

メガネの使い方

誰もが一生のうち一度はメガネのお世話になること
でしょう。

目を疲れさせずに快適な生活を送るためには、
自分に合ったメガネを選ぶことが大切です。

遠視

老眼

乱視

近視



近視の子どものメガネ

メガネの度が強すぎると、子どもは根気がなくなったり近視が進みやすくなるので適切なメガネを選びましょう。

小学校の教室では・・・

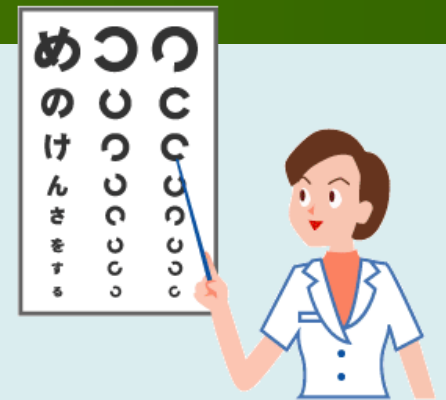
- ◆視力が0.7以下だと黒板の小さな字が見えません
- ◆視力が0.3以下だと一番前の席でも見えません



仮性近視とメガネ

仮性近視とは近視になりかけの目のことです。
この状態でメガネをかけると本当の近視になる可能性があります。

眼科専門医に仮性近視かどうかを診断してもらい、適切な治療をすることが大切です。

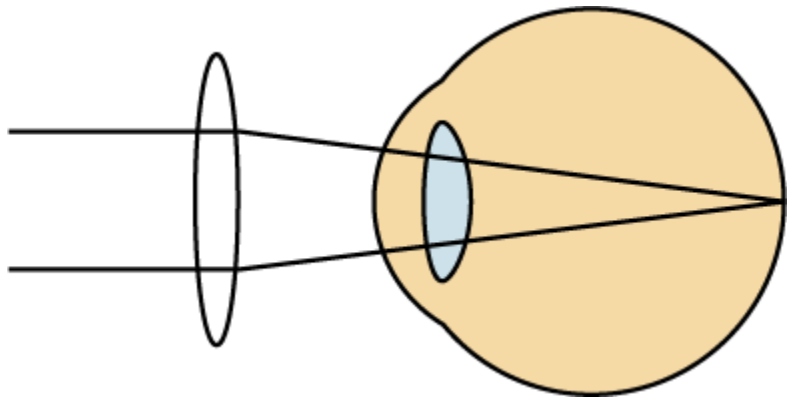


屈折異常の矯正

屈折異常の矯正には、主としてメガネとコンタクトレンズが用いられます。

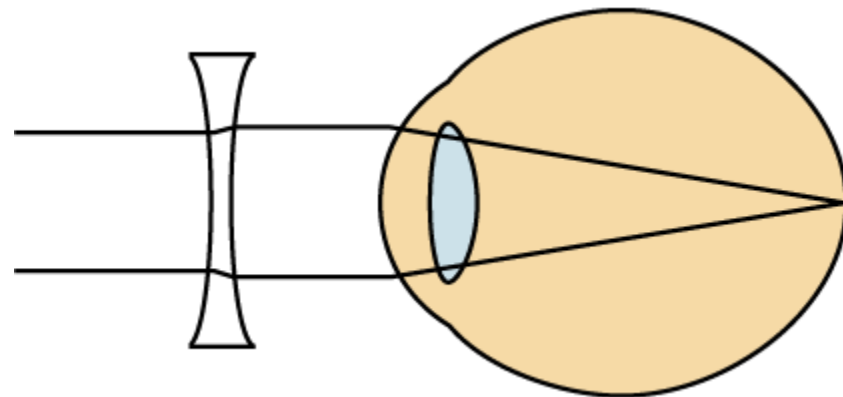
遠視の場合

網膜の後ろにあるピントを凸レンズで矯正



近視の場合

網膜の前にあるピントを凹レンズで矯正



コンタクトレンズは何歳から？

コンタクトレンズの装用は、
自分で取り外しができるようになってからにするべき
でしょう。

装用中に異常があった場合、
自分で取り外しができないと重篤な障害
を起こす危険性があります。



老眼は何歳から起こる？

通常、45歳くらいから新聞や本などの近くのものが見えにくくなります。

老眼は、誰でも必ずほぼ同年齢で起こります。

老眼の度は年齢とともに進みます。
ですから、一生のうちで3～4回ほど
老眼鏡の度を変える必要があります。



処方と選び方

メガネやコンタクトレンズは、目に合ったものを眼科専門医に処方してもらいましょう。

過矯正や低矯正は、屈折異常の進行につながったり、疲れや根気がなくなるなどの原因になります。



今月のコラム ヘルニア

ヘルニアとは、体内の臓器などが本来あるべき部位から出てきてしまった状態を指します。

一般的に多いヘルニアは、鼠径ヘルニア（脱腸）、臍ヘルニア（でべそ）、椎間板ヘルニアです。

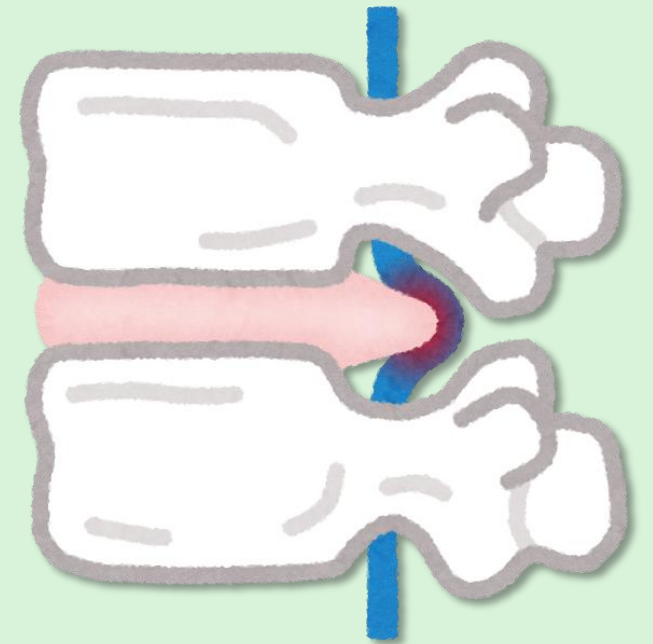


今月のコラム ヘルニア

腰骨の間のクッション材の役割である「椎間板」が変形して飛び出してしまった状態を**椎間板ヘルニア**といいます。

飛び出た椎間板が神経を圧迫することで、痛みやしびれなどの症状が出ます。

夜眠れないほどの痛みが発生する場合もあります。



今月のコラム ヘルニア

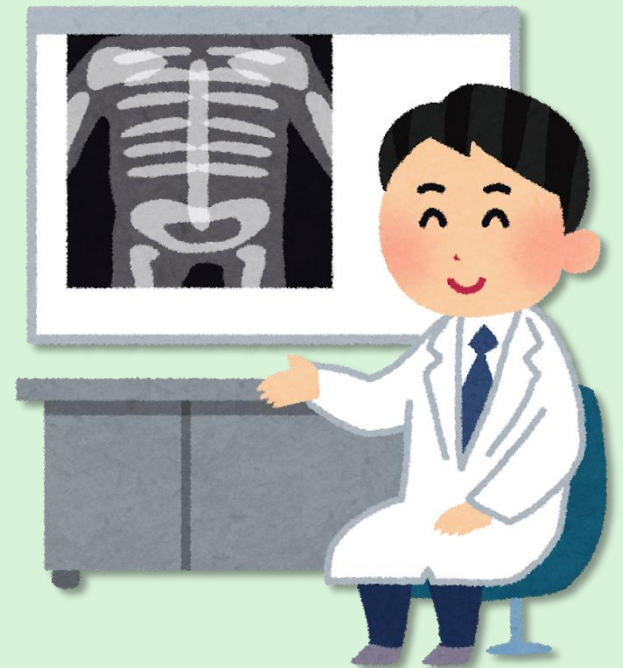
椎間板ヘルニアになるとすぐに手術が必要だと思われがちですが、実際には手術が必要なケースは少数です。

X線検査やMRIなどでヘルニアの存在が確認されても無症状であったり、自然消滅する場合があります。

今月のコラム ヘルニア

椎間板ヘルニアの治療は保存療法が原則です。
鎮痛剤の処方や、運動療法や牽引といった治療を行います。

排尿障害がある場合や、筋力低下、
激しい痛みを伴う場合に手術が
考慮されます。



—今月のレシピ—

—ナスのサッパリ炒め—

材料（2人分）

ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3本

ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3個


サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

【A】しょうがのすりおろし・・・・・・・・ 1片分

【A】酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

【A】しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3



 つくり方

1. ナスは長さ5 cmほどの短冊切り、ピーマンは3 cm角ほどに切る。【A】はあらかじめ混ぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ナスを入れ、しんなりとしはじめるまで強火でよく炒める。
3. フライパンにピーマンを入れて1～2分炒める。
【A】をまわし入れ、さっと炒め合わせてできあがり。

酢のすっぱい素は酢酸やクエン酸などの有機酸です。酢酸には脂肪を分解する働きがあり、クエン酸にはカルシウムやマグネシウムなどといった体内に吸収されにくいミネラルと結びついて吸収されやすい形にする働きがあります。

エネルギーの源である糖質と酢と一緒に摂取すると、スタミナアップや疲労回復の効果もあります。

ホオズキ

ホオズキという植物をご存知の方はたくさんいらっしゃるでしょう。

お盆の時期に仏前やお墓にホオズキを飾りますが、その理由はご存知でしょうか？



ホオズキ

ホオズキは漢字では『鬼灯』と書きます。
亡くなった方の提灯といった意味合いです。

ホオズキをお盆に飾るのは、故人やご先祖様が
あの世から帰ってくる時に迷わないよう足元を
照らすためです。

