

# ものがゆがんで見えたら要注意！

ものがゆがんで見える場合、  
**加齢黄斑変性**を発症している可能性があります。



# ものがゆがんで見えたら要注意！

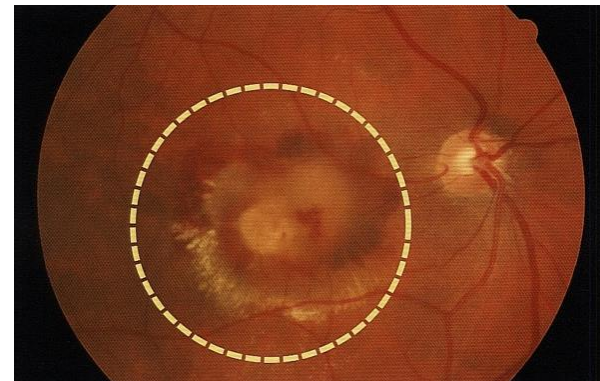
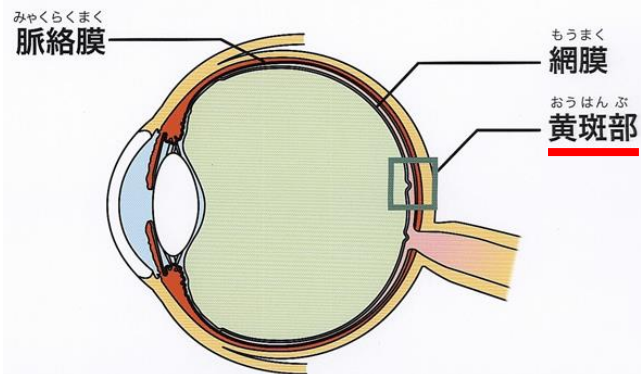
## ！ 加齢黄斑変性とは？

ヒトの網膜には、ものを見るために最も大切な「黄斑部（おうはんぶ）」という部分があります。

加齢とともに、この黄斑部が異常を起こす疾患を「加齢黄斑変性（かおいおうはんへんせい）」といいます。

# 日本人の患者数が増加中です

これまで、**加齢黄斑変性**は欧米人での発症率が高いといわれていました。しかし、近年の高齢化にともなって日本人の患者数も増加しており、50歳以上の約100人に1人の割合で発症するおそれのあることがわかってきました。



疾患部の写真

# こんな症状はありませんか？

## 変視症

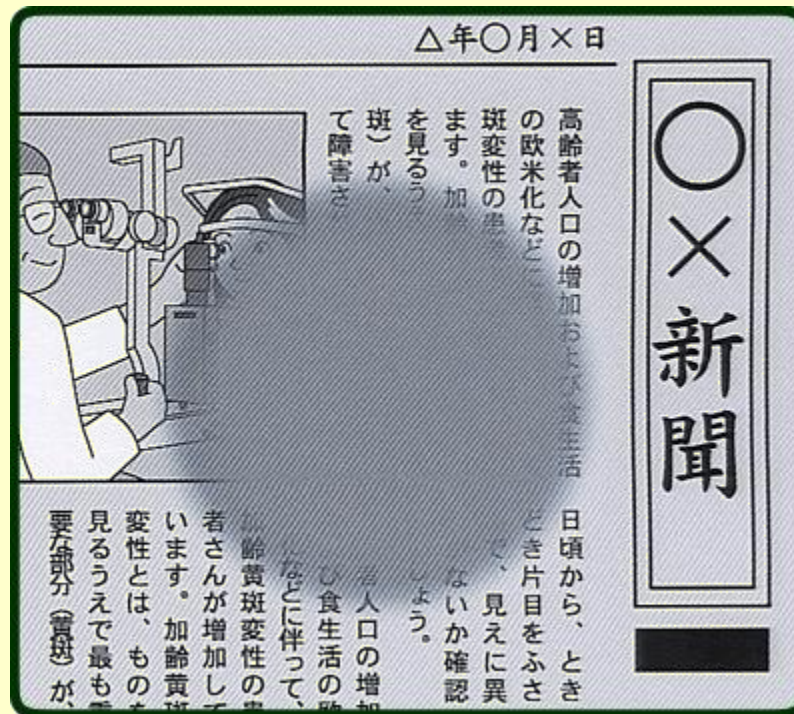


ものや線がゆがんで見える



# こんな症状はありませんか？

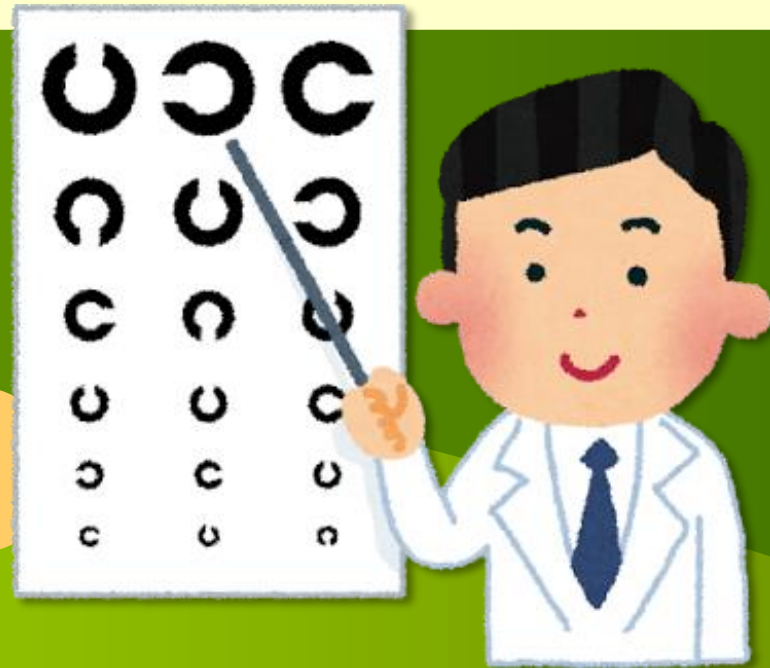
## 中心暗点



視野の中心部が欠けて、  
見ようとするところが見えない



変視症、中心暗点、視力低下と  
いった自覚症状があったら、  
すぐに検査を受けましょう！



## 今月のコラム 骨粗しょう症

**骨粗しょう症**とは、骨量（骨密度）が低下して骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。女性は男性の3倍の発症率とされています。

女性ホルモン分泌の低下が原因のひとつであるため、50歳頃から急激に女性の発症率が上がります。





## 今月のコラム 骨粗しょう症

### 骨粗しょう症の主な原因

加齢



運動不足や悪い食生活



喫煙



関節リウマチや  
ステロイド薬の服用



極端なダイエット、アルコールやカフェインの多飲、日照不足なども原因となります。

## 今月のコラム 骨粗しょう症

5歳時から18歳時にかけて、骨量（骨密度）は約2倍に増加します。この時期に十分に増加させると、その人の最大骨量（ピーク骨量）は高くなります。カルシウム摂取や適度な運動はこの時期が一番有効です。

骨量（骨密度）は20歳前後でピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定です。多くの人は50歳前後から低下していきます。

## 今月のコラム 骨粗しょう症

骨量（骨密度）の減少を抑えるために、適度な運動をしたり骨に良い食事をするように心がけましょう。

骨のもとになるカルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たることで体内でも作られます。夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。適度な日光浴もしましょう。



# —今月のレシピ—

## —じゃがいも餅—

### 材料

じゃがいも・・・・・・・・・・300g

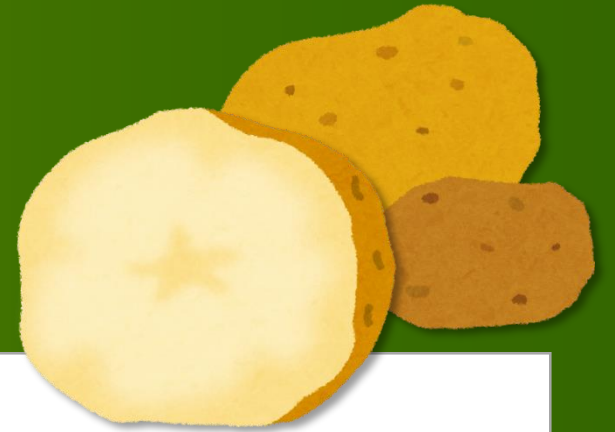
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3


スライスチーズ・・・・・・・・3枚

ちりめんじゃこ・・・・・・・・30g

塩コショウ・・・・・・・・・・少々

サラダ油・・・・・・・・・・適量



 つくり方

1. スライスチーズは2 cm角くらいの大きさに手で切っておく。
2. ジャガイモは洗ってから濡らしたキッチンペーパーに包み、電子レンジで加熱する。  
楊枝がスッと通るようになったら熱いうちに皮をむいて、潰す。
3. 【2】に片栗粉、チーズ、ちりめんじゃこ、塩コショウを加えて混ぜる。
4. 手で平たい丸型にして、サラダ油をひいたフライパンで両面焼く。

ちりめんじゃこやチーズに多く含まれるカルシウムは骨や歯の主な成分で、体の機能の維持や調節にも欠かせないミネラルです。カルシウムが腸管からの吸収されるのを助ける働きのあるビタミンDを含む食材を使った料理も一緒に食べると良いでしょう。ビタミンDはサンマ、サケ、キノコ類、卵黄などに多く含まれます。



## 紫色は高貴な色？

紫色は優雅なイメージで、喜び事やお祝い事など慶事の場面で多く使われます。

高貴な色と表現されることもあります。その理由をご存知でしょうか？



## 紫色は高貴な色？

昔、紫色は作るのが非常に難しい色でした。

日本では「ムラサキ」という草の根が紫色の染料の材料でした。

染料を得るためには多くの材料が必要で大きなコストがかかりました。ですから身分の高い人にしか使えない色であり高貴な色だったのです。

## 紫色は高貴な色？

江戸時代になると染色技術が発達し、紫色は他の色と同じように作ることができるようになりました。

紫色が貴重な色として扱われてきた経緯から、現在では様々な慶事の席で紫色が使用されます。

古希と喜寿のお祝いでは紫色をテーマカラーとして、長寿の方への尊敬と敬意の心を表します。

古希・・・70歳

喜寿・・・77歳

