

緑内障とは？

緑内障は、視神経が障害され視野が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。



緑内障とは？

緑内障は自覚症状がほとんどないままゆっくりと進行していきます。

いちど視野が欠けると二度ともとに戻らないので、手遅れになる前に治療を行うことが大切です。



緑内障の見え方の変化（片目）



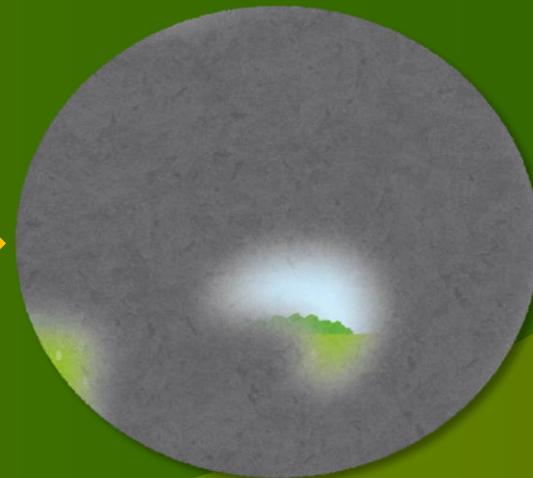
正常



初期



後期



末期

自分では気付きにくい視野障害

片目の視野が一部欠けても、
もう一方の目で見えない部分を補って
しまうため、視野障害が始まっても
気付かない場合が多くあります。



自分では気付きにくい視野障害

周辺部分から視野が欠けていくケースが多いため、中心部の視力が落ちていなければ、気にならない場合もあります。



早期発見・早期治療が大切です

40歳以上の日本人の20人にひとりが緑内障
であると言われていています。

しかし初期の緑内障は自覚症状がほとんど無い
ため、視野がかなり欠けてきてから気づくケー
スが多く見られます。

最近、見え方がおかしいかも？



早期発見・早期治療が大切です

今の医学では緑内障で一度障害された視野を元に戻すことはできません。
ですから、早期発見・早期治療で『視野がそれ以上欠けないように管理する』ことが大切なのです。

40歳を過ぎたら少なくとも年1回は
眼科の定期健診を受けましょう！

今月のコラム 自律神経失調症

自律神経とは、内臓、血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整えるために24時間働き続けている神経です。

この自律神経が乱れて体や心に支障が出ている状態が自律神経失調症です。

今月のコラム 自立神経失調症

全身的症状

倦怠感
不眠
頭痛
吐き気
めまい



精神的症状

情緒不安定
イライラ感
不安感
うつ状態



今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症は、さまざまな原因が複雑に絡み合って起こります。

不規則な生活習慣



過度なストレス



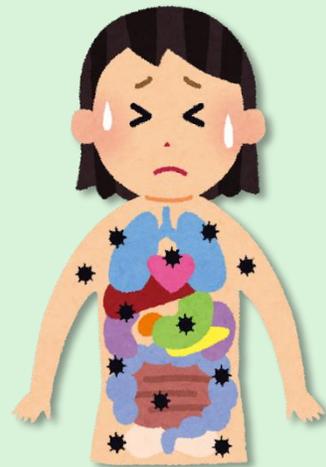
女性ホルモンの乱れ



今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症は、他の病気との見分けや体質との線引きが難しい病気です。

自律神経失調症だと思って放置し、他の病気の早期発見を逃すことがあるので注意が必要です。



—今月のレシピ—

—かしわのひきずり—

材料（4人分）



鶏肉・・・・・・・・・・800g
(モモ・胸・レバーなど)

ネギ・・・・・・・・・・4本

焼き豆腐・・・・・・・・1丁

しゅんぎく・・・・・・・・適宜

卵・・・・・・・・・・4個

【A】

だし汁・・・・・・・・200ml

砂糖・・・・・・・・大さじ5

たまり醤油・・・・100ml

みりん・・・・・・・・100ml

 つくり方

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. 焼き豆腐は8等分に切り、ねぎは斜め切りに、しゅんぎくは4cmの長さに切る。
3. すき鍋を火にかけて熱し、ももの脂身とねぎを入れて焼き、【A】を加えて調味し、煮えたものからいただく。
4. 順にほかの肉と材料を加えてさらに【A】で調味し、好みに溶き卵をつけながらいただく。

「かしわのひきずり」は愛知県の郷土料理で、全国的に見ても珍しい鶏肉を使ったすき焼き料理です。「かしわのひきずり」という名前の由来については諸説あります。昔の包丁は切れ味が悪いためとり肉の皮がしっかり切れず、ひと切れ持ち上げようとすると、ずるずると引きずってくっついてきたからという説やすき焼き鍋の中で引きずるようにしてとり肉を焼くからという説などがあります。

月と太陽

月と太陽が同じ大きさに見えるのはなぜ？



月と太陽

月と太陽が同じ大きさに見えるのはなぜ？

太陽の直径は月の約400倍です。
偶然にも、太陽と地球の距離も月と地球の距離の
約400倍。

これが太陽と月がほぼ同じ大きさに見える理由です。

月と太陽

皆既日食は、月と太陽がほぼ同じ大きさに見えるために起こります。

* 皆既日食とは太陽の全てが月によって隠される現象です。



月と太陽

月は1年に3～4センチずつ地球から離れていっています。

ですから、何億年か先には皆既日食は見られなくなります。

