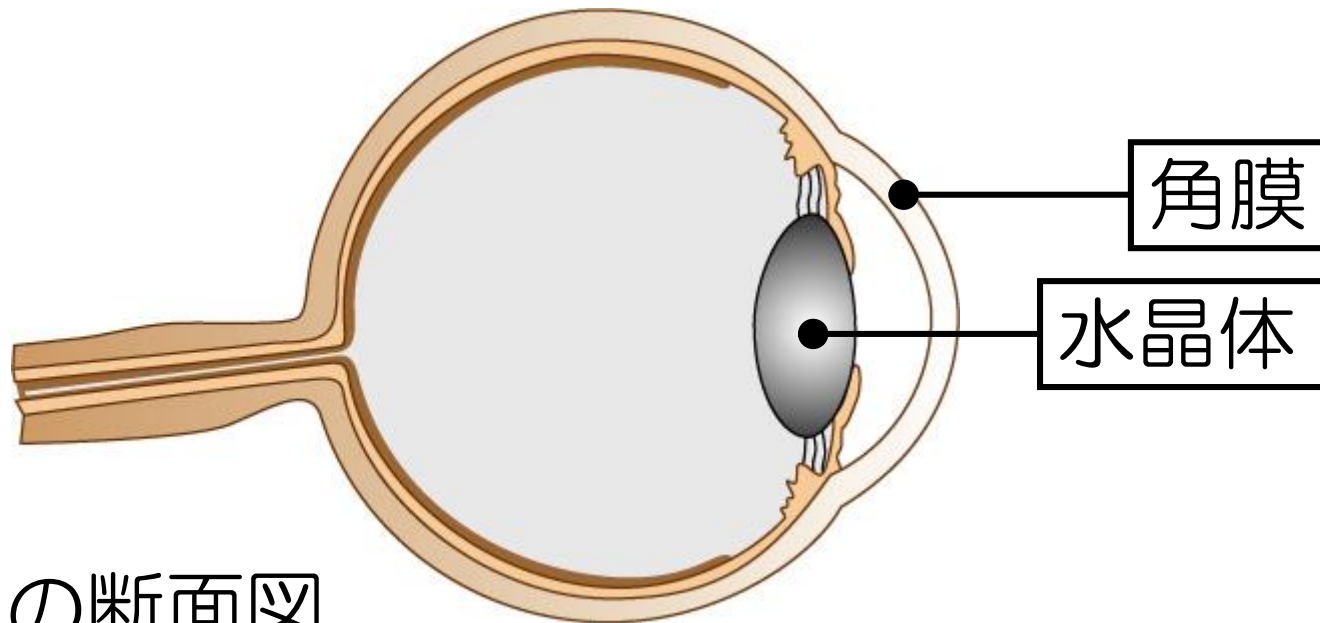


乱視とは？

乱視とは、角膜や水晶体の屈折異常のひとつで、特定の方向にピントが合わない状態です。



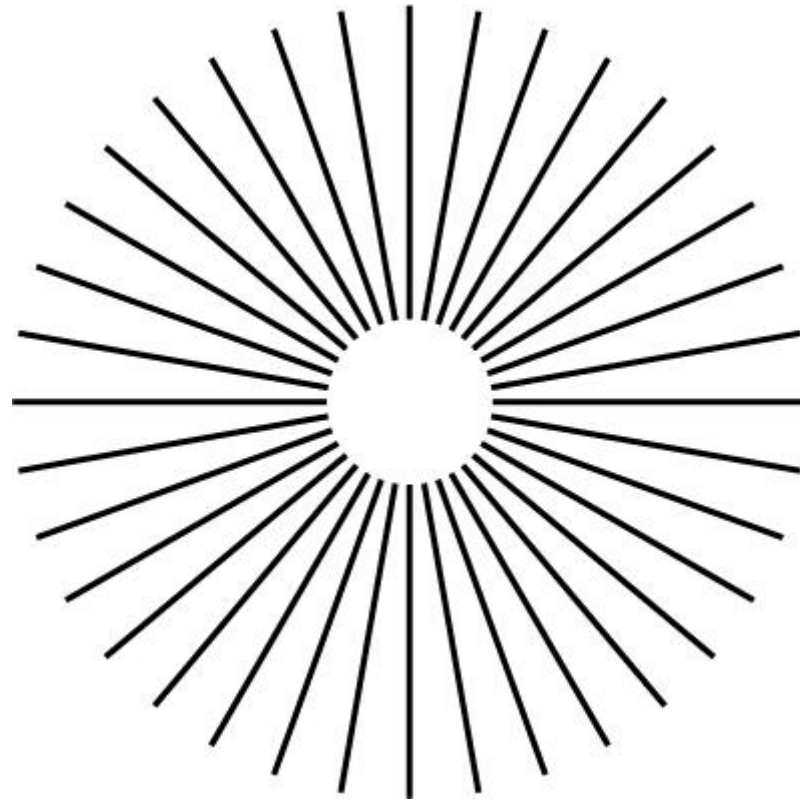
目の断面図

セルフチェックしてみよう

「特定の方向にピントが合わない」という説明ではわかりにくいかと思えますので、簡単なセルフチェックをしてみましよう。

次のページに出る「簡易乱視表」を少し離れた所からご覧いただき、それぞれの線がどのように見えるか確認してください。

セルフチェックしてみよう



簡易乱視表

それぞれの線の太さ・濃さが均一に見えるかよく注意してご覧ください。

セルフチェックしてみよう

横方向の線が太く縦方向の線がかすんで見えたり（乱視ケース1）、逆に縦方向の線が太く横方向の線がかすんで見える（乱視ケース2）など、それぞれの線が均一に見えない場合は乱視の可能性ががあります。

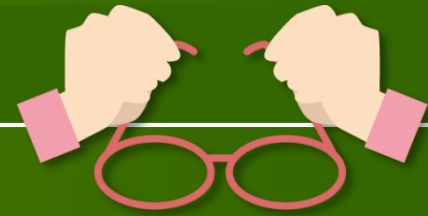


乱視の主な症状

- ものが2重、3重に見える
- 遠くも近くもハッキリ見えない
- 夜間、車のヘッドライトなどの光がにじんで見える
- ものの一部がかすんだり、歪んで見える

*近視や遠視の人は、乱視を併発しやすい傾向にあります。

乱視の矯正と治療



乱視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。

また、手術やレーザー治療により乱視を治療することもできます。

矯正をするか治療をするかは、専門の眼科医と納得のできるまで相談し、慎重に判断することが大切です。

複視とは？

複視とは、**眼の動きを調節する筋肉の働きが弱まる**ことにより、ひとつのものが二重に見える症状です。



複視とは？

両眼で見た時にものが二重に見え、片方の眼で見た時にはひとつに見える場合、複視の可能性が考えられます。

片方の眼で見た場合も、二重に見える場合は乱視や白内障、その他の病気である可能性があります。



今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症とは交感神経と副交感神経の2つから成り立つ自律神経系のバランスが崩れた場合に起こる症状の総称です。

内臓や器官の病変ではないので、検査を受けても原因が特定できないことが多々あります。また、様々な症状があり、そのあらわれ方は患者それぞれなので、定義が曖昧な病気と言えます。

今月のコラム 自律神経失調症

主な症状

めまい・冷や汗・動悸・耳鳴り・吐き気・
倦怠感・不眠症・疲れ目・目の渇き・
不安感・イライラ感・胃がもたれる・
息苦しい・頻尿



他にも様々な症状が見られます

今月のコラム 自律神経失調症

主な原因

夜更かしや夜間勤務などによる生活リズムの乱れ、仕事や人間関係による過度なストレス、女性ホルモンの影響などが考えられます。

ストレスに弱い性格や体質も関係しています。



—今月のレシピ—

—トマトと豆腐のスープ—

材料（2人分）



豆腐・・・1/2丁

塩・・・小さじ1/2

たまねぎ・・・80g

片栗粉・・・大さじ1/2


トマト・・・100g

卵・・・1個

中華風スープ・・・2カップ

万能ねぎ・・・少々

トマトジュース・・・1/2缶

 つくり方

豆腐は自立神経をコントロールする働きのある必須アミノ酸が多く含まれる食品です。

1. 豆腐はさいの目に切り、玉ねぎは薄切りにします。トマトは湯むきをしてさいの目に切ります。
2. 鍋に中華風スープを入れて火にかけます。煮立ったら【1】を加えます。塩とトマトジュースも加え、再度煮立てます。
3. いったん火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて手早く混ぜます。
4. 再び火にかけ、しっかり沸騰したら、よく溶いた卵を回し入れます。かき混ぜずにふんわり固まったら、小口切りにした万能ねぎを加えてひと煮立ちさせます。

ハロウィン

ハロウィンは、毎年10月31日に行われるお祭りです。

もともとは、古代ケルト人が起源で、秋の収穫を祝い悪霊などを追い出す目的の宗教的な意味合いのある行事でした。



ハロウィン

現代では、特にアメリカの民間行事として定着しており、子ども達が魔女やお化けに仮装して近所の家を訪ね歩き、お菓子をもらう風習があります。

Trick or Treat



ハロウィン

日本では、1997年に東京ディズニーランドがハロウィンのイベントを開催した頃から、ハロウィンの認知度が上がってきたと言われていています。

お菓子メーカーなども次々とハロウィン商戦に参入したことや、元来の流行好きの日本人の性質にマッチしたこともあり、秋の新しいイベントとして年々盛り上がりを見せています。

