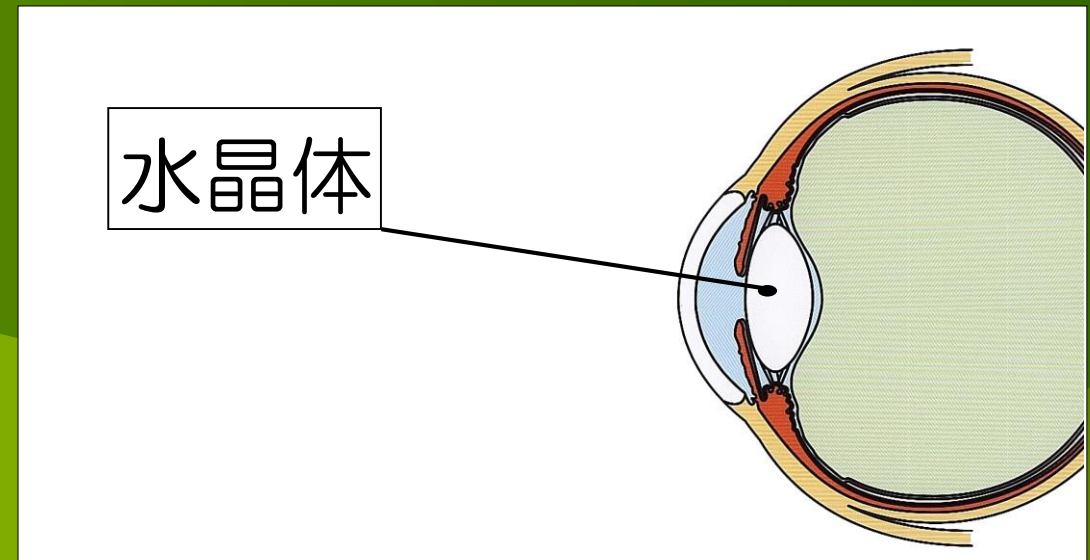


老眼になるのはどうして？

目の中には、カメラのレンズの役割をする水晶体があります。

近くのものを見るとき、この水晶体の厚みが増すことで、ピントが合います。

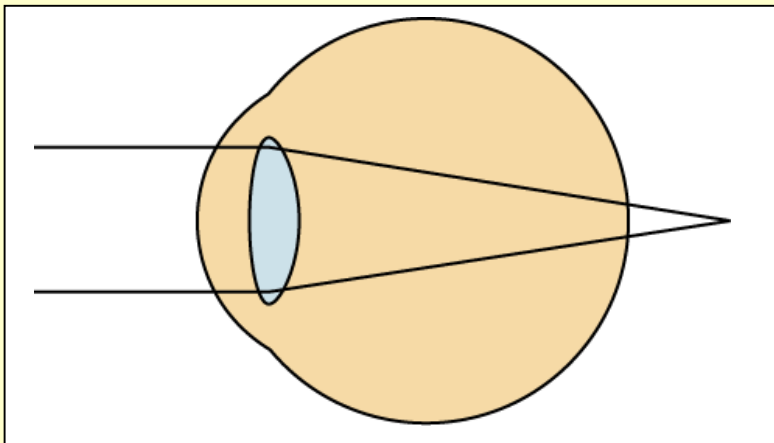


老眼になるのはどうして？

年齢とともに、水晶体は硬くなり厚さを変えることが
できなくなってきました。

そのため、近くのものにピントを合わせることができ
なくなります。

これが「老眼」です。



水晶体が厚くならないので、眼底に
ピントが合わずよく見えない

老眼は何歳から？

老眼は誰もがなる目の老化です。

一般的に40歳頃から老眼の症状を自覚し始め、
45歳くらいで老眼鏡が必要となります。



老眼を治す方法は？

老眼は加齢に伴う生理現象なので、
治す方法はありません。

老眼鏡をかけて、矯正する以外に手段はありません。



どんな症状からはじまる？

近くの細かい字が読みづらくなる

近くから遠くへ、遠くから近くへと距離の
違うものにピントを合わせるのに時間がか
かるようになる

少し暗くなると本などの字が読みづらくなる

・・・などといった症状が起きてきます

老眼をほうっておくと？

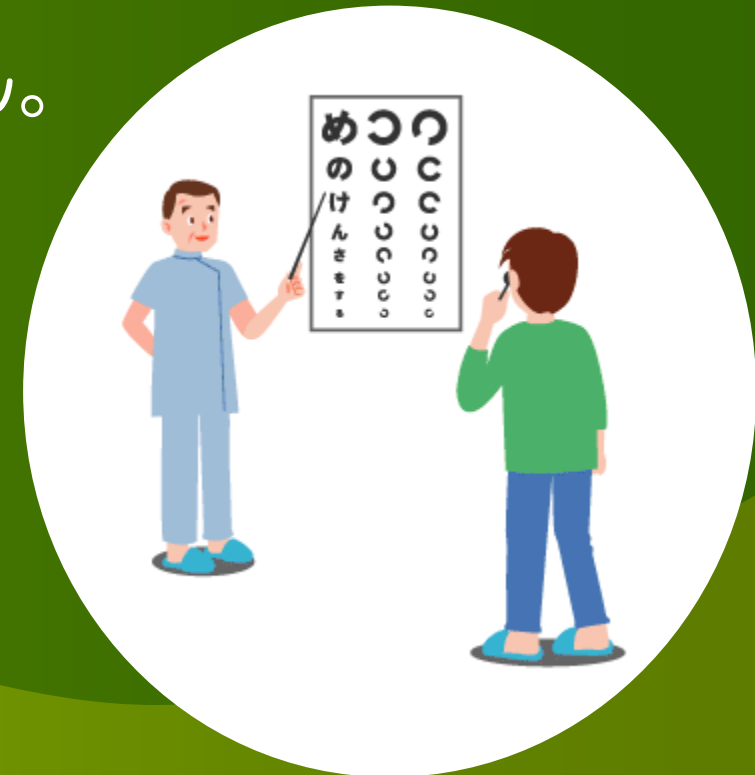
老眼鏡を使わないで、見えないのを我慢していると、
眼精疲労により体調が悪くなることがあります。



老眼かなと思ったら

まずは、眼科専門医の診察を受けましょう。

自分では老眼だろうと思っても、
他の病気による視力低下かもしれません。
自己判断は危険です。



今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞とは脳内の血管が細くなったり、血栓ができて血管が詰まってしまう病気です。

発症すると脳の神経細胞が壊死してしまい、さまざまな障害が生じます。

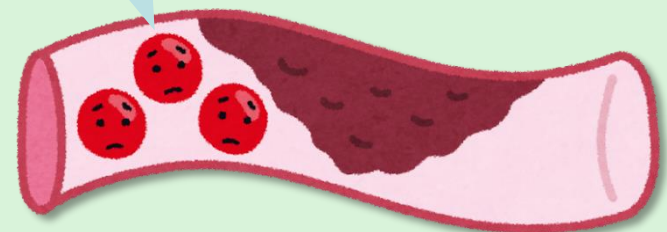


今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞の大きな原因は動脈硬化です。

硬くなった血管の内壁にコレステロールや脂質でドロドロになった血液が溜まると、血液の流れが悪くなります。
この状態が動脈硬化です。

血管が狭くなって通れない！



今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞の主な症状

左右どちらかの手足や顔がしびれたり動かしづらい

まっすぐ歩けない

めまいや吐き気がする

言葉が出てこない、理解できない

物が見えづらい、二重に見える

今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞の最も効果的な治療は早期にしか行えません。
症状が出た時点で早急に医療機関へ行くことが
何よりも重要です。



一刻も早く搬送するために、
軽症と思われる時も救急車を利用してください。

ー今月のレシピー

ー豆腐グラタンー

材料

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
(または絹ごし豆腐)

味噌・・・・・・・・・・大さじ1

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1.5

とろけるチーズ・・・・・・・・適量



 つくり方

木綿豆腐を使うと食べ応えのある触感に、
絹ごし豆腐を使うとクリーミーな触感になります。

1. 豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねにして包み、耐熱皿にのせてレンジで2分ほど加熱する。(水切り)
2. 豆腐をボウルに入れ、スプーンなどを使って細かくつぶす。
3. 【2】に味噌とマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 【3】をグラタン皿に入れ、平らにならす。
5. チーズをたっぷりのせ、トースターやオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。(15分くらい)

豆腐に含まれるタンパク質は血圧やコレステロールを下げ、サポニンが活性酸素を抑制、大豆イソフラボンは乳がんや動脈硬化の予防効果があるとされています。豆腐は多くの栄養素が含まれておりカロリーが低い食品ですが豆腐ばかり食べるのはいいことではありません。栄養が偏らないように肉、魚、野菜もバランスよく食べましょう。

利き目

字を書くとき、箸を使うとき、ものを投げるとき、
多くの方は「利き手」を使います。

目にも手と同じように「利き目」があります。



利き目

利き目の調べ方

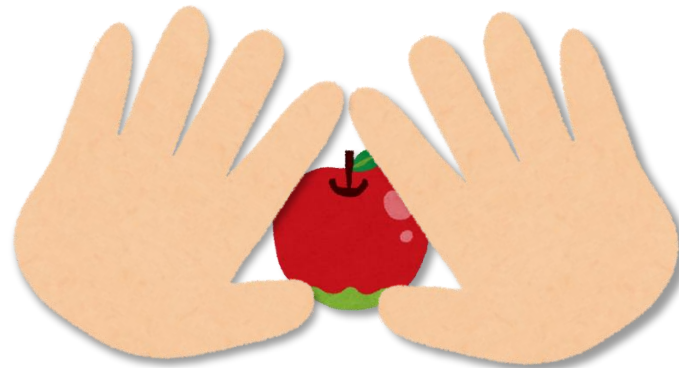
両手を前に出す。
両手の親指と人差し指で三角を作る。



利き目

利き目の調べ方

その三角の中に何か目印になるものを入れて見る。
(両目を開けたまま)



利き目

利き目の調べ方

次に片目を交互に閉じて見てみる。
両目で見た時と比べて、目印が大きくズレないで
見えるほうが「利き目」です。

利き目

顕微鏡や望遠鏡を覗くとき、どちらの目を使うか
でも利き目を判断できます。
*概ね、覗いてるほうの目が「利き目」

