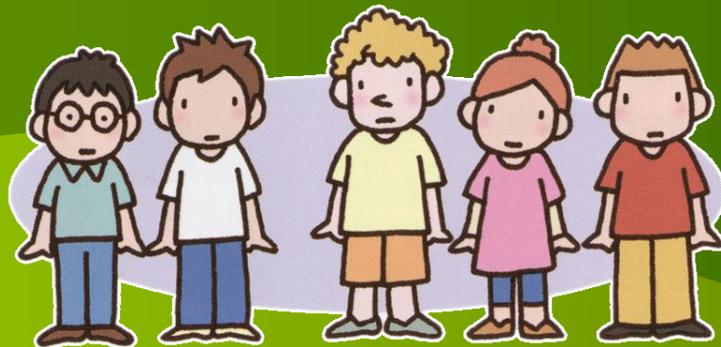


色覚異常とは？

色の見え方や感じ方には個人差があります。色覚検査でその個人差が大多数の人と比べて大きいという結果を示す人は「色覚異常」と診断されます。

顔や考え方は人それぞれである事と同様に色の見え方や感じ方も同じではありません。



色覚異常とは色盲のこと？

「先天性の色覚異常」は「色盲」とも
いわれてきましたが、「色盲」という言葉は
「色が全く分からない」と誤解されやすいため
適切な言葉ではありません。

しかし残念ながら、学術的に正しく、
かつ、誰にも精神的負担を感じさせない
新しい用語はまだありません。



色覚異常とは色盲のこと？

通常、先天性の色覚異常というと

「先天赤緑色覚異常」をさします。

先天性の色覚異常の方は、色の見え方や感じ方は正常色覚者と異なりますが、白黒の世界ではありません。

正常色覚者とは異なった色世界を感受しているといえます。

色覚異常は治る？

科学的に根拠のある有効な治療法はありません。
しかし、多くの場合、日常生活に困ることはなく、
悪化する心配はありません。



練習などで色覚検査表が読めるようになったり、暗示的なケースにより患者さんが**主観的に**治ったと思うことはあっても医学的には治っていません。

子どもが色覚異常と診断されたら・・・

劣等感の要因となる言動は避ける

- 特定の色を指し、
「これは何色？」と問いたただす
- 色の名前を聞かれたときに
「この色がわからないの？」

不用意な言動は避けて、正しい色の名を
教えてあげてください。



運転免許証はどうなるの？

普通自動車第1種免許の取得は可能です。
現行の基準では「赤色、青色、及び黄色の識別ができること」となっていますがほとんどのの方が取得されています。



見え方が少し違うだけで、色が識別できないわけじゃないんだよ

進学や就職は？

基本的には、どの大学にも進学可能です。
(募集要項の確認は必要)

飛行機のパイロットなどの特殊な職業などでは、制限を受ける場合がありますが、本人の希望を尊重し、いたずらに職種を制限しないことが原則です。



[本スライドの内容について]

社会法人 日本眼科医会刊

「色覚異常を正しく理解するために」を参考にして作成しました。

今月のコラム 不眠症

不眠症とは、夜寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続き、よく眠れないため日中に様々な不調が出現する状態を指します。

眠気・注意力の散漫



頭痛・めまい



抑うつ・集中力低下



・・・など

今月のコラム 不眠症

心配事があるときなど「眠ることができない」ということは誰にでもあります。

通常は、何日か過ぎればまた眠れるようになります。

長期間にわたって夜間の不眠が続き、日中の生活に支障をきたすのが**不眠症**です。

眠れないことに不安や焦りを感じ、不眠恐怖が起こりさらに**不眠症**が悪化するという悪循環に陥ることもあります。

今月のコラム 不眠症

人が必要な睡眠時間には個人差があります。
3時間という短時間で十分な人から、10時間でも寝足りない人までさまざまです。

必要な睡眠時間は、生まれ持った体質や年齢や季節によって違うので睡眠時間の長短にこだわる必要はありません。

* 昼間の生活に支障がなければ**不眠症**とは診断されません。



今月のコラム 不眠症

生活習慣や環境の改善を行っても**不眠症**が続く場合は症状に合わせた薬が処方されます。

現在の睡眠薬は副作用が少なく自然に近い眠りへと導くものであり、専門医の指導のもとで適切に使用すれば安全です。



—今月のレシピ—

—みそ漬けたまご—

材料

卵・・・・・・・・・・・・・・・・4個

塩・・・・・・・・・・・・少々

みそ・・・・・・・・・・・・大さじ4

みりん・・・・・・・・大さじ1と1/3



 つくり方

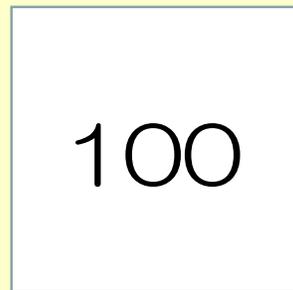
1. 卵は室温に戻しておく。
大きめの鍋にお湯を沸騰させ、塩を少々加える。
2. おたまを使って卵をそっと鍋に入れ、菜箸で転がしながら1分ゆでる。その後、動かさずにさらに6分ゆでる。
3. ゆで上がった卵はすぐに冷水に3分浸す。
殻をむき、キッチンペーパーで水気を拭く。
4. みそとみりんを混ぜ合わせ、ラップ4枚に等分にのせ、その上に卵をのせる。卵全体を覆うように包み上部をねじって密封して冷蔵庫で半日以上ねかせる。食べるときは味噌をふきとる。
(冷蔵庫で1週間ほど保存できます。)

発酵食品の「みそ」と、完全栄養食とよばれるほど栄養価が高い「卵」を組み合わせたレシピです。
ご飯のおともにもよし、お酒のおつまみにもよし、ラーメンにのせてもよし。食べ方を楽しんでください。

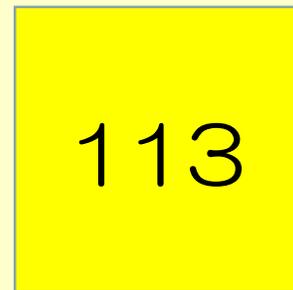
白と黒

色の中でいちばん軽く見える色は白色、
一番重く見えるのは黒色です。

白色の箱の重さを
100とすると



黄色の箱の重さの
印象は113



黒色の箱の重さの
印象は187



白と黒

ある引越し屋さんの段ボール箱が白色なのは、中身が詰まった段ボールが「軽く感じるように」です。

1日に大量の段ボールを運ぶ作業スタッフの疲労感が少しでも軽減されるようにと白い段ボール箱が採用されています。

