

結膜下出血

結膜下出血を発症すると、白目の部分が突然真っ赤になります。

自覚症状はほとんど無く、起床時に鏡を見た時や、家族や友人に指摘されて初めて気が付く場合もあります。

あなた、
目が真っ赤だよ！



どうして真っ赤になるの？

結膜の内部にある小さな血管が破れて、
結膜の下に出血が広がるからです。



どうして真っ赤になるの？

白目の部分にわずかに赤い点が見える程度の場合から、白目の大部分が真っ赤になる場合まで、出血量により症状に違いが出ます。

痛みや不快感といった自覚症状は、ほとんどありません。



結膜下出血の治療

出血が多く白目が真っ赤になると、とても驚く
ことでしょう。

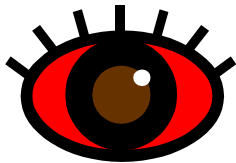
しかし、結膜下出血は基本的には治療の必要は
ありません。



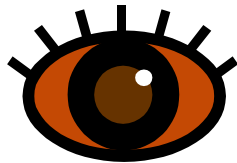
結膜下出血の治療

ふつうは1～2週間で自然治癒します。
より早く治すために、点眼薬や内服薬を使用することがあります。

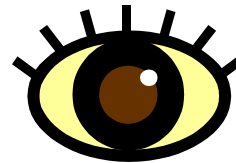
結膜下出血の状態の変化 *まれに茶褐色の状態が長く続くことがあります



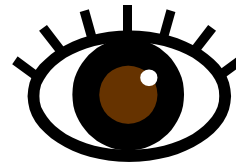
赤色



茶褐色



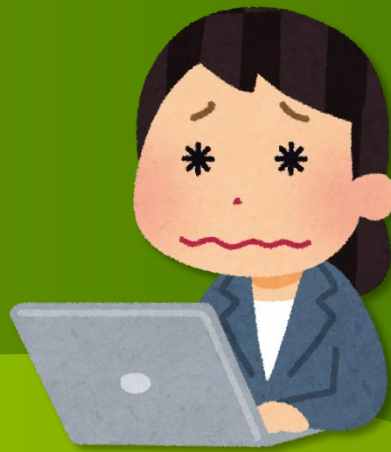
黄色



白色

結膜下出血の要因

- 目の疲れ
- ドライアイ
- 眼外傷や手術
- 動脈硬化
- 高血圧
- 糖尿病



ここにあげるものは一例です

結膜下出血の要因

- くしゃみ、せき
- お酒の飲みすぎ
- 月経
- 目をこすった
- 水中メガネのしめすぎ



ここにあげるものは一例です

こんな時は注意が必要です

★結膜下出血を何度も繰り返す

糖尿病、高血圧、血管や血液の異常などの
重大な疾病が原因となっている可能性が
あります。
内科を受診して調べてもらいましょう。



こんな時は注意が必要です

★出血以外に痛みなどの症状がある場合

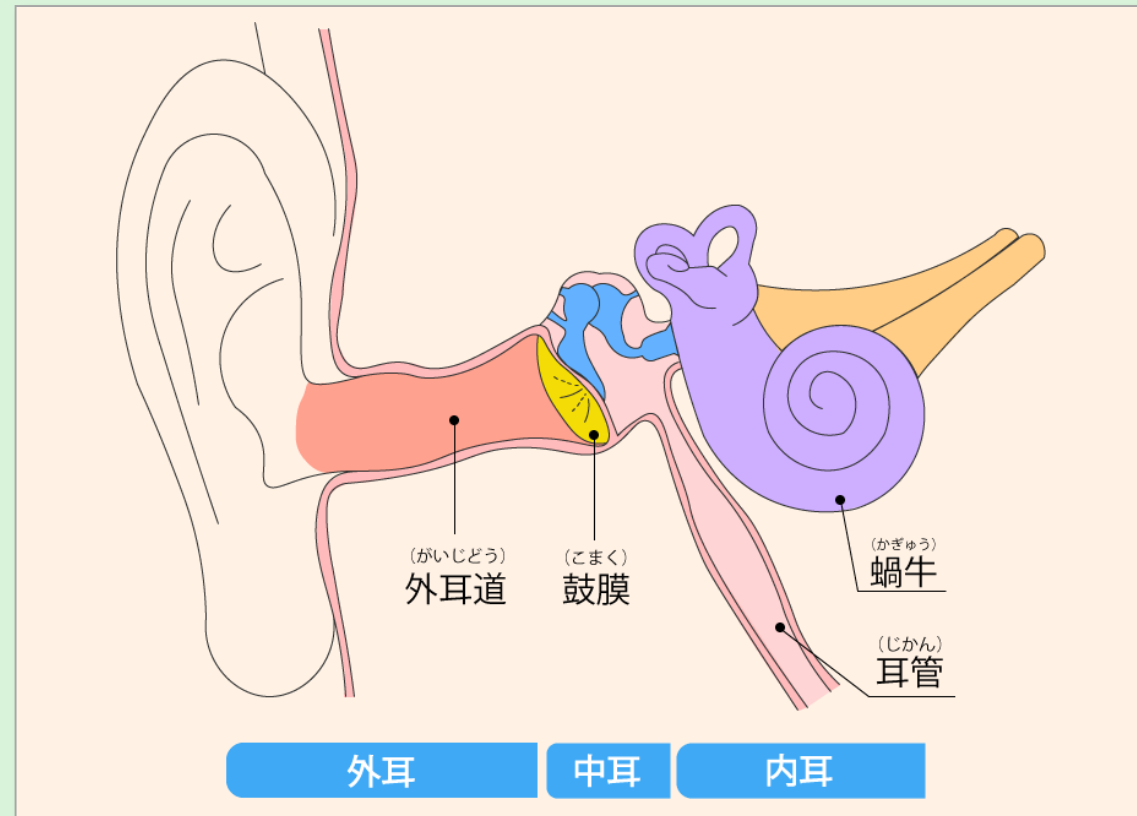
他の病気で目が赤い可能性があります。
結膜下出血だと思って放置しないように気をつけましょう。

少しでもおかしいと思ったら眼科医にご相談ください。



今月のコラム 慢性中耳炎

耳の奥にある鼓膜の内側（中耳）で起こる炎症全般が中耳炎です。



今月のコラム 慢性中耳炎

鼓膜は、再生能力の強い器官であり、生じた穴はたいてい自然に閉鎖します。

しかし、なんらかの理由で穴が閉鎖しない場合があります。すると鼓膜の内側が外気にさらされ、感染・炎症を繰り返すことによって慢性中耳炎となります。

鼓膜に穴が生じる原因として、急性中耳炎や外傷などがあります。

今月のコラム 慢性中耳炎

慢性中耳炎になると主に難聴と、炎症による耳だれの症状がみられます。

炎症が長期化すると、粘膜の肥厚や石灰化によって難聴が進行するので、早期の治療（鼓室形成術など）が必要となります。



— 今月のレシピ —

— たぬき豆腐 —

材料

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・1丁（300g）

揚げ玉・・・・・・・・・・大さじ5

長ネギ・・・・・・・・・・適量

七味唐辛子・・・・・・・・・・適量

A

めんつゆ（3倍濃縮タイプ）・・・・・・・・大さじ3

水・・・・・・・・・・1/2カップ



 つくり方

1. 長ネギは小口切りにする。
2. 小さな鍋に、【A】と粗くほぐした豆腐を入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火で煮汁を回しかけながら3分程煮る。
3. 【2】に揚げ玉を加えて軽く煮る。
4. 【3】に長ネギをちらし、お好みで七味唐辛子をふりかける。

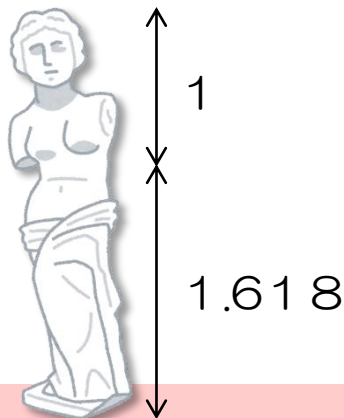
木綿豆腐は、作る過程で水分を絞るので水溶性の栄養素と一緒に流失してしまいます。ですから、絹ごし豆腐と木綿豆腐を比べると、絹ごし豆腐のほうがビタミンBやカリウムを多く含みます。一方、木綿豆腐は水分を絞って圧縮された分、タンパク質やカルシウム、ミネラルを多く含みます。

豆腐料理はレシピ通りでなく、食感の好みや栄養素の違いで使い分けるのも良いでしょう。（含まれる水分量が違うので使う水の量の調節は必要です。）

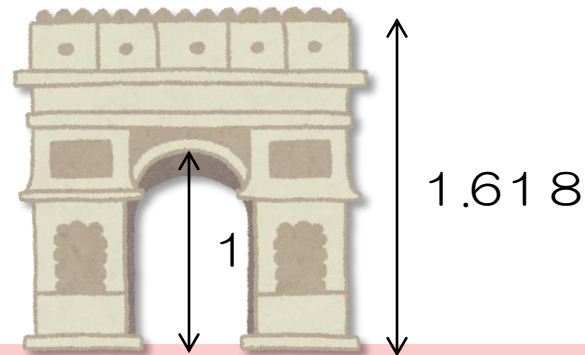
白銀比

「黄金比」とは人間が最も美しいと感じる比率のことで、その比率は、【1：1.618】です。

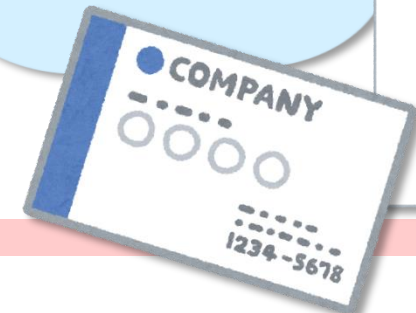
ミロのヴィーナス像



パリの凱旋門



身近な例では
名刺やトランプなどの
タテとヨコの比率



(頭からへそまでとへそからつま先までの比)

白銀比

「黄金比」について耳にしたことがある方は多いかと思いますが、「白銀比」とよばれる比率があることはご存じでしょうか？



白銀比

白銀比は、日本発祥の比率で、日本人が最も美しいと感じる比率とされています。

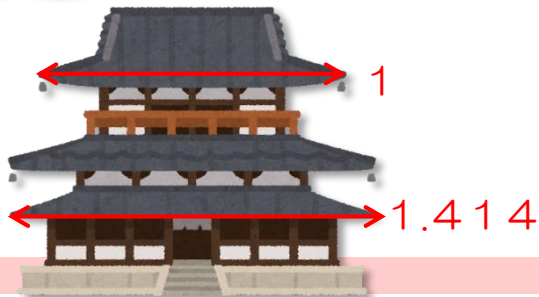
その比率は

1 : 1.414

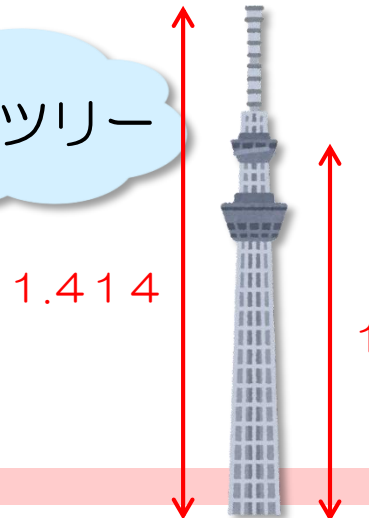
白銀比

古来から仏像の顔や日本建築、絵画など様々な
場面で使われており、現在でもそれは変わりません。

法隆寺



スカイツリー



文庫本やコピー用紙の
タテとヨコの比率

