子どもの遠視

眼の機能が発育途上の小さい子どものほとんどは 遠視の状態です。網膜にピントが合った正しい光が 繰り返し届くことにより、網膜の中心部が刺激され 視力が発達していくのです。

しかし、強度の遠視の子どもは「弱視」や「斜視」を引き起こすことがあるので注意が必要です。



遠視があるとどうして弱視になるの?

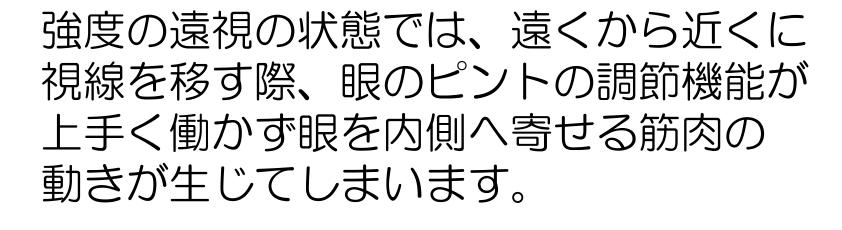
強度の遠視がある子どもは、いつもボヤ けた像を見ているので網膜への刺激が 足りず、視力が十分に発達しません。

その結果、弱視になってしまうのです。





遠視があるとどうして斜視になるの?



その結果、斜視になってしまうのです。



早期発見をしてあげましょう

生まれた時から視力が悪い子どもは、 それが当たり前になってしまい、自分から異常を 訴えることはありません。

子どもに強度の遠視の症状が出ていないか様子をよく観察し、早期発見をしてあげましょう。





視力が十分でない子どもには、 次のような症状が見られる場合があります。 *常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、 次のような症状が見られる場合があります。 *常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

お絵かきなどの細かい作業が長続きしない。





視力が十分でない子どもには、 次のような症状が見られる場合があります。 *常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

疲れやすく頭が痛くなる。





視力が十分でない子どもには、 次のような症状が見られる場合があります。 *常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

テレビを見る様子が不自然。





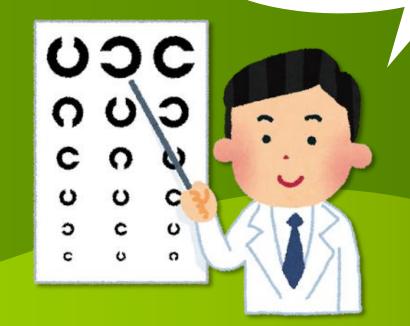
視力が十分でない子どもには、 次のような症状が見られる場合があります。 *常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

転びやすい。





少しでもおかしいと感じたら 眼科医に相談しましょう!_



3歳児健診を受けましょう

3歳児健診では視力検査を行います。 ご家族が気付かなかった子どもの視力の異常が、 発見されることもありますので必ず受けるように しましょう。

この時、視力に異常があると診断された場合は、眼鏡での矯正が必要になります。



子どもに眼鏡はかわいそう?

眼の機能が発育段階の子どものうちに目のピントが合うよう矯正することが大切です。 子どもさんの将来の健全な視力のためには絶対に必要なことです。



「眼鏡は大きくなってから」では遅いのです。



今月のコラム 乳がん

乳がんは、早期発見・早期治療をすれば良好な 経過が期待できる病気です。

40代以降の罹患率が高まる世代では 視触診、マンモグラフィ、乳腺超音波 (エコー)を組み合わせた乳がんの 定期検診が推奨されています。





今月のコラム 乳がん

早期発見に繋がる定期検診は非常に大事です。

しかし、乳腺の状態によっては腫瘍が発見され

にくいケースがあります。





今月のコラム 乳がん

月に1度のセルフチェックを行うことで、定期 検診で発見されなかった乳がんにいち早く気付 くことができます。



1 c m以上になると「しこり」を 自覚できる人が出てきます。 2 c m以上になると多くの方が 「しこり」を自覚します。

今月のコラム 乳がん

乳がんは、自分で発見できる可能性がある 数少ないがんです。

乳がん検診の際に配られるリーフレットや、 乳がんに関するホームページにセルフチェック の方法が掲載されていますので、 ぜひ行ってください。

今月のコラム 乳がん

若い世代だと、マンモグラフィ検診は推奨されていませんが、罹患の可能性がないわけではありません。

推奨されない理由

若い世代は乳腺濃度が濃いのでマンモグラフィ検診の有効性が低い

偽陽性で不要な検査治療を受けることになると身体への負担や 精神的負担が生じる



今月のコラム 乳がん

不安を感じることがあったり、50歳未満で 乳がんを発症した血縁者がいるなど「家族 性・遺伝性乳がん」のリスクが高い場合は、 専門医に相談してアドバイスをもらっておくと 安心です。



一今月のレシピー

一豚バラ肉のポン酢バター焼きー



材料(2人分)

豚バラ薄切り肉・・・200g サラダ油・・・・大さじ1

塩コショウ・・・・・少々

片栗粉••••• 適量

水菜・・・・・1/3束

バター・・・・20g

ポン酢・・大さじ4

⑥ スズムラ眼科医院

一つくり方

- 水菜は水洗いして、食べやすい大きさに切っておく。
 豚バラ肉はパックのまま塩コショウをかけ、片栗粉をまぶす。
- 2. フライパンにサラダ油を入れて熱する。パックからひっくりかえすようにして豚バラ肉を入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。上下をかえし肉に火が通るまで3分ほど焼く。
- 3. 焼きあがった肉をフライパンから取り出して、食べやすい 大きさに切る。お皿に水菜を敷き、切った肉を並べる。
- **4.** 同じフライパンにバター、ポン酢を入れてとろみがつくまで中火で加熱しタレを作る。タレを【3】にかけてできあがり。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復や皮膚と粘膜の健康維持を助ける働きをします。 ビタミンB1が不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲がなくなったり疲れやす くなります。水菜にはビタミンCが多く含まれており、風邪の予防・疲労回復に効果があります。

ポチ

ひと昔前の犬の名前の定番と言えば「ポチ」。

「ポチ」という名前はどこからきたのでしょう。

メスネコの名前の定番「タマ」は 「玉のように美しい」が由来だそうです。

行きと帰りの時間

日本語の「ぽち」には「小さい」という意味があります。(これっぽっち、ポチ袋など) 人間に比べて小さくて愛すべき存在の子犬を 「ぽち」と呼び、それが名前の定番になって いったのかもしれません。



フランス語の「プチ(小さいの意)」、 模様の「ブチ」が由来との説もあります。