

子どもの遠視

眼の機能が発育途上の小さい子どものほとんどは遠視の状態です。

網膜にピントが合った正しい光が繰り返し届くことにより、網膜の中心部が刺激され視力が発達していくのです。

しかし、強度の遠視の子どもは「弱視」や「斜視」を引き起こすことがあるので注意が必要です。

遠視があるとどうして弱視になるの？



強度の遠視がある子どもは、いつもボヤけた像を見ているので網膜への刺激が足りず、視力が十分に発達しません。その結果、弱視になってしまうのです。

遠視があるとどうして斜視になるの？

強度の遠視の状態では、遠くから近くに視線を移す際、眼のピントの調節機能が上手く働かず眼を内側へ寄せる筋肉の動きが生じてしまいます。その結果、斜視になってしまうのです。



早期発見をしてあげましょう

生まれた時から視力が悪い子どもは、それが当たり前になってしまい、自分から異常を訴えることはありません。

子どもに強度の遠視の症状が出ていないか様子をよく観察し、早期発見をしてあげましょう。



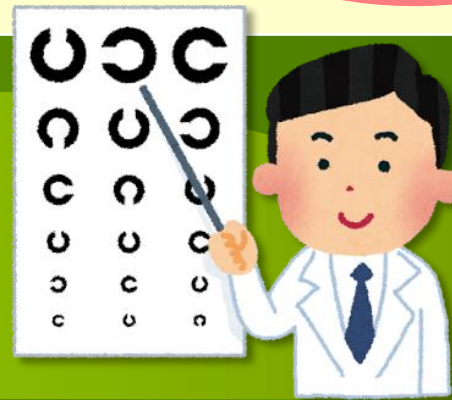
こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、次のような症状が見られる場合があります。
(常にピントを調節しようと緊張を強いられるため)

こんな症状は要注意

- お絵かきなどの細かい作業が長続きしない。
- 疲れやすく頭が痛くなる。
- テレビを見る目つきが不自然。
- 転びやすい。
- 集中力に欠ける。

少しでもおかしいと感じたら
眼科医に相談しましょう！



3歳児健診を受けましょう

3歳児健診では視力検査を行います。
ご家族が気付かなかった子どもの視力の異常
が、このとき発見されることもありますので
必ず受けるようにしましょう。

この時、視力に異常があると診断された場合
は、眼鏡やコンタクトレンズでの矯正が必要
になります。



子どもに眼鏡はかわいそう？

眼の機能が発育段階の子どもの中に目のピントが合うよう矯正することが大切です。子どもさんの将来の健全な視力のためには絶対に必要なことです。

「眼鏡は大きくなってから」
では遅いのです。



今月のコラム 帯状疱疹

人が初めて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染すると、水ぼうそうとして発症します。多くの人は、幼少時に水ぼうそうに罹り1週間ほどで治ります。

しかし、この水痘・帯状疱疹ウイルスは水ぼうそうが治った後も体の神経節というところに隠れています。



今月のコラム 帯状疱疹

健康で免疫力が高い間はウイルスの活動は抑えられています。加齢やストレス、病気などで免疫力が落ちるとウイルスが再び増えて神経節の神経に沿って皮膚と神経を攻撃しはじめます。

初めは体の左右どちらか一方にチクチク・ピリピリとする痛みが起こり、しばらくするとその部分が赤くなり小さくて透明な水ぶくれが帯状に広がっていきます。これが**帯状疱疹**です。



今月のコラム 帯状疱疹

帯状疱疹の治療をせずに放置すると夜も眠れないほどの強い痛みを伴う場合があります。ウイルスが皮膚と神経の両方を攻撃し両方で炎症が起こるためです。

できるだけ早期に治療を開始すれば痛みを最小限に抑えることができます。

体の片側に痛みが出て赤い発疹ができ始めたらずぐに医療機関を受診し、医師の指示に従い治療しましょう。

今月のコラム 帯状疱疹

帯状疱疹がうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人には帯状疱疹ではなく水ぼうそうとしてうつることがありますので、小さなお子さんや妊婦さんとはできるだけ接触しないようにしましょう。



—今月のレシピ—

—レンジで簡単 肉かぼちゃ—



材料（2人分）

かぼちゃ・・・1 / 4個

玉ねぎ・・・1 / 2個

豚こま切れ肉・・・150g


【A】下味

砂糖・・・大さじ2

酒・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ2

片栗粉・・・小さじ1

 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。

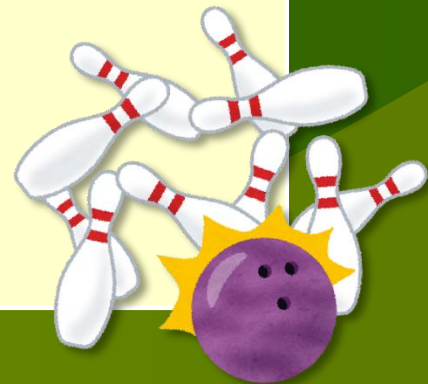
1. かぼちゃはスプーンでわたと種を取り、ところどころ皮をむいて3cm角に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. 豚肉をボウルに入れ、片栗粉以外の下味【A】をもみ込み、片栗粉を加えて混ぜ10分おく。
3. 耐熱のボウルに玉ねぎを平らに並べる。
次に豚肉を広げ乗せ上にかぼちゃを乗せる。
ラップをふんわりとかけ、電子レンジで10分加熱する。
4. スプーンで上下をかえすようにして大きく混ぜ、ラップをかけ直し5分ほどおき味をなじませる。

かぼちゃには抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンが多く含まれております。
豚肉には疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB1が多く含まれており、かぼちゃと一緒に食べることで老化予防や健脳効果など様々な良い作用があるとされています。

話のタネの豆知識

ボーリング場の貸シューズがすごくダサい理由

1970年代、ボーリングブームが起こった時、貸シューズの盗難が相次ぎました。そこで、盗まれないようにあえて独特で派手なデザインになったのです。今では、盗む客はほとんどいませんが当時の「盗みたくならないダサいデザイン」が踏襲されているそうです。



話のタネの豆知識

日本人にとって習得が簡単なのは韓国語

日本語と韓国語は文法構造が似ており、英語などの言語と比べると圧倒的に受け入れやすく習得が簡単な言語だそうです。

韓国語の単語の順番は基本的に日本語と同じなので日本の文をそのまま韓国語に直訳すれば通じます。

