる |

(他にもいくつかの原因があります)

白内障の主な症状

- 視力が低下する
- ものがかすむ
- ものが二重に見える
- ものがまぶしく見える



進行の程度や、混濁の強さ、混濁の場所によって症状の強さは違います。

白内障の治療

白内障の治療には点眼薬、内服薬、漢方薬などが使われています。

しかし、これは一度濁った水晶体を再び透明にするのではなく、**白内障の進行の速度をある程度遅くする為**のものであります。



白内障の手術

白内障を完全に治療するためには濁った水晶体を手術によって取り除く必要があります。

球後麻酔や点眼麻酔という方法で行われ、痛みはありません。

通常30分程度で終わります。

(手術時間は白内障の程度により変わります)



白内障の手術はいつ？

手術の時期については、いろいろな意見がありますが、普段の生活に不自由を感じるようになったら手術を受けるのがよいでしょう。



信頼のできるかかりつけの眼科医とよく相談して決めましょう。

今月のコラム アルツハイマー病

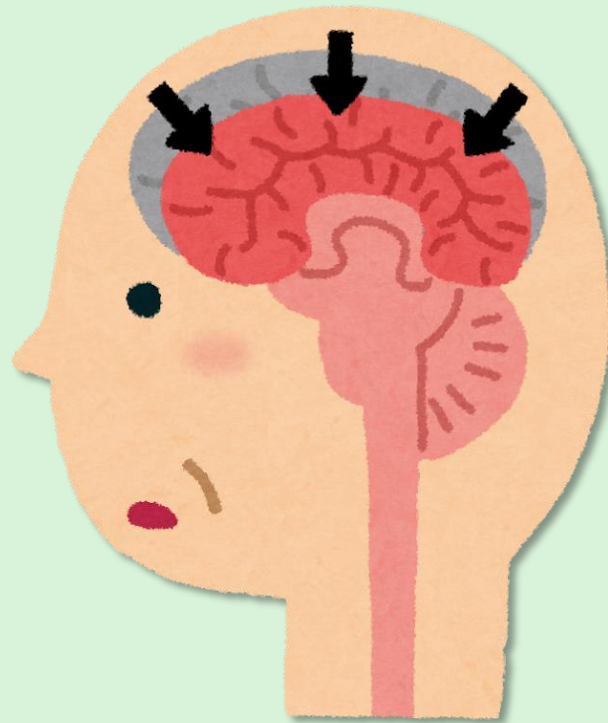
アルツハイマー病は、『認知症』を引き起こす原因疾患のひとつです。

『認知症』とは、正常に働いていた脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられ、社会生活に支障をきたす状態のことを指します。

『認知症』は、かつて痴呆と呼ばれていた症状です。しかし言葉が差別的という理由で2004年からは『認知症』と言い換えられるようになりました。

今月のコラム アルツハイマー病

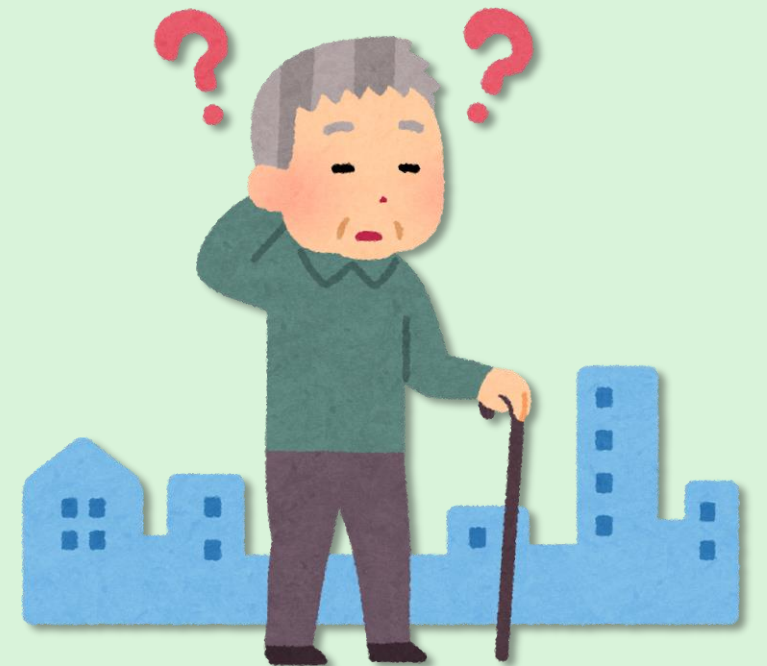
アルツハイマー病は、男性より女性に多く見られる病気で脳の機能の一部が委縮していきます。



今月のコラム アルツハイマー病

アルツハイマー病の進行は個人差が大きく、発症してから数年で寝たきりになる人もいますし、10年経っても自立して生活できる人もいます。

アルツハイマー病を治す治療法は今の時点ではありません。できるだけ症状を軽くして、病気の進行を遅らせることが治療の目的となります。



今月のコラム アルツハイマー病

正常なものの忘れと認知症のものの忘れの違い

『正常なものの忘れと認知症のものの忘れの違い』は
厚生労働省ホームページ

知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス

(<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>)

から引用しました。

今月のコラム アルツハイマー病

『正常なもの忘れと認知症のもの忘れの違い』

もの忘れの為に日常生活に支障をきたしているか

日常生活で重要ではないこと(タレントの名前や昔読んだ本の題名など)を思い出せないのは正常の範囲内ですが、仕事の約束や毎日通っている道で迷うなどの場合は認知症のサインかもしれません。



今月のコラム アルツハイマー病

『正常なもの忘れと認知症のもの忘れの違い』

本人が忘れっぽくなったことを自覚しているか

自分でももの忘れの自覚がある場合は正常の範囲内ですが、もの忘れをしていることに気づかず、話の中でつじつまを合わせようとするようになるのは認知症のサインかもしれません。

今月のコラム アルツハイマー病

『正常なもの忘れと認知症のもの忘れの違い』

もの忘れの範囲は全体か

経験の一部を忘れるのは正常の範囲内ですが、
経験全体を忘れるのは認知症のサインかもしれません。



—今月のレシピ—

—カボチャのサラダ—

▼ 材料


かぼちゃ・・・・・・・・200g（約1／8個）

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

クリームチーズ・・・・・・・・50g

塩・こしょう・・・・・・・・少々



 つくり方

かぼちゃの皮は栄養満点なので、すべてむいてしまわないことをおすすめします。念のため十分に洗ってください。

1. カボチャはワタを取り、ところどころ皮をむき、一口大の大きさに切る。チーズは小さめの角切りにする。
2. 切ったかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600w）で4分～5分加熱する。
加熱時間は竹串がすっと通るのを目安に調節してください。
3. 熱いうちに粗くつぶしてから冷ます。粗熱が取れたら、チーズとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
（粗熱を取ることでマヨネーズの分離を防ぎ、かぼちゃに味がなじみやすくなります。）

かぼちゃはビタミンCやE、βカロテン、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を豊富に含む野菜です。
かぼちゃの皮には果肉の何倍もの栄養が含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。

漢字の日

12月12日は『漢字の日』です。

毎年、その年の世相を表す漢字一字を京都の清水寺で発表します。ニュース番組などで、清水寺の住職が大きな筆で今年の漢字を書きあげる様子を見たことがある方は多いのではないのでしょうか。

漢字を見てその1年を振り返る年末の風物詩となっています。



漢字の日

『漢字の日』は「1212（いい字1字）」の語呂合わせにちなんで日本漢字能力検定協会が1995年に制定した日です。

2016年の「今年の漢字」は【金】でした。

リオオリンピックでの【金】メダルラッシュ

マイナス【金】利

ピコ太郎の【金】ピカ衣装

・・・など



漢字の日

「今年の漢字」はみなさんの投票によって決められます。今年も投票がありますので興味があればぜひ投票してみてください。

日本漢字能力検定協会ホームページ

(<http://www.kanken.or.jp/kanji2017/>) や、書店、図書館など全国900箇所に置かれている応募箱から投票できます。

応募期間：2017年11月1日～12月5日（必着）