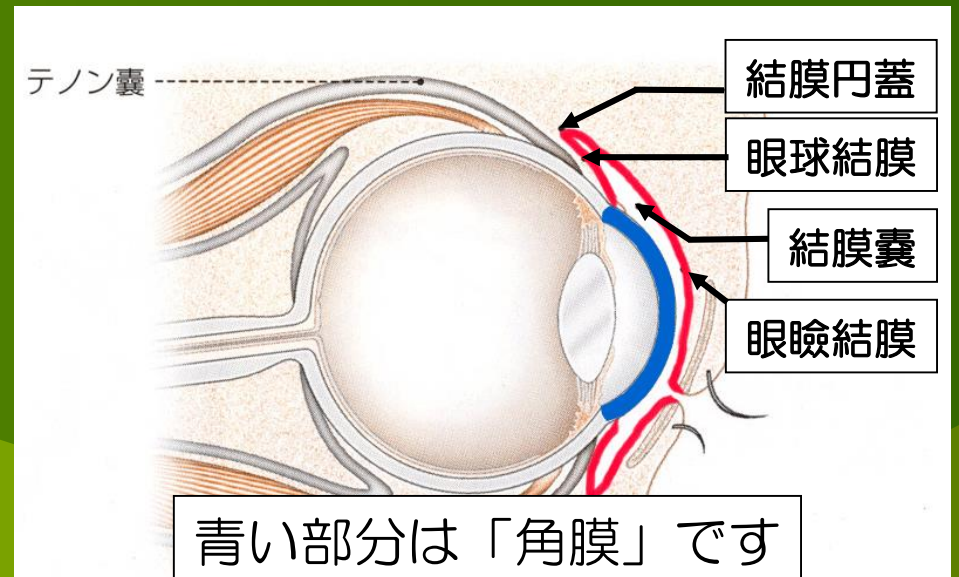


結膜炎とは・・・

まぶたの裏側と角膜（くろめ）以外の眼球の表面をおおう薄い膜が結膜です。結膜は、粘液を分泌して眼球をうるおす役目を担っています。

この結膜に起こる炎症が結膜炎です。



結膜炎の分類

結膜炎はその原因によって、おおよそ次のように分類されます。

- 細菌性結膜炎
- 新生児結膜炎
- 春季カタル
- ウィルス性結膜炎
- アトピー性結膜炎
- アレルギー性結膜炎



結膜炎の分類

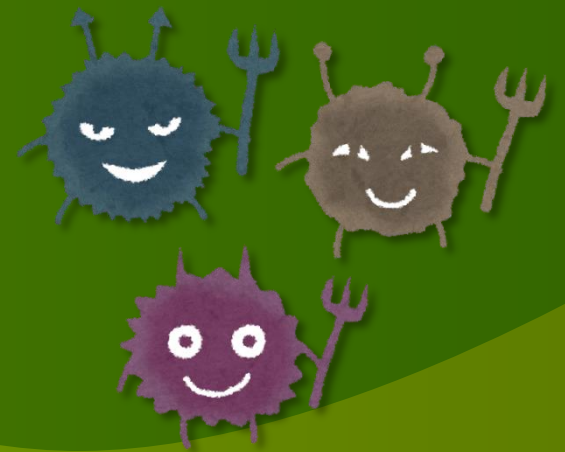
今回は「細菌性結膜炎」と「アレルギー性結膜炎」について簡単な解説をします。



細菌性結膜炎 1

細菌性結膜炎とは、インフルエンザ菌や肺炎球菌といった細菌に感染して起こる結膜炎です。

ブドウ球菌、連鎖球菌など、原因となる細菌は多数あります。



細菌性結膜炎 2



症状

結膜が充血し、かゆみがあります。
また、粘りと濁りのある黄色みをおびた膿のような目やにが出ます。

注意点

感染する可能性があるため、他の人にうつさないように配慮することが必要です。

* プールに入らない、タオルなどを共用しないなど

アレルギー性結膜炎 1

アレルゲンによって引き起こされる目のアレルギー反応です。

アレルゲンの一例

ハウスダスト



ダニ
(たたみ・じゅうたん)



スギなどの花粉



アレルギー性結膜炎2

症状

「かゆい」という自覚症状が特徴です。
症状が軽い人では他の症状が無いことも多いのですが、炎症がひどくなると「まぶた」の裏側の結膜や「しろめ」の充血が起こってきます。
他の人にはうつりません。



結膜炎の治療

結膜炎は自然に治る場合が多いのですが、原因によっては長期化・重症化する場合があります。「おかしいな」と感じたらすぐに眼科を受診してください。



今月のコラム 手足口病

手足口病とは、夏に流行する感染症です。
その名の通り、手のひら、足の裏、口の中に痛みをともなう発疹があらわれます。
発熱、咳、鼻水などの症状が出ることもあります。
患者の多くが5歳未満の小児です。
(約80%とされています。)

手足口病は、ヘルパンギーナ、プール熱（咽頭結膜熱）とともに、三大夏風邪のひとつとされています。

今月のコラム 手足口病

口の中の発疹が潰れると口内炎ができます。
この口内炎が非常に痛いため、飲食を受けつけず脱水
症状を起こすことがあるので注意が必要です。



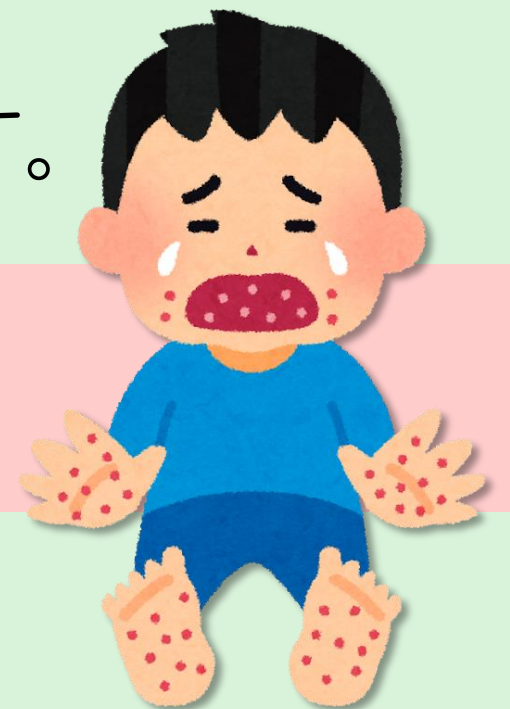
今月のコラム 手足口病

手足口病は、「飛沫感染」と「接触感染」で感染していきます。

手洗いやうがいを徹底して十分気をつけ、免疫力を高めることが基本的な予防方法です。

便にもウイルスがいます。

子どもの排泄後はしっかり手洗いをするように指導し、赤ちゃんのおむつ交換の後もしっかりと手洗いをしましょう。



今月のコラム 手足口病

国立感染症研究所の発表で6月24日～30日の
手足口病患者数が2万人を超えたことがわかりまし
た。1週間あたりの患者数として過去10年で最多です。
(2019年7月9日現在)

警報レベルで流行しているので、プールでは
子ども同士のタオルの共用をしないようにし、
手洗いうがいなどで感染予防に努めましょう。



—今月のレシピ—

—キウイのジュース—

材料

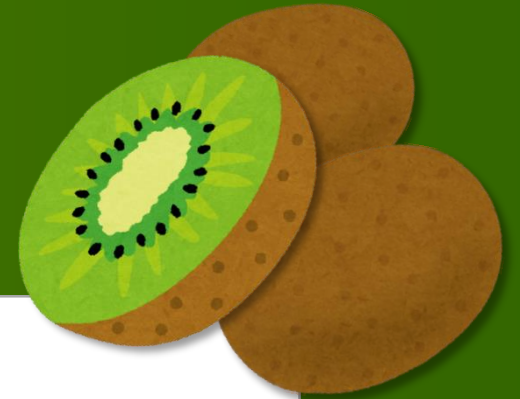
キウイフルーツ・・・・・・・・・・ 1個


はちみつ・・・・・・・・・・ おおさじ1

レモン果汁・・・・・・・・・・ 大さじ1

ミネラルウォーター・・・・・・・・ 100cc

氷・・・・・・・・・・ 適量



 つくり方

お好みでリンゴやバナナを加えてもOK！

1. キウイは皮をむいて適当な大きさにカットする。
2. 【1】とハチミツ・レモン果汁・ミネラルウォーターを合わせてミキサーにかける。
3. 氷の入ったグラスに【2】をそそいで出来上がり。

キウイにはビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンE、有機酸、アクチニジンなどの栄養素がたっぷりと含まれています。

有機酸はキウイの酸味の素です。鉄の吸収を高めたり疲労の素となる乳酸の生成を抑える働きがあるので、貧血予防や疲労回復の効果があるとされています。

アクチニジンはキウイ特有の栄養素です。たんぱく質の分解を促す効果があるので、キウイをデザートとして食べると肉や魚のたんぱく質が吸収されやすくなります。

*アクチニジンは果肉がグリーンのキウイに多く含まれます。

傾きは同じ？

線路の写真を並べました。
右の写真の線路のほうが傾いて見えませんか？



傾きは同じです

これは「斜塔錯視」と呼ばれる錯視です。
傾きのある写真を並べると、傾きのある側の写真が
より大きく傾いて見えます。



右に傾いている写真なので、
右側の写真がより傾いて見えます。