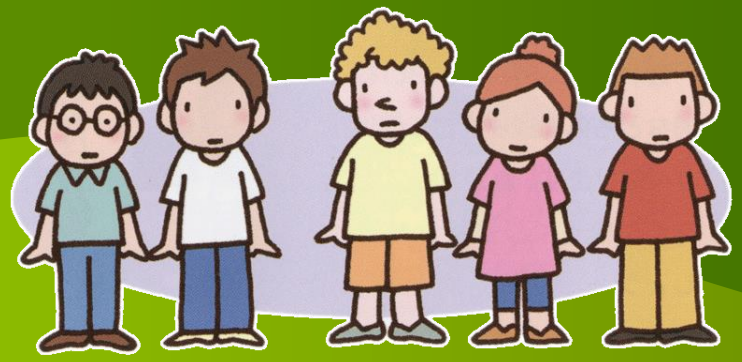
# 色覚異常とは？

色の見え方や感じ方には個人差があります。色覚検査でその個人差が大多数の人と比べて大きいという結果を示す人は「色覚異常」と診断されます。

顔や考え方は人それぞれである事と同様に
色の見え方や感じ方も同じではありません。



# 色覚異常とは色盲のこと？

「先天性の色覚異常」は「色盲」とも
いわれてきましたが、「色盲」という言葉は
「色が全く分からない」と誤解されやすいため適
切な言葉ではありません。

しかし残念ながら、学術的に正しく、
かつ、誰にも精神的負担を感じさせない
新しい用語はまだありません。

# 色覚異常とは色盲のこと？

通常、先天性の色覚異常というと
「先天赤緑色覚異常」をさします。
先天性の色覚異常の方は、色の見え方や感じ方は
正常色覚者と異なりますが、白黒の世界ではあり
ません。

正常色覚者とは異なった色世界を感受していると
いえます。

# 色覚異常は治る？

科学的に根拠のある有効な治療法はありません。
しかし、多くの場合、日常生活に困ることはなく、
悪化する心配はありません。

練習などで色覚検査表が読めるようになったり、暗示的なケースにより患者さんが主観的に治ったと思うことはあっても医学的には治っていません。

# 子どもが色覚異常と診断されたら･･･

## 劣等感の要因となる言動は避ける

- 特定の色を指し、
  「これは何色？」と問いただす
- 色の名前を聞かれたときに
  「この色がわからないの？」

不用意な言動は避けて、正しい色の名を教えてあげてください。

# 運転免許証はどうなるの？

普通自動車第1種免許の取得は可能です。
現行の基準では「赤色・青色、及び黄色の識別ができること」となっていますがほとんどの方が取得されています。

# 進学や就職は？

基本的には、どの大学にも進学可能です。
（募集要項の確認は必要）

飛行機のパイロットなどの特殊な職業などでは、制限を受ける場合がありますが、本人の希望を尊重し、いたずらに職種を制限しないことが原則です。

［本スライドの内容について］

社会法人　日本眼科医会刊
「色覚異常を正しく理解するために」を参考にして作成いたしました。

# 今月のコラム　ADHD（注意欠陥・多動性障害）

## ADHD（注意欠陥・多動性障害）は

- 不注意（集中力がない）
- 多動性（じっとしていられない）
- 衝動性（考えずに行動してしまう）

といった３つの症状がみられる発達障害のことです。

頭の中を上手に整理できなく、うっかりミスや抜け漏れが多く、学業や日常のコミュニケーションに支障をきたします。

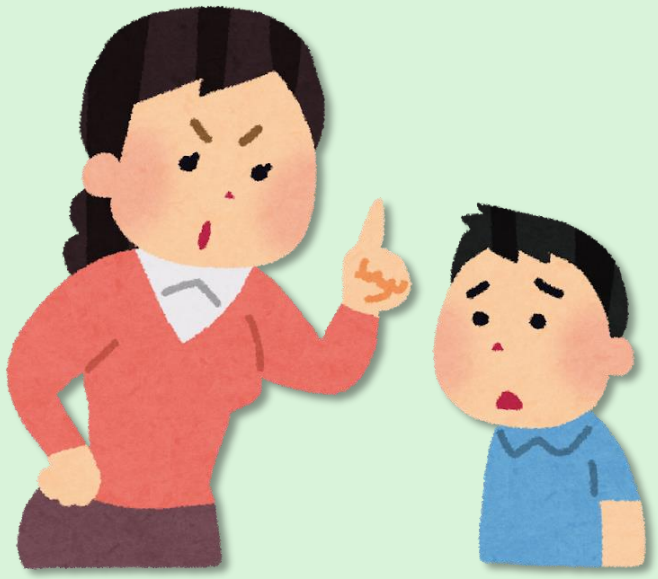
# 今月のコラム　ADHD（注意欠陥・多動性障害）

大人になるにつれて多動性（じっとしていられない）の症状は減少するので、年齢とともに改善するものと考えられてきましたが、近年では大人になってもADHDの症状は残ると理解されています。

# 今月のコラム　ADHD（注意欠陥・多動性障害）

ADHDの原因ははっきりとは解明されていません。

先天的な脳の機能障害によるもので、
しつけや育て方が原因ではありません。



# ー今月のレシピーー

## ー鶏肉と白菜のサラダー

### 材料（２人分）

鶏胸肉・・・・・１００ｇ

白菜・・・・・・１００ｇ

にんじん・・・・・１５ｇ

水菜・・・・・・・・１５ｇ

酒、水・・・・各大さじ１

塩・・・・・・・・・・少々

【A】

しょうゆ・・・・大さじ１

酢・・・・・大さじ１／２

砂糖・・・・大さじ１／２

粒マスタード
ねりがらし　　・・・少々

# つくり方

電子レンジの加熱時間はお使いの機種によって調節してください。

1. 鶏胸肉に酒と水を振りかけ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。中まで加熱されていることを確認したら粗熱を取り、手で細く裂く。

2. 白菜は縦に切り、幅５mm程の短冊切りにして塩を振っておく。にんじんは千切り、水菜は長さ４ｃm程に切る。

3. 【A】の調味料を混ぜ合わせる。お好みで、粒マスタードとねりがらしを加える。

4. 水を切った野菜を混ぜ合わせ、器に盛り【１】の鶏胸肉をのせてから、【3】をかける。

鶏胸肉は高タンパク低カロリーで、疲労回復を促す効果のあるイミダペプチドが豊富に含まれています。白菜は風邪予防や美肌効果のあるビタミンCが多く含まれています。

# ■ 人間万事塞翁が馬 ■

よく聞くこの言葉の意味や由来は？

にんげんばんじさいおうがうま

『じんかんばんじ～』と
読むこともあります

［ 意味 ］

人生というのは何がいいことか悪いことか
最後までわからない。

幸せが不幸に、不幸が幸せにいつ転じるかわから
ないのだから、目先の出来事に安易に喜んだり
悲しんだりするべきではないというたとえ。

# ■ 人間万事塞翁が馬 ■

よく聞くこの言葉の意味や由来は？

［ 由来 ］

昔、中国の塞（とりで）のそばにおじいさんが住んでいました。

ある時、おじいさんの馬が逃げ出してしまいました。
近所の人が気の毒がってなぐさめに行くと、
おじいさんは
「これが幸運を呼び込むかもしれない」
と言いました。

# ■ 人間万事塞翁が馬 ■

よく聞くこの言葉の意味や由来は？

［ 由来 ］

しばらくして、逃げ出した馬が足の速い立派な馬を連れて帰ってきました。
近所の人が喜んでお祝いに行くと、おじいさんは「このことが禍（わざわい）になるかもしれない」と言いました。

# ■ 人間万事塞翁が馬 ■

よく聞くこの言葉の意味や由来は？

［ 由来 ］

ある日、おじいさんの息子がこの馬から落ちて骨折してしまいました。

近所の人がまた気の毒がってなぐさめに行くと、おじいさんは再び
「これが幸運を呼び込むかもしれない」
と言いました。

# ■ 人間万事塞翁が馬 ■

よく聞くこの言葉の意味や由来は？

［ 由来 ］

ほどなくして戦争が起きました。
村の多くの若者が戦いに行き、命を落としてしまいました。
しかし、おじいさんの息子は足を怪我していて
戦争に行かなかったので無事でした。

＊現状は未来の幸となるか不幸となるか予測ができない、
　というお話です。