

メガネの使い方

誰もが一生のうち一度はメガネのお世話になることでしょう。

目を疲れさせずに快適な生活を送るためには、自分に合ったメガネを選ぶことが大切です。

遠視

乱視

老眼

近視



近視の子どものメガネ

メガネの度が強すぎると、子どもは根気がなくなったり近視が進みやすくなるので適切なメガネを選びましょう。

小学校の教室では・・・

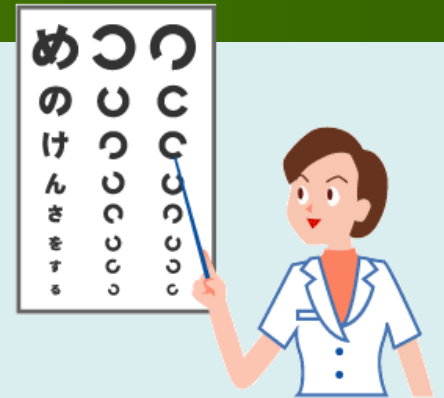
- ◆視力が0.7以下だと黒板の小さな字が見えません
- ◆視力が0.3以下だと一番前の席でも見えません



仮性近視とメガネ

仮性近視とは近視になりかけの目のことです。
この状態でメガネをかけると本当の近視になる可能性があります。

眼科専門医に仮性近視かどうかを診断してもらい、適切な治療をすることが大切です。

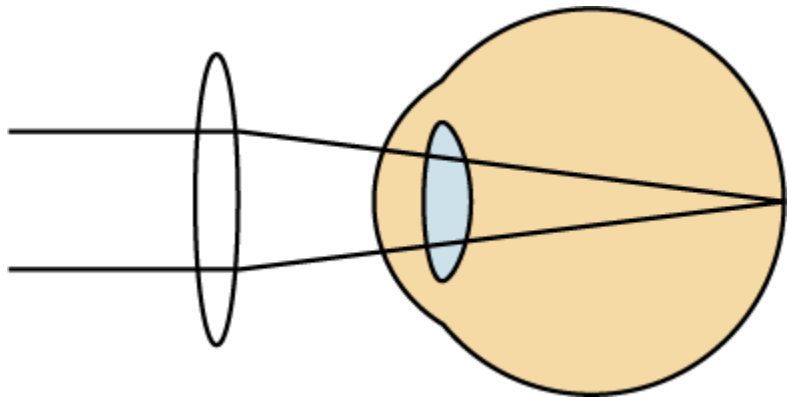


屈折異常の矯正

屈折異常の矯正には、主としてメガネとコンタクトレンズが用いられます。

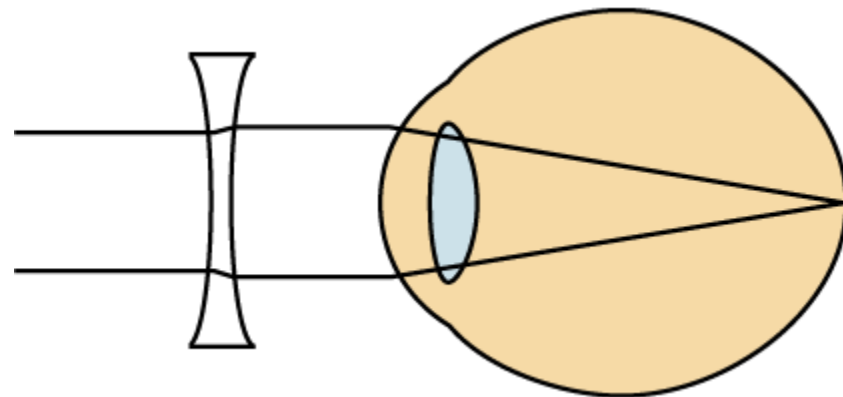
遠視の場合

網膜の後ろにあるピントを
凸レンズで矯正



近視の場合

網膜の前にあるピントを
凹レンズで矯正



コンタクトレンズは何歳から？

コンタクトレンズの装用は、
自分で取り外しができるようになってからにすべき
でしょう。

装用中に異常があった場合、
自分で取り外しができないと重篤な障害
を起こす危険性があります。



老眼は何歳から起こる？

通常、45歳くらいから新聞や本などの近くのものが見えにくくなります。

老眼は、誰でも必ずほぼ同年齢で起こります。

老眼の度は年齢とともに進みます。
ですから、一生のうちで3～4回ほど
老眼鏡の度を変える必要があります。



処方と選び方

メガネやコンタクトレンズは、目に合ったものを眼科専門医に処方してもらいましょう。

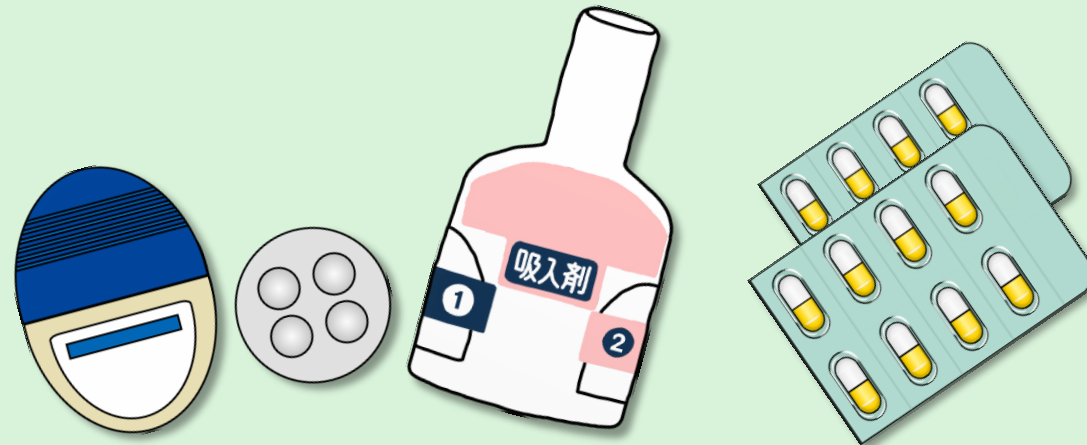
過矯正や低矯正は、屈折異常の進行につながったり、疲れや根気がなくなるなどの原因になります。



今月のコラム インフルエンザ治療薬

現在、日本で処方される**インフルエンザ治療薬**は主に、タミフル・リレンザ・イナビル・ラピアクタ・ゾフルーザの5種類です。

年齢や体重、日ごろの服薬状況により使い分けをします。



今月のコラム インフルエンザ治療薬

インフルエンザの症状が出てから48時間以内に投与を開始すれば、どの**インフルエンザ治療薬**でも効果はほぼ同じです。

どれを投与するかを決める上で最も大切なのは『確実に服用できる』治療薬を選ぶことです。



タミフル

リレンザ

イナビル

ラピアクタ

ゾフルーザ

剤形

カプセル／ドライシロップ（粉薬）

服用方法

1日2回を5日間服用

吸入が吸えない、錠剤が飲めない患者さんはタミフルドライシロップが第一選択になります。

＊この粉薬は苦みがかなり強いので幼児に飲ませるには工夫が必要です。

タミフル

リレンザ

イナビル

ラピアクタ

ゾフルーザ

剤形

粉末吸入薬

服用方法

1日2回を5日間服用

粉末吸入ができる年齢以上が対象。
複数回吸入するので1回吸入のイナビルより安心感があります。

タミフル

リレンザ

イナビル

ラピアクタ

ゾフルーザ

剤形

粉末吸入薬

服用方法

1回服用

1回の吸入で治療が完了します。
上手く吸入できないと不安が残るので
確実に吸入薬の服用ができる患者さん
向けです。

タミフル

リレンザ

イナビル

剤形

点滴

服用方法

1回点滴

ラピアクタ

ゾフルーザ

重症者、高熱で体調が非常に悪く
服薬が難しい患者さんに投与します。

タミフル

リレンザ

イナビル

ラピアクタ

ゾフルーザ

剤形

錠剤

服用方法

1回服用

新世代のインフルエンザ治療薬で、
1回の服用で治療が完了します。

＊利便性が高い反面、ゾフルーザ耐性菌の
出現が問題視されています。

今月のコラム インフルエンザ治療薬

インフルエンザは健康な成人であれば、時間の経過とともに自然に治る病気です。

薬に頼りたくない場合、無理にインフルエンザ治療薬で治療する必要はありません。

5歳未満の乳幼児、基礎疾患や持病がある方は重症化しやすいので治療を受けることが望ましいです。
若くて健康な方でも重症化リスクが高い方と同居している場合は治療を受けましょう。

ー今月のレシピー

ーナスボート（ツナマヨ）ー



ナス・・・・・・・・・・中2個

トマト・・・・・・・・・・1／2個

ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ3

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

塩コショウ・・・・・・・・少々

ドライパセリ・・・・・・・・少々

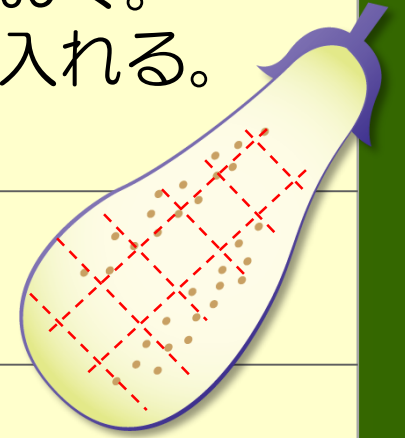
パン粉・・・・・・・・・・少々



🍷 つくり方

ナスの皮が紫色なのは「ナスニン」とよばれるアントシアニン系の抗酸化物質が含まれているからです。「ナスニン」はアントシアニン同様に眼精疲労の回復を助ける効果があると言われています。

1. トマトはタネを取り2 cm角に切る。ツナ缶は油を切っておく。
ナスは縦半分に切って実の部分に1 cm角の浅い切れ目を入れる。
皮は器として使うので切らないようにする。
2. 耐熱皿にナスを並べ、ラップをして5～6分加熱する。
3. ナスの実の部分をスプーンでくり抜く。
4. ボウルに【1】のトマトとツナ、【3】のナスの実、チーズ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ塩コショウで味付けする。
5. 実をくり抜いたナスの器に【4】を盛り付け、パセリとパン粉をかけ、表面にほんのり焦げ目が付くまでオーブントースターかグリルで焼く。



中秋の名月とすすき

今年の中秋の名月（十五夜のお月さま）は
10月1日（木）です。

中秋の名月といえば、お月見。
お月見といえば、月見団子とすすき。

お月見ですすきを飾るのはなぜでしょう？



中秋の名月とすすき

すすきは依り代（よりしろ）として飾ります。
依り代とは、精霊が宿る場所やモノのことです。
本来の依り代は稲穂ですが、この時期には稲穂
は無いので、形状が似ているすすきを使うよう
になったそうです。



中秋の名月とすすき

また、すすきの鋭い切り口は魔除けになるとされ、お月見の後は軒先にすすきを吊るす風習もあります。

