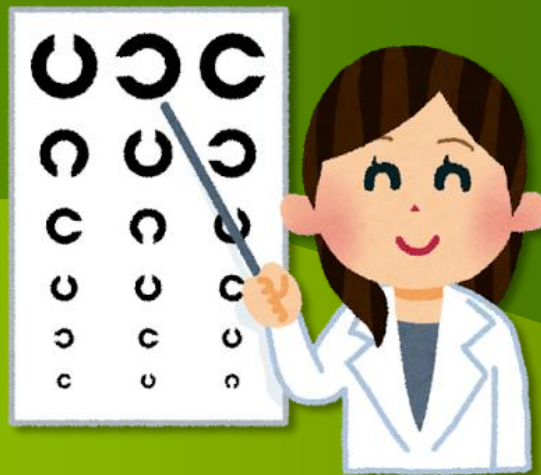


遠視と老眼はどこが違う？

「近くが見えづらい」という視力障害に**遠視**と**老眼**があります。

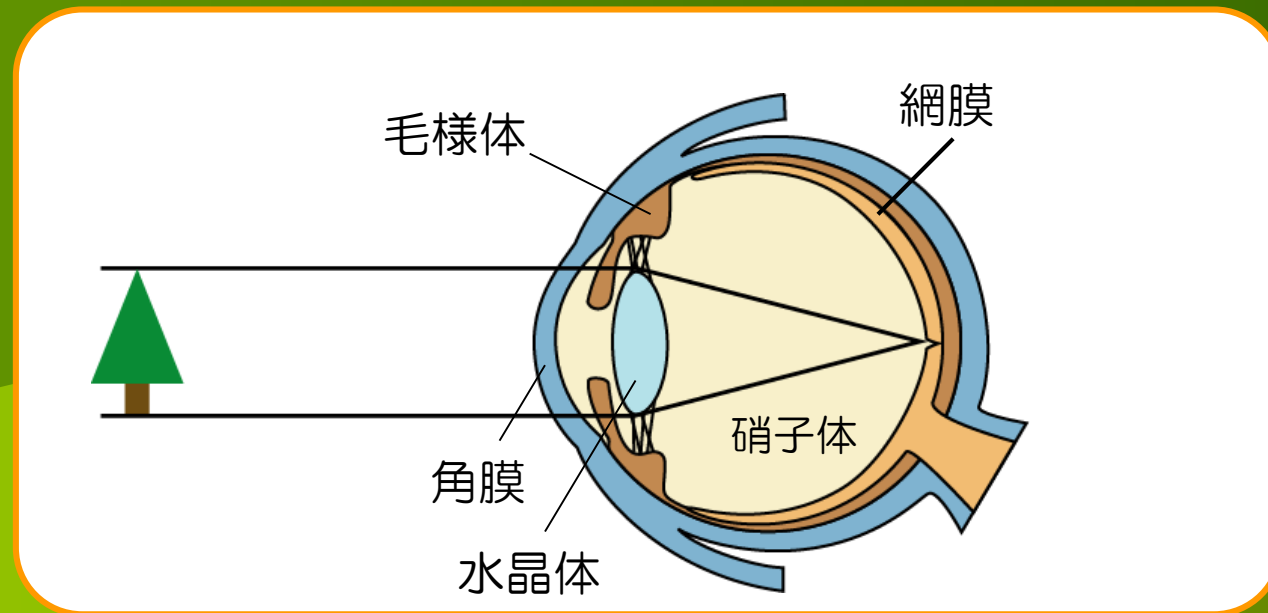
この2つは混同されることが多々あるのですが、全く別の視力障害です。

では、どこが違うのでしょうか？



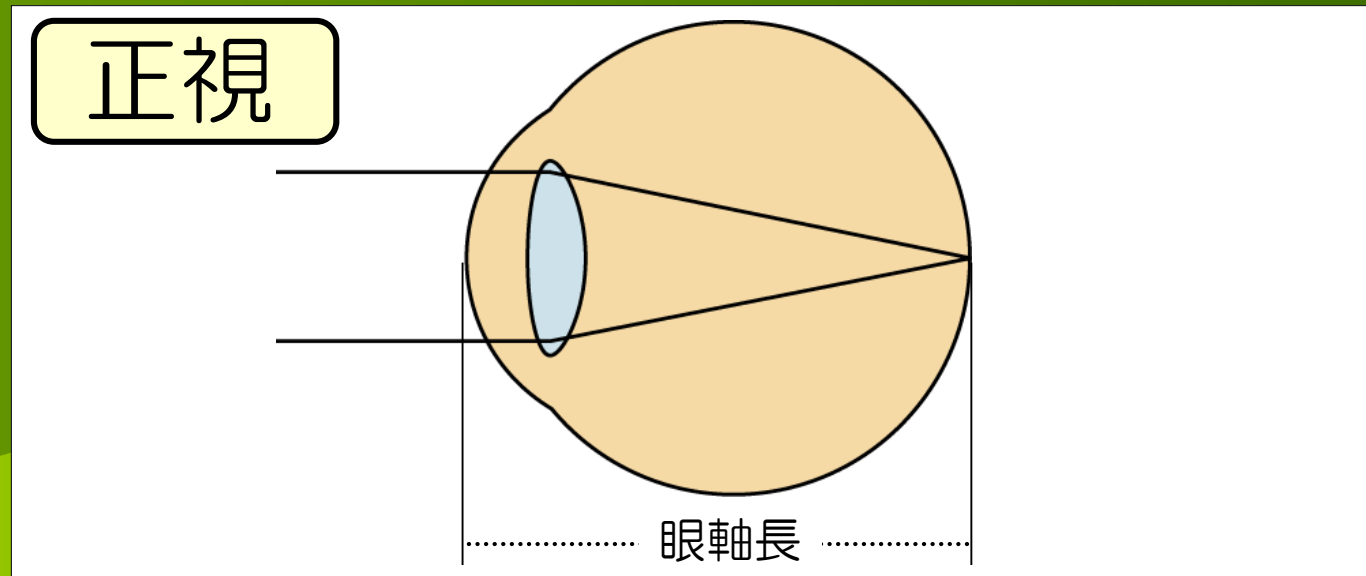
ものが見えるしくみ

まずは、ものが見えるしくみをご覧ください。
目に入った光は、角膜→水晶体を通して網膜に到達します。毛様体という筋肉が網膜でピントが合うように水晶体の厚さを調節します。



ものが見えるしくみ

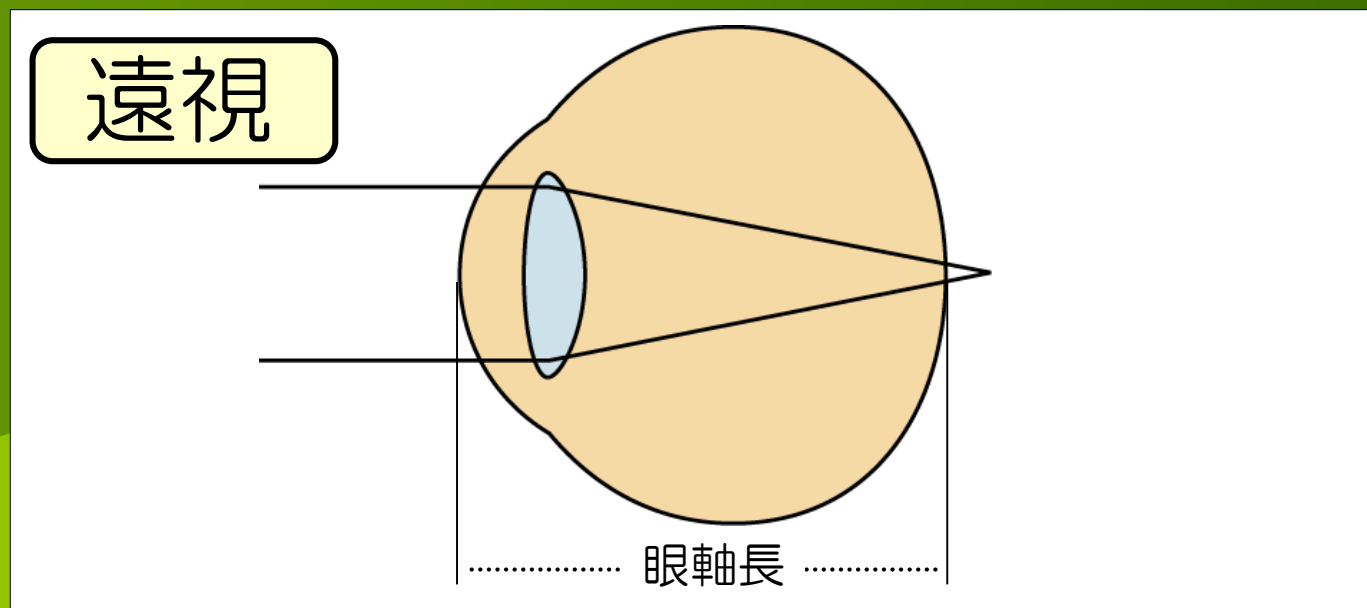
焦点がちょうど網膜上にある状態を**正視**とといいます。
角膜から網膜までの長さを眼軸長といい、成人の正視の正常値は24mm前後です。



遠視の原因は屈折異常

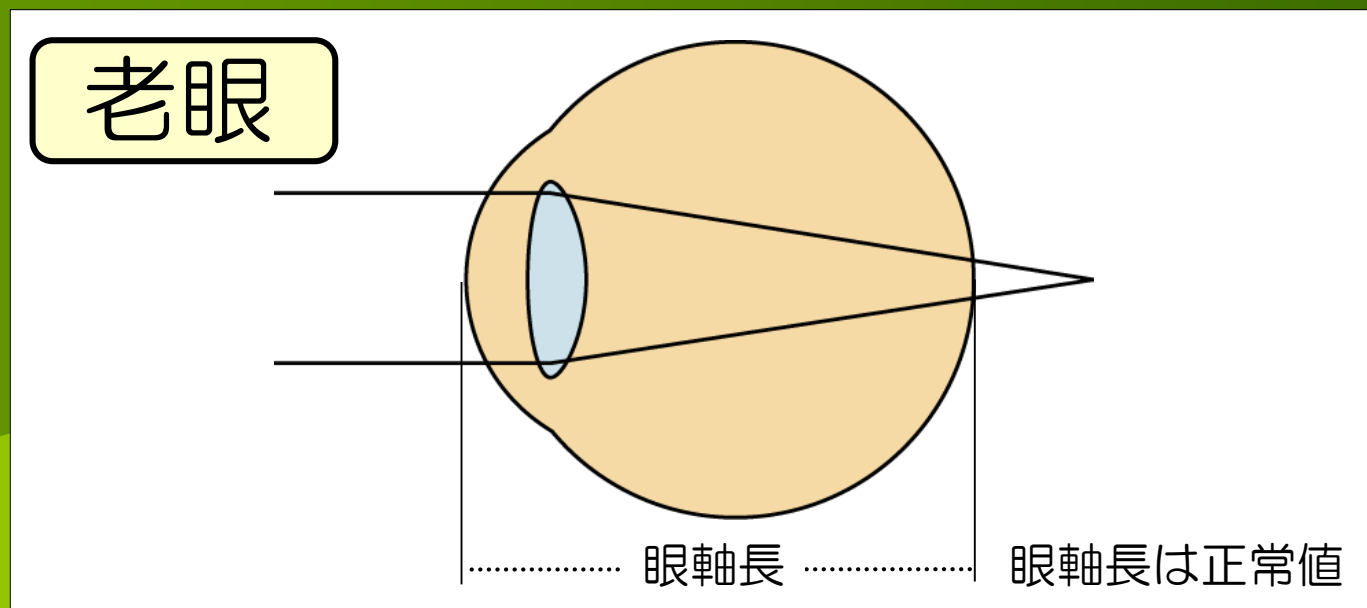
眼軸長が長すぎたり短すぎたりしてピントが合わないことを屈折異常といいます。

遠視は眼軸長が短いために、焦点が網膜よりも後ろになってしまいます。



老眼の原因は調節異常

老眼は老化のため水晶体の弾力性が弱まり、水晶体が厚くなれず焦点が網膜の後ろになります。そのため近くが見えづらくなります。



症状が同じでも原因が違う

焦点が網膜より後ろにあるという点では同じですが、**遠視**は目の構造、**老眼**は目の機能が原因です。症状が同じでも、原因が全く違う視力障害だということを理解していただけたでしょうか？



老眼になると・・・

老眼は誰もがなる目の老化で40歳前後から始まります。

近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、頭痛・肩こり・吐き気のような症状が現れます。

思い当たる方は無理をせずに
すぐにご相談ください。



今月のコラム はしか

はしか（麻疹）は、
小児期にかかりやすい感染症です。

原因となる麻疹ウイルスは感染力が非常に強く、
免疫を持っていない人が感染すると、
ほぼ100%発症します。

ウイルスの感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で、
ヒトからヒトへ伝播します。

今月のコラム はしか

はしか（麻疹）は肺炎や脳炎などの合併症で重症化しやすい感染症のひとつです。

感染後8～18日ほどの潜伏期間があり、発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。

肺炎、脳炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

今月のコラム はしか

今現在、**はしか（麻疹）**の予防接種は小児期に2回行うことが推奨されていますが、20代後半～40代前半の方は、当時の国の方針で1回しか接種を受ける機会が無かったり、その1回ですらうっかり打ち漏らしている場合があります。



今月のコラム はしか

40代前半以下の方々の多くは、ワクチン接種を1回はしています。接種している方が増えることによりはしか（麻疹）の流行はなくなり、接種していない人でも感染せずにすむようになりました。

しかし、はしか（麻疹）のワクチン接種を小児期に1回しか受けていない場合、年齢を重ねるとともに免疫が落ちていき、やがては失われてしまいます。

今月のコラム はしか

ワクチン接種を1回も受けたことのない上に
はしか（麻疹）にかかったことがない、1回は
接種しているけれど免疫が失われている世代が日本に
生じているのです。
心当たりのある方はワクチン接種を受けましょう。



ワクチン接種をすれば、感染しても症状が軽く、周囲への感染力も弱いのです。
妊娠を予定している方、子どもの保育に関わる仕事を始める方、外国に行く機会の多い方はワクチン接種を受け、感染予防を心がけましょう。

—今月のレシピ—

—とりめし—

材料（4人分）

炊いたご飯・・・2合分

鶏もも肉・・・150g

あぶらあげ・・・1枚

にんじん・・・50g

干しいたけ・・・2枚

こんにゃく・・・40g


【A】

しょうゆ・・・大さじ2と1/2

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1



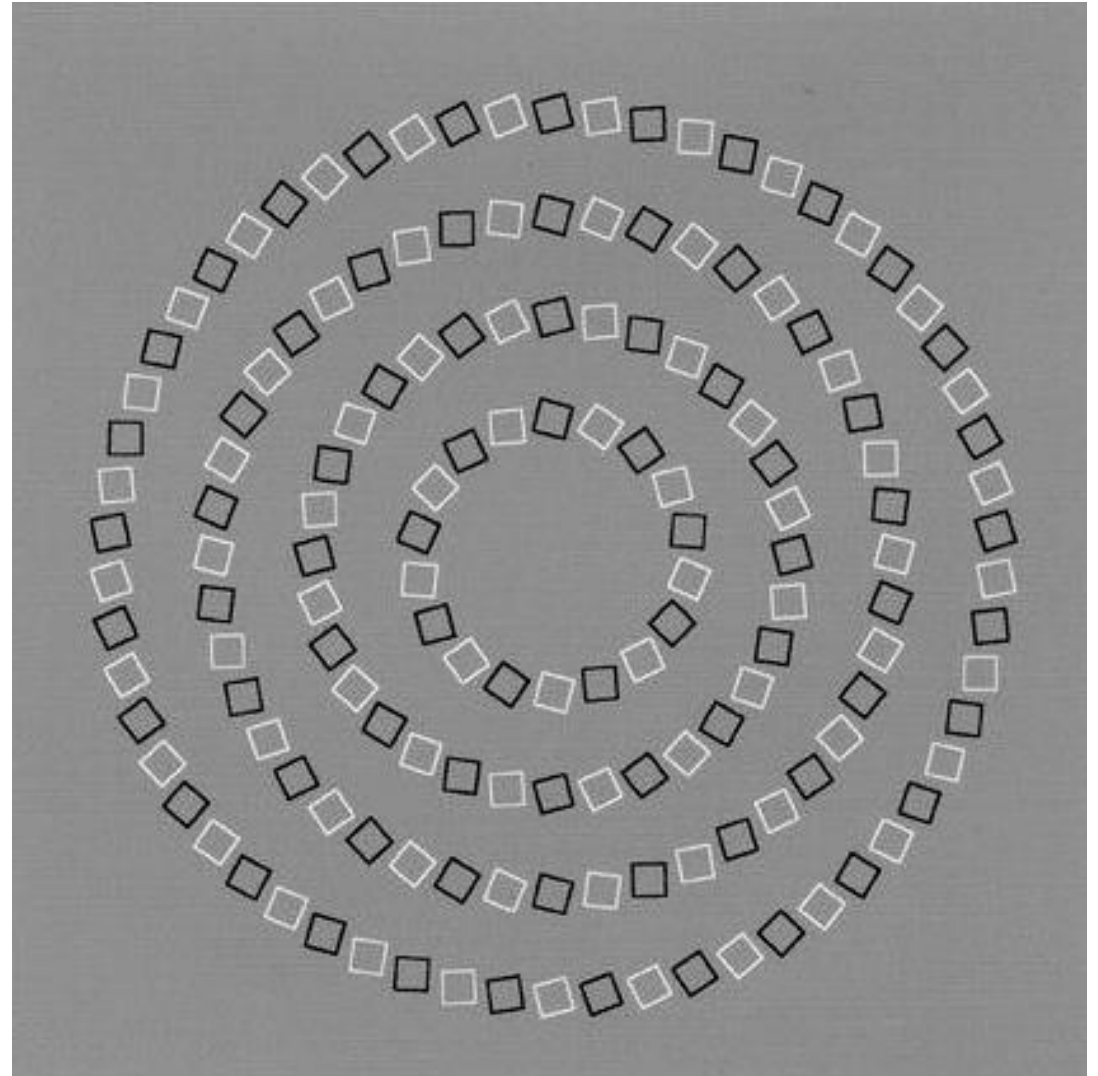
 つくり方

1. 鶏もも肉は、小さくさいの目に切る。
2. 干しいたけは水でもどして5mm幅に切る。
こんにゃく、にんじんは長さ3cmの細切りにする。
3. フライパンを熱して油をひき、鶏肉を焼く。
火が通ったら【2】を入れて炒めてから、調味料を加え
汁気がなくなるまで煮る。（汁気をとばしすぎない）
4. 炊いたご飯を【3】に入れて混ぜ合わせ、10分ほど蒸らして
できあがり。

上記は愛知県高浜市の郷土料理のとりめしのレシピです。岡山県、大分県にもとりめしが郷土料理として存在しますが、材料や作り方が違います。

不思議な絵

正円が4つ描かれて
いるだけなのに
らせん状に見えます



不思議な絵

何に見えますか？

女性？

鳥？

