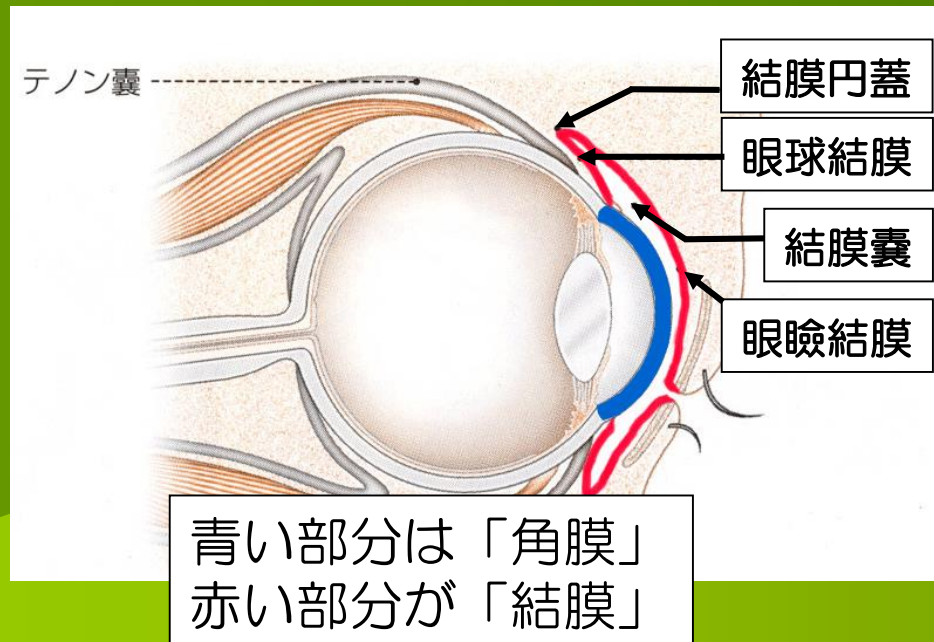


結膜炎とは・・・

まぶたの裏側と角膜（くろめ）以外の眼球の表面をおおう薄い膜が結膜で、粘液を分泌して眼球をうるおす役目を担っています。



この結膜に起こる炎症が結膜炎です。

結膜炎の分類

結膜炎はその原因によって、おおよそ次のように分類されます。

- 細菌性結膜炎
- 新生児結膜炎
- 春季カタル
- ウィルス性結膜炎
- アトピー性結膜炎
- アレルギー性結膜炎



結膜炎の分類

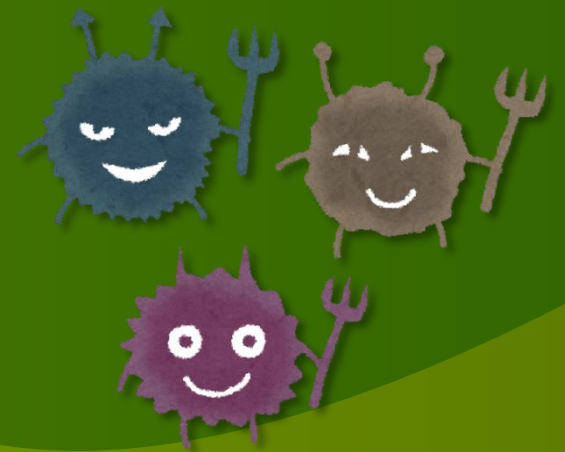
今回は「細菌性結膜炎」と「アレルギー性結膜炎」について簡単な解説をします。



細菌性結膜炎

細菌性結膜炎とは、インフルエンザ菌や肺炎球菌といった細菌に感染して起こる結膜炎です。

ブドウ球菌、連鎖球菌など、
原因となる細菌は多数あります。



細菌性結膜炎



症状

結膜が充血し、かゆみがあります。
また、粘りと濁りのある黄色みをおびた膿のような目やにが出ます。

注意点

感染する可能性があるので、他の人にうつさないように配慮することが必要です。

＊プールに入らない、タオルなどを共用しないなど

アレルギー性結膜炎

アレルゲンによって引き起こされる目のアレルギー反応です。

アレルゲンの一例

ハウスダスト



ダニ
(たたみ・じゅうたん)



スギなどの花粉



アレルギー性結膜炎

症状

「かゆい」という自覚症状が特徴です。
症状が軽い人では他の症状が無いことも多いのですが、炎症がひどくなると「まぶた」の裏側の結膜や「しろめ」の充血が起こってきます。
他の人にはうつりません。



結膜炎の治療

結膜炎は自然に治る場合が多いのですが、原因によっては長期化・重症化する場合があります。「おかしいな」と感じたらすぐに眼科を受診してください。



今月のコラム 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、1時間当たり5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる、もしくは呼吸が弱くなる低呼吸が発生する病気です。

単に呼吸が止まるだけの病気ではありません。
心臓や脳、血管に負担をかけ、高血圧症、脳卒中、
狭心症、心筋梗塞などの病気を合併する危険が高くなります。

今月のコラム 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が一時的にでも停止すると、
血中の酸素が不足し、夜中に何度も目が覚めたり、
息苦しさをを感じる不快な夢を見るなどして深い睡眠が
とれなくなります。



今月のコラム 睡眠時無呼吸症候群

深い睡眠がとれなくなると現れる症状

日中に強い眠気を感じる

記憶力や集中力が落ちる

気分が落ち込みうつ状態に陥る

脳卒中・心筋梗塞などの合併症



今月のコラム 睡眠時無呼吸症候群

「いびき」は睡眠時無呼吸症候群の前兆です。

周りの人から「いびき」を指摘される人や、日中の眠気や疲れやすさに悩んでいる人は早めに専門医に相談しましょう。



睡眠時無呼吸症候群は居眠り運転や労働災害の原因にもなります。

今月のコラム 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群の治療には、鼻マスクやマウスピースの装着、外科的手術などがあります。



肥満を解消したり、アルコールを控えるなどといった生活習慣を見直すことで改善する場合があります。

— 今月のレシピ —

— きゅうりの青じそ炒め —

材料

きゅうり・・・・・・・・・・ 2本

青じそ・・・・・・・・・・ 10枚

しょうが・・・・・・・・・・ 1片

白いりごま・・・・・・・・ 小さじ1

塩・・・・・・・・・・ 適宜



 つくり方

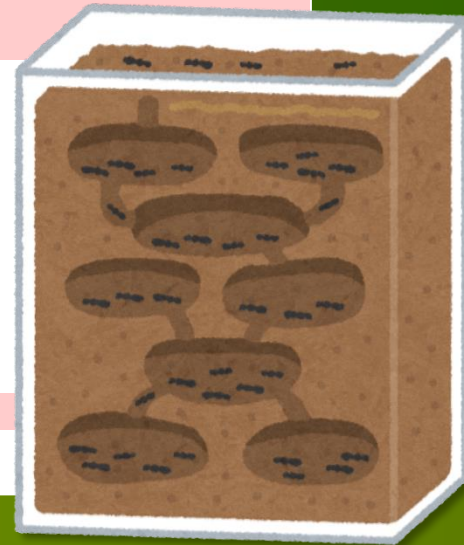
1. きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする。
青じそとしょうがも千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがを炒める。
香りが立ってきたらきゅうりを入れてさっと炒める。
3. 青じそも加えて炒め、塩をふって味をととのえる。
4. 器に盛って、白ごまをふってできあがり。

青じそ（大葉）には多くのβカロテンが含まれています。
βカロテンは身体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは皮膚の粘膜を強くする効果や、眼の健康を維持する効果があるとされています。

働かない働きアリ

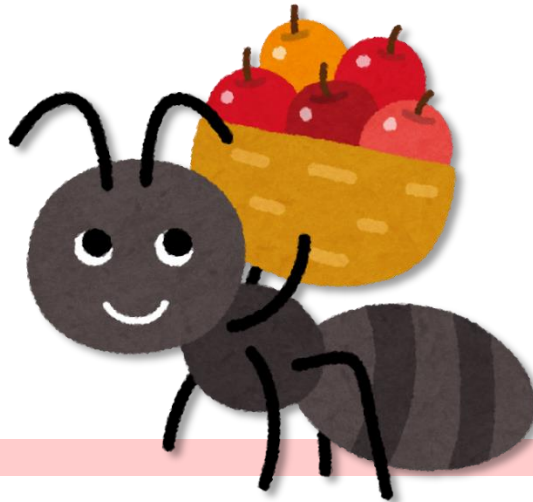
アリの巣を観察すると、働かずにゴロゴロしているだけの怠け者の働きアリが2割ほどいるそうです。

この働きアリ達の存在意義は何でしょう？



働かない働きアリ

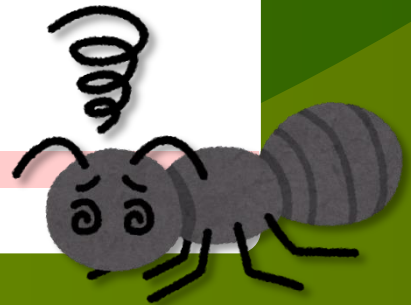
観察中のアリの巣から働き者のアリを除去すると、今まで怠けていたアリたちが働き出します。



働かない働きアリ

このことから、怠け者のアリは巣全体で労働量が不足したときの予備軍だということがわかりました。

＊働きアリの仕事には、一時的にでも休むと致命的なダメージを与えてしまう仕事があります。（卵の世話など）



働かない働きアリ

怠けている働きアリは、怠けているのではなく、
もしもの場合に備えてじっと力を蓄えて待機する
という「仕事」をしているのだそうです。

待機の仕事で一生を終える
働きアリもいます。

