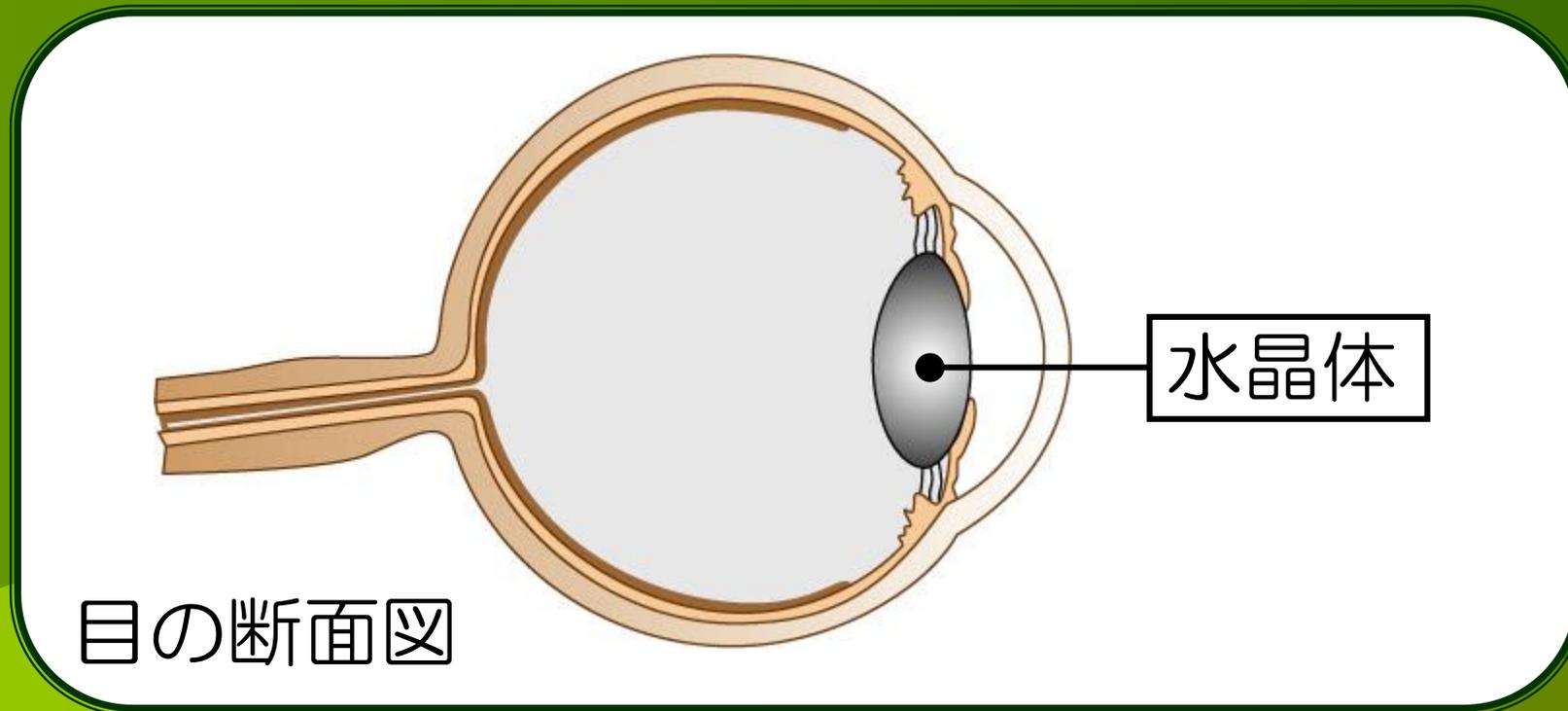


# 白内障のお話

カメラのレンズにあたる「水晶体」という部分が白く濁ってくる状態を「白内障」とよびます。



## 白内障の原因

原因として最も多いのは、加齢現象によるもので、一般的に「老人性白内障」と呼ばれます。

○ 早い人では40歳代からはじまる

○ 80歳代では詳しく検査すれば大部分の人が白内障になっている



## 白内障の原因

最も多いのは「老人性白内障」ですが、その他にもいろいろな白内障があります。

- |           |                |
|-----------|----------------|
| ○ 先天性白内障  | 生まれつき水晶体が濁っている |
| ○ 外傷性白内障  | 眼のケガによって起こる    |
| ○ 併発白内障   | 眼の病気によって起こる    |
| ○ 糖尿病性白内障 | 糖尿病のときに起こる     |

(他にもいくつかの原因があります)

## 白内障の主な症状

- 視力が低下する
- ものがかすむ
- ものが二重に見える
- ものがまぶしく見える



進行の程度や、混濁の強さ、混濁の場所によって症状の強さは違います。

## 白内障の治療

白内障の治療には点眼薬、内服薬、漢方薬などが使われています。

これは一度濁った水晶体を再び透明にするのではなく、白内障の進行速度をある程度遅くする為のものです。



## 白内障の手術

白内障を完全に治療するためには濁った水晶体を手術によって取り除く必要があります。

手術は球後麻酔や点眼麻酔といった局所麻酔をして行われます。

手術時間は通常30分ほどです。  
(白内障の程度により変わります)



# 白内障の手術はいつ？

手術の時期については、いろいろな意見がありますが、普段の生活に不自由を感じるようになったら手術を受けるのがよいでしょう。



信頼のできるかかりつけの眼科医とよく相談して決めましょう。

今月のコラム 立ちくらみ

じっとしている状態から急に立ち上がると、重力の影響で血液が下半身に集まります。すると、脳への血流が減り酸素不足（脳貧血）になります。

これが立ちくらみです。



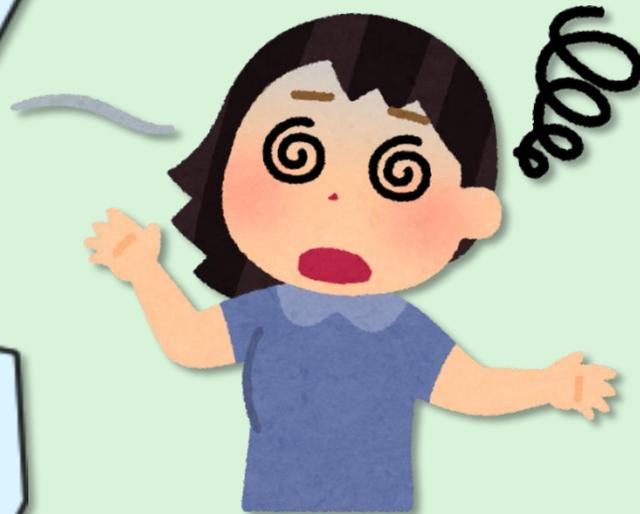
今月のコラム 立ちくらみ

急に立ち上がったとき、  
めまいが起こる

ふらつく

一時的に意識が薄らぐ

目の前が真っ白になる



今月のコラム 立ちくらみ

立ちくらみは、誰にでも起こることです。

多くの場合、速やかに回復しますが、ふらついて転倒するなどの事故に繋がることもあるので注意が必要です。



今月のコラム 立ちくらみ

また、**立ちくらみ**は、第二次性徴期の子どもに多くみられる「起立性調節障害」の典型的な症状のひとつでもあります。



今月のコラム 立ちくらみ

立ちくらみの他に「朝起きるのが辛い」、「長時間立ってられない」、「吐き気」、「動悸」、「倦怠感」などの症状があらわれ、生活に支障が出る場合は専門医に相談し、治療を受けることが大切です。

起立性調節障害は、体の様々な機能が大人へと変化していくことによって自律神経のバランスが崩れる身体疾患です。気の持ちようだけで治るものではありません。

# —今月のレシピ—

## —甘辛ベーコンチーズ餅—

残ったお餅の  
アレンジレシピ



### 材料

切り餅・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個

---

ハーフベーコン・・・・・・・・・・・・ 8枚

---

スライスチーズ・・・・・・・・・・・・ 2枚

---

砂糖・醤油・・・・・・・・・・・・ 各小さじ1

---

サラダ油・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

---

 つくり方

1. 切り餅は4等分に切る。スライスチーズも4等分に切る。
2. ベーコンの上にスライスチーズと餅をのせて巻く。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、巻き目を下にして【2】を並べ、ふたをしてきつね色になるまで中火で焼く。
4. 砂糖・しょうゆを加えて煮からめてできあがり。

お餅は、粘り気が強いので噛む回数が増え、満腹中枢が刺激されて少量で満腹感を得やすい食品です。また、ゆっくり消化されるので腹持ちが良いのも特徴です。日本人にとってお祝い事や特別な日に用意する「ハレ」の食べ物であるお餅、食べ過ぎには注意しておいしくいただきましょう。

(お餅は糖質が高く、白米の1.4倍のカロリーがあります。)

# 珍しい苗字

日本には、その読み方に「なるほど！」と  
納得する珍しい苗字があります。



## 珍しい苗字

「四月一日」さん

「わたぬき」と読みます。

旧暦の四月一日に着物などの綿を抜く」ことが由来です。

今でいう衣替えの日です。昔は寒さをしのぐために冬の間は着物に綿を入れていました。

## 珍しい苗字

「五六」さん

「ふのぼり」と読みます。

将棋で歩が五六の位置から進むと金になることが由来です。



## 珍しい苗字

「九」さん

「いちじく」と読みます。

一字で九だからです。



こっちは無花果（イチジク）