

# ものがゆがんで見えたら要注意！

ものがゆがんで見える場合、  
**加齢黄斑変性**を発症している可能性があります。



# ものがゆがんで見えたら要注意！

！

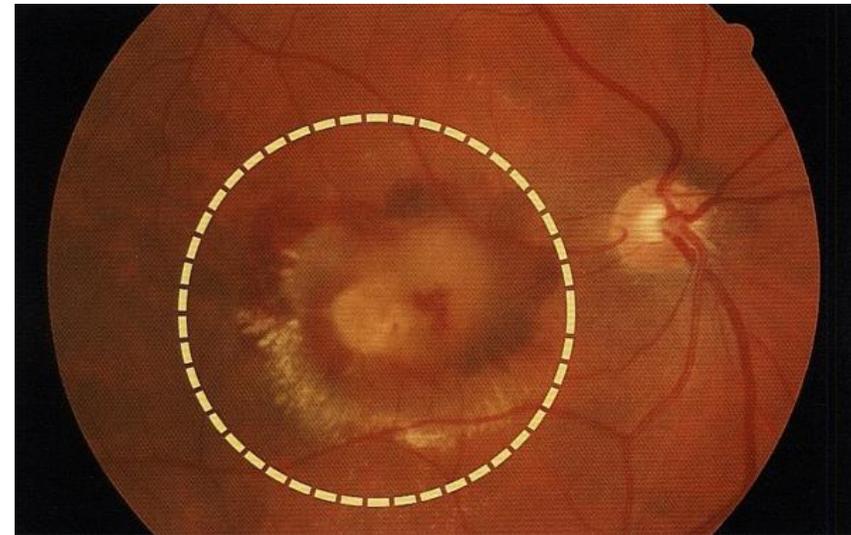
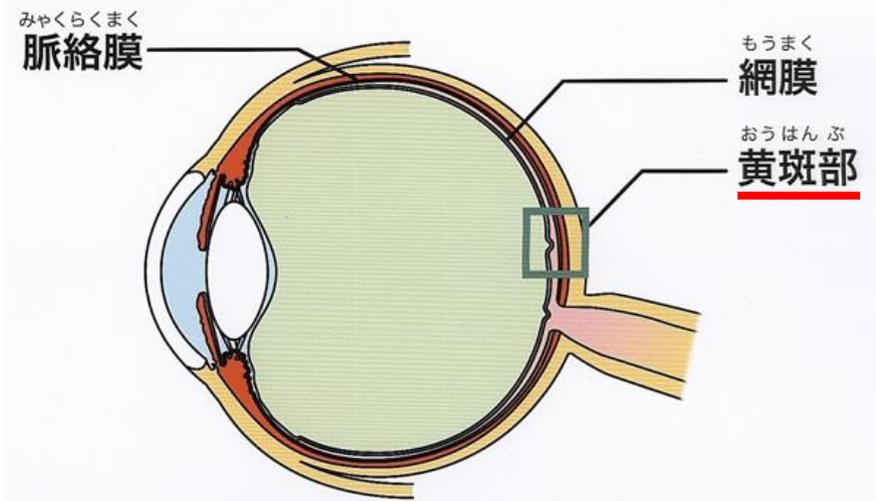
## 加齢黄斑変性とは？

ヒトの網膜には、ものを見るために最も大切な「黄斑部（おうはんぶ）」という部分があります。

加齢とともに、この黄斑部が異常を起こす疾患を「**加齢黄斑変性**（かれいおうはんへんせい）」といいます。

# 日本人の患者数が増加中です

これまで、**加齢黄斑変性**は欧米人での発症率が高いといわれていました。



疾患部の写真

# 日本人の患者数が増加中です

しかし、近年の高齢化にともなって日本人の患者数も増加しており、50歳以上の約100人に1人の割合で発症するおそれのあることがわかってきました。



# こんな症状はありませんか？

## 変視症

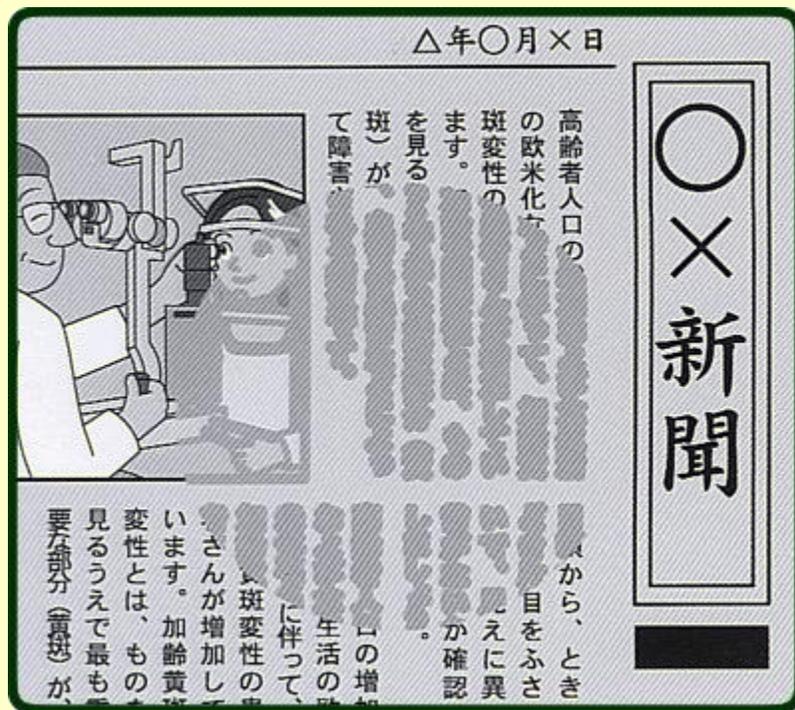


ものや線がゆがんで見える



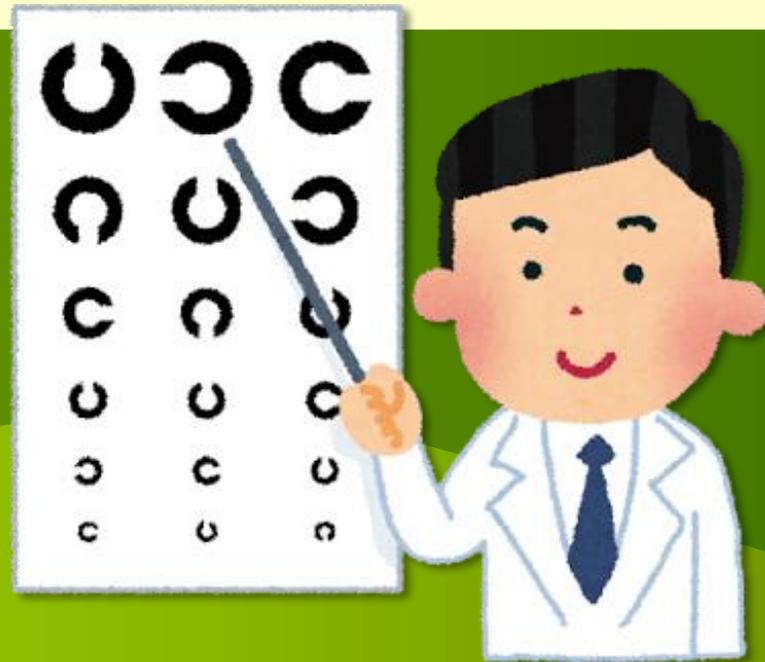
# こんな症状はありませんか？

## 視力低下



ものがハッキリ見えない

変視症、中心暗点、視力低下  
といった自覚症状があったら、  
すぐに検査を受けましょう！



## 今月のコラム 耳鳴り

実際には音が鳴っていないのに、音を感じてしまう症状が**耳鳴り**です。

**耳鳴り**の多くは脳の過剰な反応によって起こり、キーンという高音やザーツという騒音のような音が聞こえます。



疲れている時や、鼻を強くかんだ時、大きな音を聞いた後には耳鳴りが起こりやすくなります。

数分以内におさまる一過性のものは心配いりません。

今月のコラム 耳鳴り

耳鳴りを引き起こす要因はさまざまです。

交通事故やイヤホンの使い過ぎなど（外傷性）

加齢や女性ホルモンの影響

慢性疲労や寝不足、ストレス

糖尿病、高血圧症、動脈硬化症などの全身疾患

アマルガムによる金属歯、咬合不全など



今月のコラム 耳鳴り

**耳鳴り**は突発性難聴やメニエール病などの病気のサインである場合があります。

**耳鳴り**の発症とともに、テレビなどの音が聞こえづらくなった時は、早めに治療を受けることが大切です。発症後、すぐ治療を受けないと、難聴や頑固な耳鳴りが残ったり、聴力を失うことがあります。



## 今月のコラム 耳鳴り

加齢などの取り除けない原因で慢性化した**耳鳴り**を完全に治すことは困難です。

このような場合には耳鳴りを無くすのではなく、耳鳴りを軽減させたり、耳鳴りと共存できるような治療をしていきます。

治療法のひとつとして、低音量の音を耳鳴りと一緒に聴き続けることによって耳鳴りを意識しないように訓練していく「音響療法」があります。



# — 今月のレシピ —

## — なすとツナのガーリック炒め —



### 材料

なす・・・・・・・・・・4本

ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

にんにく・・・・・・・・・・2かけ

パセリ (みじん) ・・・・適量

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ5

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

コショウ・・・・・・・・・・適量

 つくり方

1. なすは1 cm の輪切りにし、表面に塩を少々ふり2～3分おく。  
(塩をふるのはアクを取るためです。)
2. なすから出た水分をキッチンペーパーなどでふき取る。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒める。
4. にんにくの香りが出てきたら、なすを加え、中火で炒める。  
全体に油がまわったらツナ缶を汁ごと加えさらに炒める。
5. パセリを加え、塩、しょうゆ、コショウで味をととのえる。

なすの紫紺色の皮には、ナスニンが豊富に含まれています。ナスニンには目の老化防止や、目の毛様体筋の緊張をほぐす効果があります。また、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える効果もあります。

## 光とくしゃみ

太陽などの光を浴びて、眩しいと感じた時、あなたは、くしゃみが出ますか？



## 光とくしゃみ

眩しい光が誘因となって反射的にくしゃみが出る現象は、「光くしゃみ反射」と呼ばれています。

この反射因子は日本人の約25%の人が持っているそうです。



## 光とくしゃみ

この反射の強弱には個人差があります。

強い光にだけ反応する人もいれば、  
室内の明かり程度で反応する人もいます。



## 光とくしゃみ

反射因子を持っていると、目に入った眩しい光の刺激が鼻水を分泌する神経にも伝達され、くしゃみが誘発されると考えられています。

光くしゃみ反射は  
正常な生理現象のひとつです。

