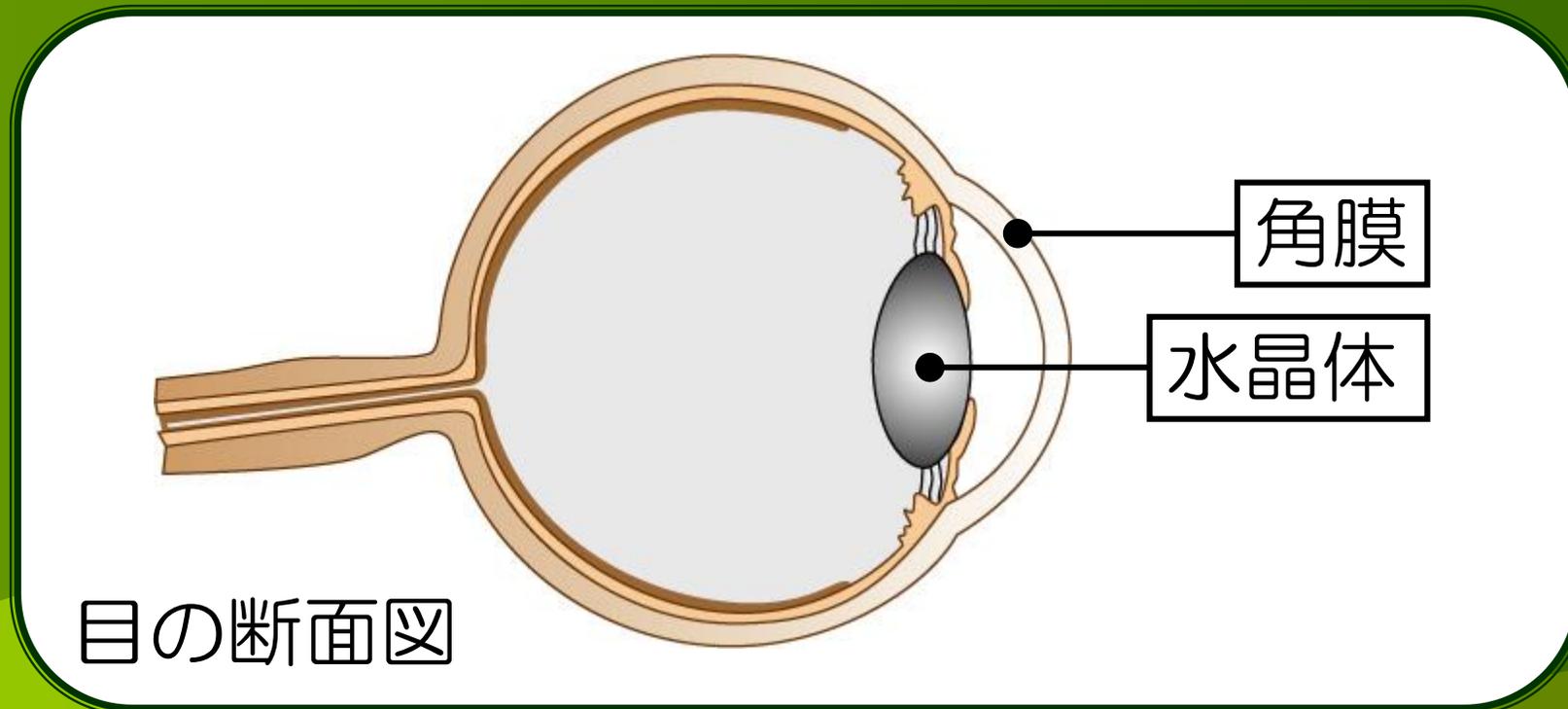


# 乱視とは？

乱視とは、角膜や水晶体の屈折異常のひとつで、特定の方向にピントが合わない状態です。



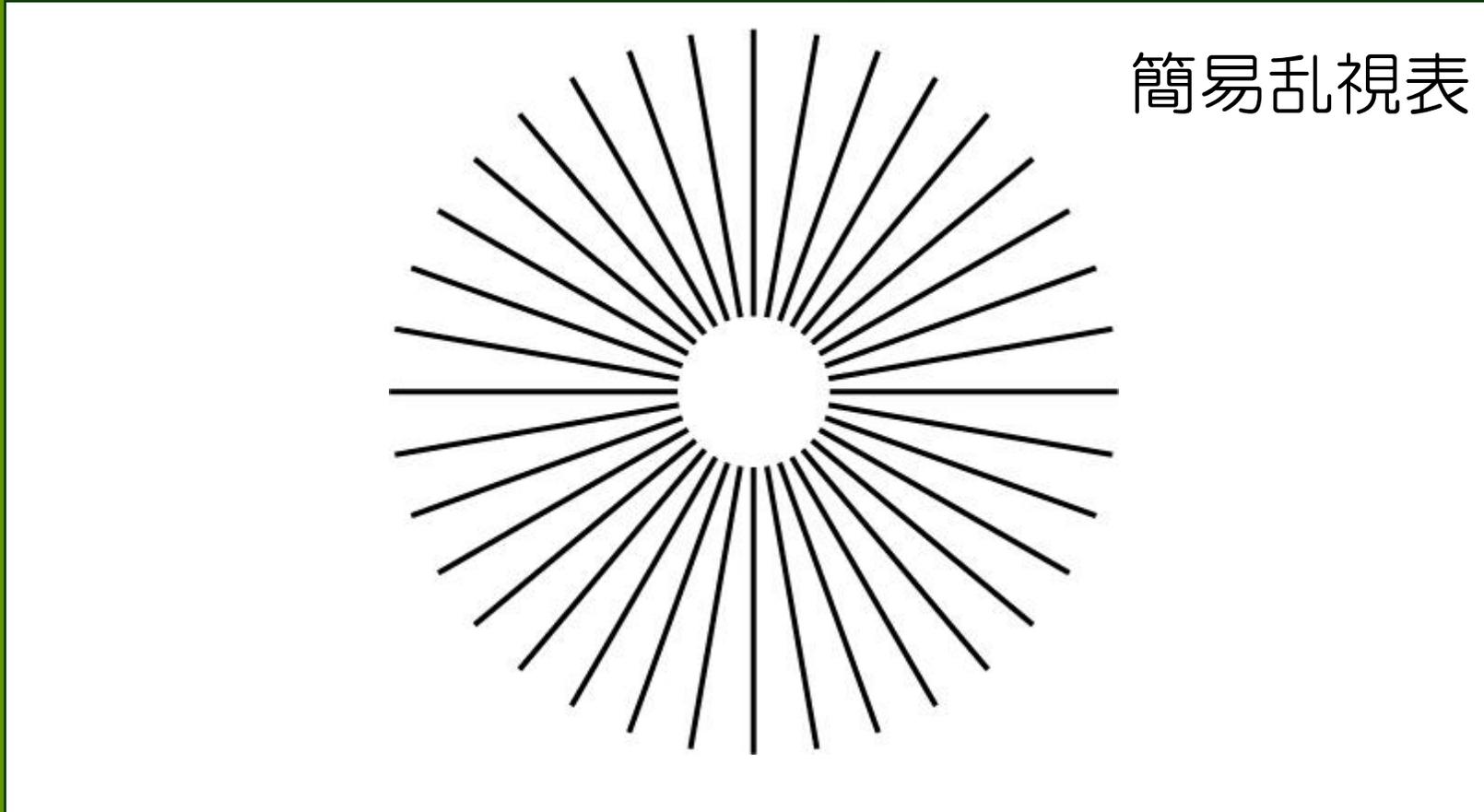
## セルフチェックしてみよう

「特定の方向にピントが合わない」という説明ではわかりにくいかと思しますので、簡単なセルフチェックをしてみましょう。

次のページに「簡易乱視表」を表示します。少し離れた所からご覧いただき、それぞれの線がどのように見えるか確認してください。



# セルフチェックしてみよう



それぞれの線の太さ・濃さが均一に見えるかよく注意してご覧ください。

# セルフチェックしてみよう

横方向の線が太く縦方向の線がかすんで見えたり（乱視ケース1）、逆に縦方向の線が太く横方向の線がかすんで見える（乱視ケース2）など、それぞれの線が均一に見えない場合は乱視の可能性ががあります。



## 乱視の主な症状

- ものが2重、3重に見える
- 遠くも近くもハッキリ見えない
- 夜間、車のヘッドライトなどの光がにじんで見える
- ものの一部がかすんだり、歪んで見える

近視や遠視の人は、乱視を併発しやすい傾向にあります。

## 乱視の矯正と治療

乱視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。  
また、手術やレーザー治療で治療することもできます。

矯正をするか治療をするかは、  
専門の眼科医と納得のできるまで相談し、  
慎重に判断することが大切です。



# 複視とは？

複視とは、眼の動きを調節する筋肉の働きが弱まることにより、ひとつのものが二重に見える症状です。



# 複視とは？

両眼で見た時に、ものが二重に見え、片方の眼で見た時にはひとつに見える場合、複視の可能性が考えられます。

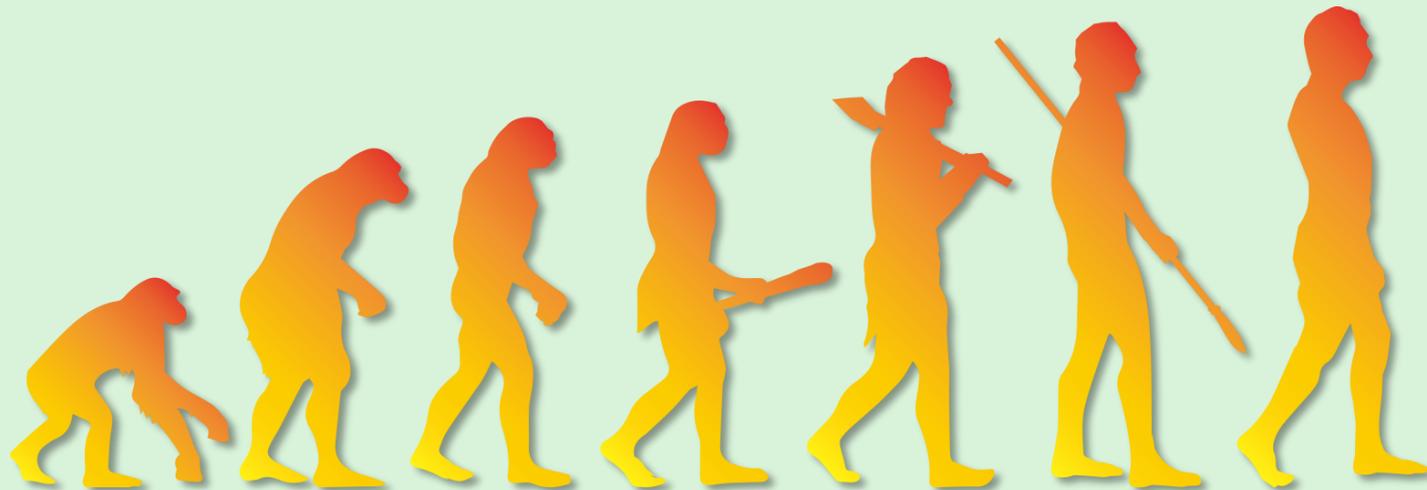
片方の眼で見た場合も、二重に見える場合は乱視や白内障、その他の病気である可能性があります。



今月のコラム 肩こり

肩こりや腰痛は「二足歩行する人間の宿命的な疾患」とも言われています。

二足歩行で5キロ～6キロもある頭の重さを支えるのは首や肩、腰に大きな負担がかかるのです。



今月のコラム 肩こり

肩こりの主な原因

筋肉疲労（デスクワークなどで同じ姿勢を続ける）

眼精疲労

血行不良

噛み合わせが悪い、虫歯

ストレス



今月のコラム 肩こり

予防策

「同じ姿勢」を続けないこと。  
長時間、同じ姿勢で作業を続けるときは、ときどき首  
や肩をゆっくり動かして筋肉の緊張をほぐしましょう。

---

目が疲れたときは、目薬をさして1～2分ほど目を  
閉じて休みましょう。

---

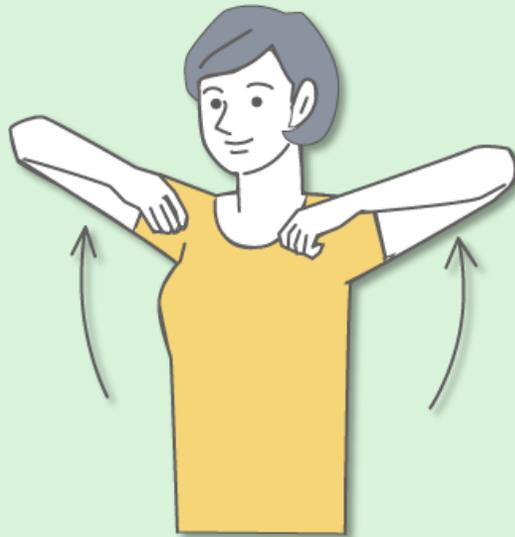
適度に運動をして、肩こりを起こしにくい身体  
をつくりましょう。

今月のコラム 肩こり

肩こりを緩和する肩甲骨ストレッチ

両ひじを曲げて腕がV字になるように肩より上にあげる。  
(上がらない人はできるところまででOKです。)

1. ひじを上げる



2. ひじを後ろにひいて、脱力する

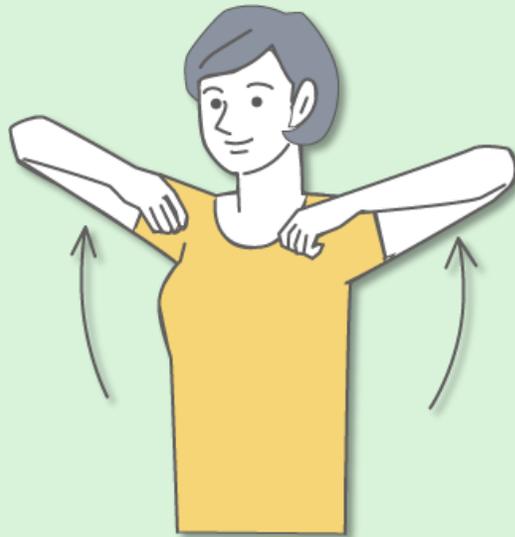


今月のコラム 肩こり

肩こりを緩和する肩甲骨ストレッチ

両ひじの位置はできるだけ下げないようにしながら、5秒かけてひじを後ろに引く。ギュッと肩甲骨を寄せたまま、ひじを下げて脱力する。

1. ひじを上げる



2. ひじを後ろにひいて、脱力する

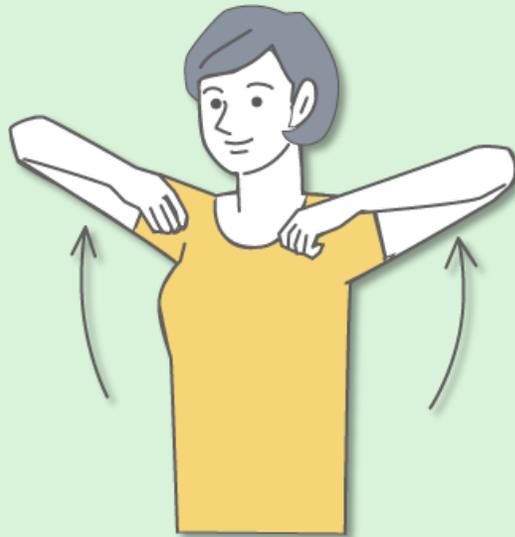


今月のコラム 肩こり

肩こりを緩和する肩甲骨ストレッチ

1セット5回。朝起きた時と寝る前、デスクワークの合間などに行いましょう。

1. ひじを上げる



2. ひじを後ろにひいて、脱力する



# —今月のレシピ—

## —切り干し大根とベーコンの煮物—

簡単にできるお惣菜



### 材料

切り干し大根・・・・・・・・・・・・・・40g

ハーフベーコン・・・・・・・・・・・・・・4枚

水・・・・・・・・・・・・・・2カップ

塩・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・各少々

オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・少々

 つくり方

1. ベーコンは1 cm幅に切る。  
切り干し大根は軽く水洗いをして絞っておく。（水戻しをしない）
2. 鍋にオリーブオイルを入れて、強火でベーコンを炒める。
3. 切り干し大根を、キッチンバサミで食べやすい長さに切りながら入れていく。
4. 【3】に水を入れ、ふたをして、切り干し大根がやわらかくなるまで蒸し煮にする。最後に塩としょうゆで味を調えて出来上がり。

天日干しされた切り干し大根は、紫外線があたり酵素の働きが活発になるので、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量が増える上にアミノ酸などの新たな栄養素も増えます。切り干し大根を水で戻さずに使うと、栄養素を逃さずに炊き上げることができ、大根本来の旨味と甘みを生かしたお料理になります。

## アルミホイルの活用法

アルミホイルは、調理の時に使う道具としてだけではなく、いろいろな使い方ができる優れたものであることをご存じでしょうか。

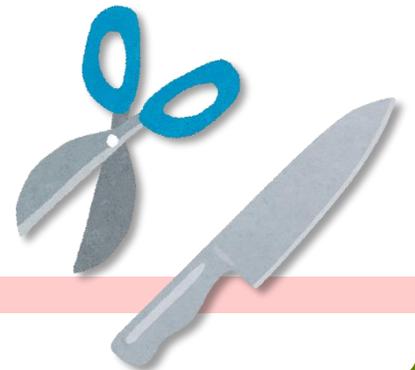


## アルミホイルの活用法

砥石がわりに

数枚重ねたアルミホイルを、ハサミや包丁でゆっくり切ると刃の欠けている部分にアルミホイルが入り込み、切れ味が復活します。

ただし、一時的に復活するだけで耐久性はありません。急場をしのがるテクニックです。



## アルミホイルの活用法

アイロンがけに

衣類の上にアルミホイルを置いて、その上からアイロンをかけると、シワがよく伸び、仕上がりが良くなります。

アルミホイルは熱伝導率が高いからです。



## アルミホイルの活用法

おろし金の目詰まり防止に

おろし金の刃の出ている部分に、アルミホイルを巻くことで、目詰まりを防止できます。

使った後にアルミホイルをはがし、サッと水洗いすればよいだけなので後片付けが楽になります。

