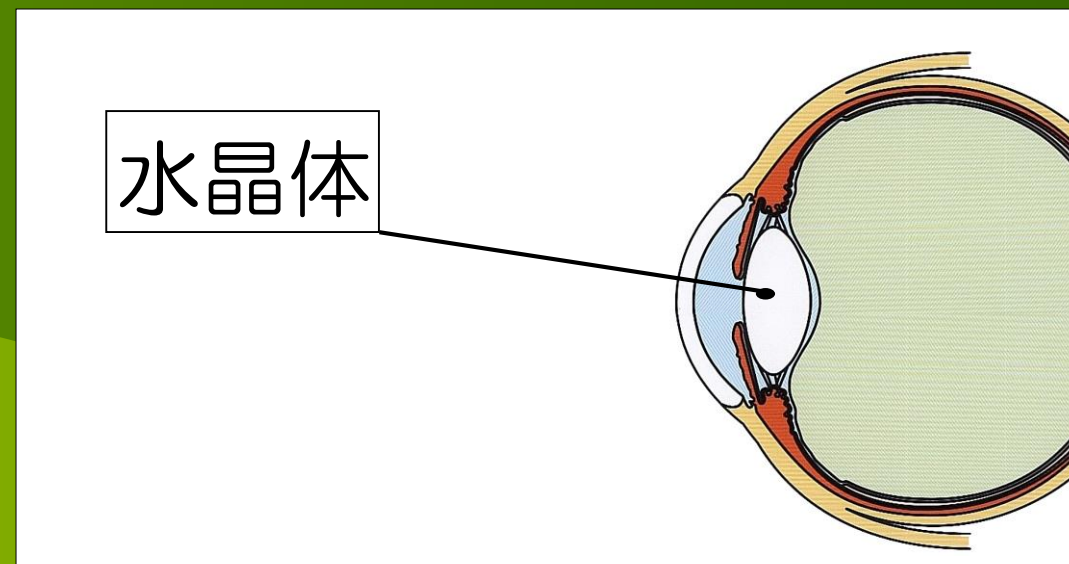


# 老眼になるのはどうして？

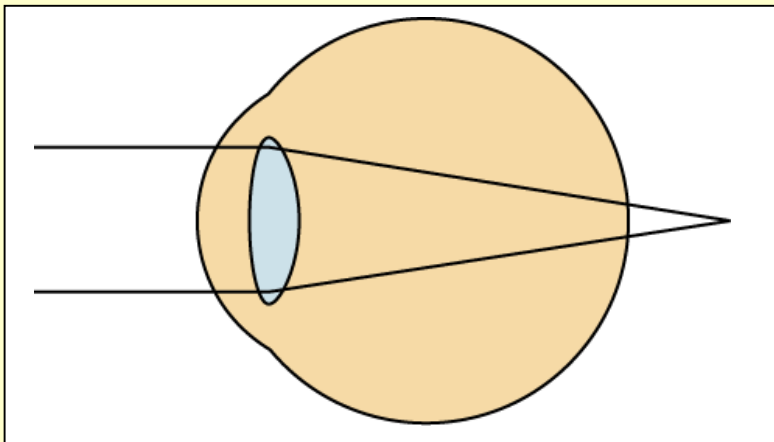
目の中には、カメラのレンズの役割をする水晶体があります。

近くのものを見るとき、この水晶体の厚みが増すことで、ピントが合います。



# 老眼になるのはどうして？

年齢とともに、水晶体は硬くなり厚さを変えることができなくなってきました。  
そのため、近くのものにピントを合わせることができなくなります。  
これが「老眼」です。



水晶体が厚くならないので、眼底にピントが合わずよく見えない

# 老眼は何歳から？

老眼は誰もがなる目の老化です。

一般的に40歳頃から老眼の症状を自覚し始め、45歳くらいで老眼鏡が必要となります。



# 老眼を治す方法は？

老眼は加齢に伴う生理現象なので、  
治す方法はありません。

老眼鏡をかけて、矯正する以外に手段はありません。



# どんな症状からはじまる？

近くの細かい字が読みづらくなる

近くから遠くへ、遠くから近くへと距離の  
違うものにピントを合わせるのに時間が  
かかるようになる

少し暗くなると本などの字が読みづらくなる

・・・などといった症状が起きてきます



# 老眼をほうっておくと？

老眼鏡を使わないで、見えないのを我慢していると、  
眼精疲労により体調が悪くなることがあります。

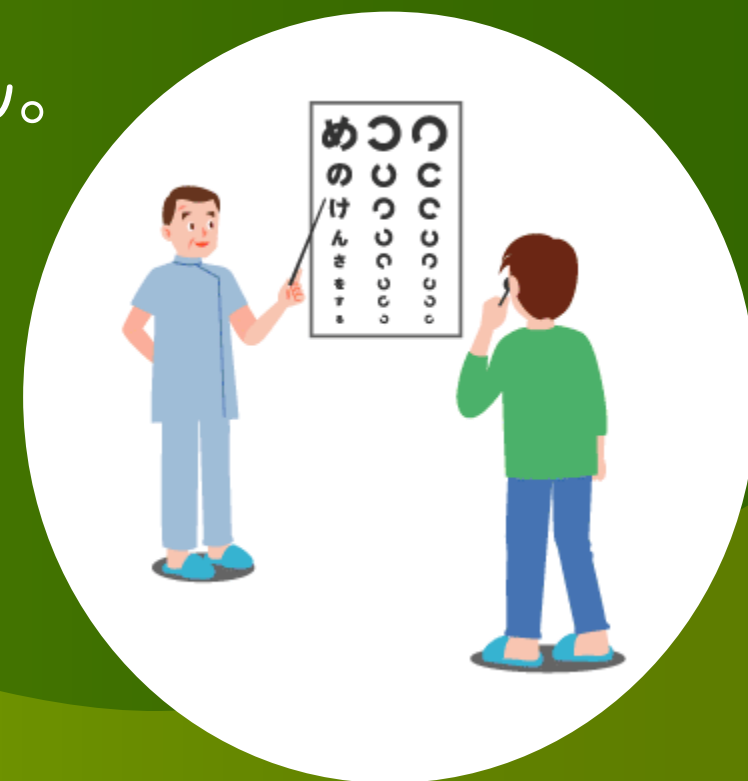


老眼を軽く考えてはいけません

# 老眼かなと思ったら

まずは、眼科専門医の診察を受けましょう。

自分では老眼だろうと思っけていても、  
他の病気による視力低下かもしれません。  
自己判断は危険です。



## 今月のコラム 尿路結石

尿の中に溶け込んでいる老廃物が固まって結晶化したものが**尿路結石**です。

**尿路結石**は、ほとんどが腎臓の中で作られて成長します。それが尿管や膀胱に落ちてくると激しい痛みが生じることがあります。

結石がある場所によって症状や名称が異なります。



## 今月のコラム 尿路結石

### 腎結石

鈍い痛み  
石が腎臓にあるうちは  
痛みはあまり出ない

### 膀胱結石

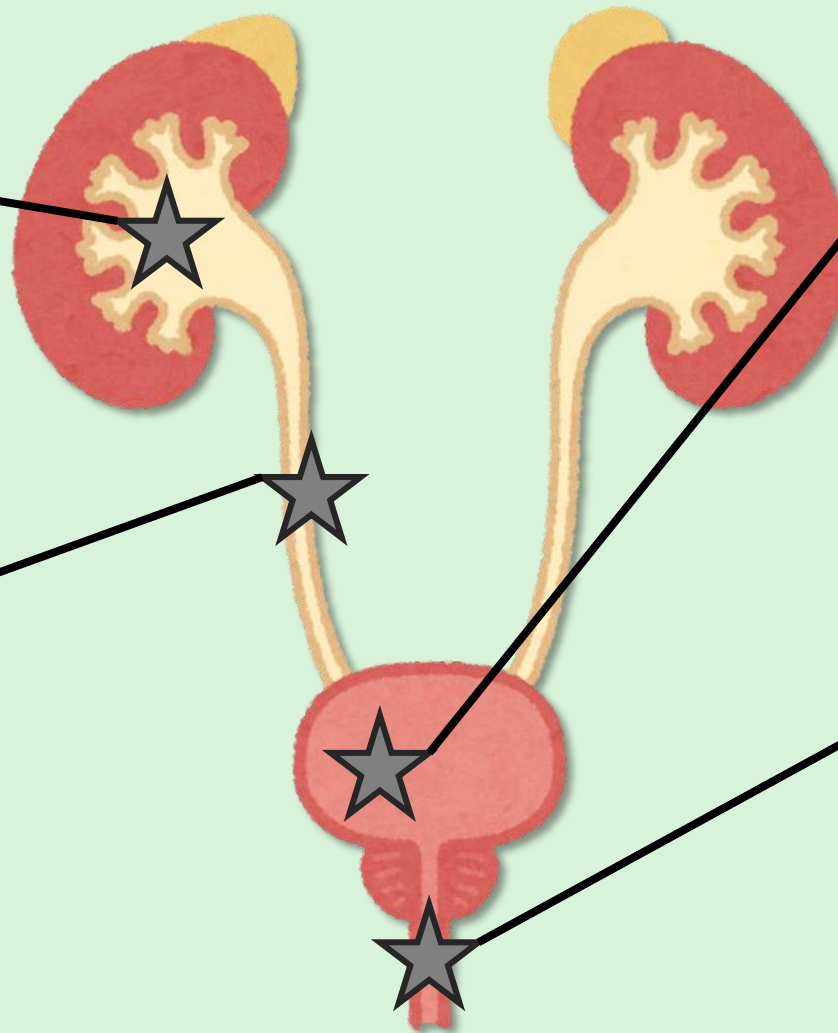
下腹部のチクチクと  
した痛み  
残尿感や頻尿

### 尿管結石

脇腹や腰背部の激しい  
痛み  
吐き気や血尿

### 尿道結石

排尿時の瞬間的な痛み  
尿が出づらくなる



## 今月のコラム 尿路結石

尿管結石は腎臓と膀胱を繋ぐ尿管にできる結石です。腎臓では24時間ずっと尿が作られています。大きな結石が尿管に挟まると、尿の流れを遮断して腎臓の内圧が増します。

その結果、炎症が引き起こされ激痛を伴います。



## 今月のコラム 尿路結石

尿管結石の痛みは「痛みの王様（king of pain）」と称されるほどです。

どんなに我慢強い人でも救急車を呼ばざるを得ないような痛みです。



## 今月のコラム 尿路結石

**尿路結石**は稀な病気ではありません。  
11人に1人が一生のうち一度は罹ると言われています。  
再発率も高い病気です。

**尿路結石**が体内に作られないように  
するためには食生活や生活習慣に注意する  
ことが大切です。




# —今月のレシピ—

## —じゃこと納豆のお好み焼き—

### 材料

お好み焼き粉	100g
水	1/2カップ
卵	1個
キャベツ	4枚
ちりめんじゃこ	30g
納豆	2パック(100g)
ピザ用チーズ	60g



 つくり方

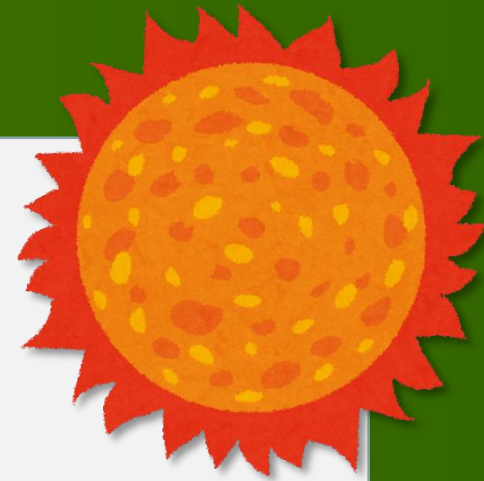
1. ボウルにお好み焼き粉、水、卵を入れてよく混ぜ合わせる。  
キャベツは千切りにしておく。  
納豆は別の容器に入れ、添付のタレを加えてよくかき混ぜておく。
2. 【1】のボウルにキャベツ、ちりめんじゃこ、チーズ、納豆を加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油少々を熱し、お好み焼きを1人分ずつ焼く。  
お好みでソース、マヨネーズ、青のり、カツオ節をかける。

尿路結石のもとになるシュウ酸は多くの食品に含まれているので全部を避けるのは現実的ではありません。  
シュウ酸はカルシウムと一緒に摂ると尿ではなく便と一緒に排出されるようになります。  
カルシウムが多く含まれるメニューを食事に取り入れることが尿路結石の予防のひとつとなります。  
カルシウムは、ちりめんじゃこ、納豆、チーズ、牛乳、豆腐、小松菜などといった食品に多く含まれています。



## 赤と青

日本の「赤」は太陽や火に由来し、  
「明」（アカ・アケ）が語源です。  
英語の「red」は血に由来しています。



多くの言語で血か火の色のどちらかが由来と  
なっています。人類が言葉を持つようになった  
早い時期から「赤」は生命の源を象徴する色と  
してとらえられてきました。

## 赤と青

古事記が書かれた時代の日本では、「青」は今のようには明確な色としての概念は無く、明と暗の中間の曖昧な色としてとらえられていました。

また、海外の古代の文献に「赤」は出てきますが「青」は出てこないようです。





## 赤と青

言語学者によると「赤 (red) 」という単語は早い時期からありましたが、「青 (blue) 」はだいぶ遅れて登場したそうです。

「青」という単語が生まれるのが遅れた理由には諸説ありますが、「赤」が一番染めやすく「青」が一番染めにくい色であったことが関係しているのではないかと言われています。