

結膜下出血

結膜下出血を発症すると、白目の部分が突然真っ赤になります。
自覚症状はほとんど無いので、起床時に鏡を見た時や、家族や友人に指摘されて初めて気が付く場合もあります。

あなた、
目が真っ赤だよ！



どうして真っ赤になるの？

結膜の内部にある小さな血管が破れて、結膜の下に出血が広がるためです。



どうして真っ赤になるの？

白目の部分にわずかに赤い点が見える程度の場合から、白目の大部分が真っ赤になる場合まで、出血量により症状に違いが出ます。

痛みや不快感といった自覚症状は、ほとんどありません。



結膜下出血の治療

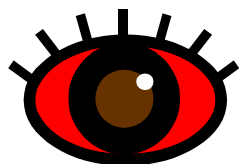
出血が多く白目が真っ赤になると、とても驚く
ことでしょう。

しかし、結膜下出血は基本的には治療の必要は
ありません。

結膜下出血の治療

ふつうは1～2週間で自然治癒します。
より早く治すために、点眼薬や内服薬を使用することがあります。

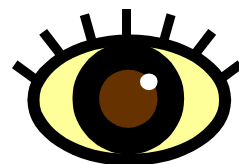
結膜下出血の状態の変化 *まれに茶褐色の状態が長く続くことがあります



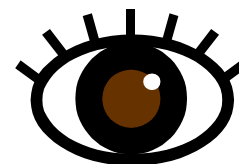
赤色



茶褐色



黄色



白色

結膜下出血の要因

結膜下出血の要因は、大きく3つに分けられます。

1. 眼局所の要因
2. 全身性疾患の要因
3. 一般的な生活での要因

結膜下出血の要因

1. 眼局所の要因

- 目の疲れ
- ドライアイ
- 急性結膜炎
- 眼外傷や手術

2. 全身性疾患の要因

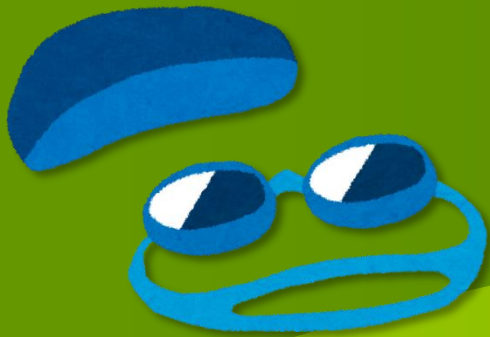
- 動脈硬化
- 高血圧
- 腎炎
- 糖尿病

ここにあげるものは一例です

結膜下出血の要因

3. 一般的な生活での要因

- くしゃみ、せき
- お酒の飲みすぎ
- 月経
- 目をこすった
- 水中メガネのしめすぎなど



ここにあげるものは一例です

こんな時は注意が必要です

★結膜下出血を何度も繰り返す

糖尿病、高血圧、血管や血液の異常などの重大な疾病が原因となっている可能性があります。内科を受診して調べてもらいましょう。



こんな時は注意が必要です

★出血以外に痛みなどの症状がある場合

他の病気で目が赤いのに結膜下出血だと思って放置しないように気をつけましょう。
少しでもおかしいと思ったら眼科医に申し出てください。



今月のコラム 統合失調症

統合失調症は幻聴、幻覚、妄想という症状が特徴的な精神疾患です。「普通の話も通じなくなる」「不治の病」という誤ったイメージがありますが、最近では多くの患者さんがはやく回復していきます。

症状が悪化する前に受診する患者さんが増えたこと、症状を改善する良い薬が開発されたことがその理由です。この病気はおよそ100人に1人がかかるとされており、決して珍しい病気ではありません。



今月のコラム 統合失調症

統合失調症の原因は、今のところ明らかではありません。

進学・就職・独立・結婚などの人生の変化が発症の契機となることが多いようです。

ただ、それらは発症のきっかけではあっても原因ではないと考えられています。

というのは、同じような経験をする大部分の人は発症に至らないからです。



今月のコラム 統合失調症

統合失調症で最も多いのは、誰もいないのに人の声が聞こえてくる幻聴（幻声）です。

「お前は馬鹿だ」などと本人を批判する内容、「あっちへ行け」と命令する内容、「今トイレに入りました」と本人を監視しているような内容が代表的です。

周りの人からは、幻聴に聞きいってニヤニヤ笑ったり（空笑）、幻聴との対話でブツブツ言ったりする（独語）と見えるため奇妙だと思われる、その苦しさを理解してもらいにくいことがあります。

今月のコラム 統合失調症

妄想とは、明らかに誤った内容であるのに信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えのことです。

迫害妄想

街ですれ違う人に紛れている敵が自分を襲おうとしている

関係妄想

近所の人々の咳払いが自分への警告だ

関係妄想

道路を歩くと皆がチラチラと自分を見る

追跡妄想

警察が自分を尾行している



上記のような内容が代表的でこれらを総称して被害妄想と呼びます。

今月のコラム 統合失調症

病気が明らかになった場合、治療の場を外来で行うか入院で行うか決める必要があります。

治療の進歩により、以前と比較して外来で治療できることが増えてきました。



今月のコラム 統合失調症

入院治療には、家庭の日常生活から離れてしまうという面があるものの、それが休養になって治療にプラスになる場合もあります。

医療の側から見ると、病状を詳しく知ることができま
すし、検査や薬物治療の調整が行いやすいことが入院
治療の利点です。

これらのバランスを考えて治療の場を決めます。

今月のコラム **統合失調症** は、
「みんなのメンタルヘルス」（厚生労働省）
を参考にして作成いたしました。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

—今月のレシピ—

—ナスの青じそ漬け—

材料

ナス・・・・・・・・・・・・・・・・中2個


水・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ

塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

青じそ・・・・・・・・・・・・・・10枚

しょうゆ・・・・・・・・・・・・適量



 つくり方

1. ナスはヘタとガクをきれいに取り除き、小さめの乱切りにする。青じそは千切りにする。
2. 【1】のナスをポリ袋に入れ、分量の水と塩を加えよく揉む。
3. なすがしんなりしてきたら、青じそを加え揉み混ぜる。
4. 水分を絞ってから皿に盛り、しょうゆを適量かける。

ナスは生食のイメージがあまりありませんが、生で食べても大丈夫な食材です。ただし、アク抜きが必要です。塩水（100mlの水に塩小さじ1／2）に5分ほどつけるか、塩を直接かけた後しばらくしてから水で洗い流すことでアク抜きができます。時間をかけすぎると風味や栄養が落ちるので手早く行います。

ナスにはビタミンB群・カリウム・鉄分・食物繊維が含まれており、むくみ予防や夏バテ防止、血圧降下の働きが期待できます。皮には、ポリフェノールの一種である「ナスニン」が多く含まれています。ナスニンは目の疲労回復や、活性酸素を抑える抗酸化作用に優れた成分です。

安全第一

『安全第一』という言葉は誰もが聞いたことがあるのではないのでしょうか。

『第一』があるならば、
『第二』や『第三』も存在するのでしょうか？

答えは「存在する」です



安全第一

この標語は、1900年代初頭にアメリカの製鉄会社が掲げた『生産第一、品質第二、安全第三』という経営方針がもとになっています。不景気の影響もあり、当時のアメリカでは『生産』が最優先でした。

過酷で危険な業務の中で『生産』を最優先した結果、多くの労働者が労働災害に見舞われていました。

安全第一

労働者が苦しむ姿に心を痛めた社長が経営方針を

『安全第一、品質第二、生産第三』

と改革したところ、労働災害が減り、品質も生産も向上したのです。

この標語がアメリカ全土に広がり、そして世界中へと広がっていきました。

日本で『安全第一』の考え方が企業経営者に広まったのは、アメリカよりも遅く、戦後になってからです。