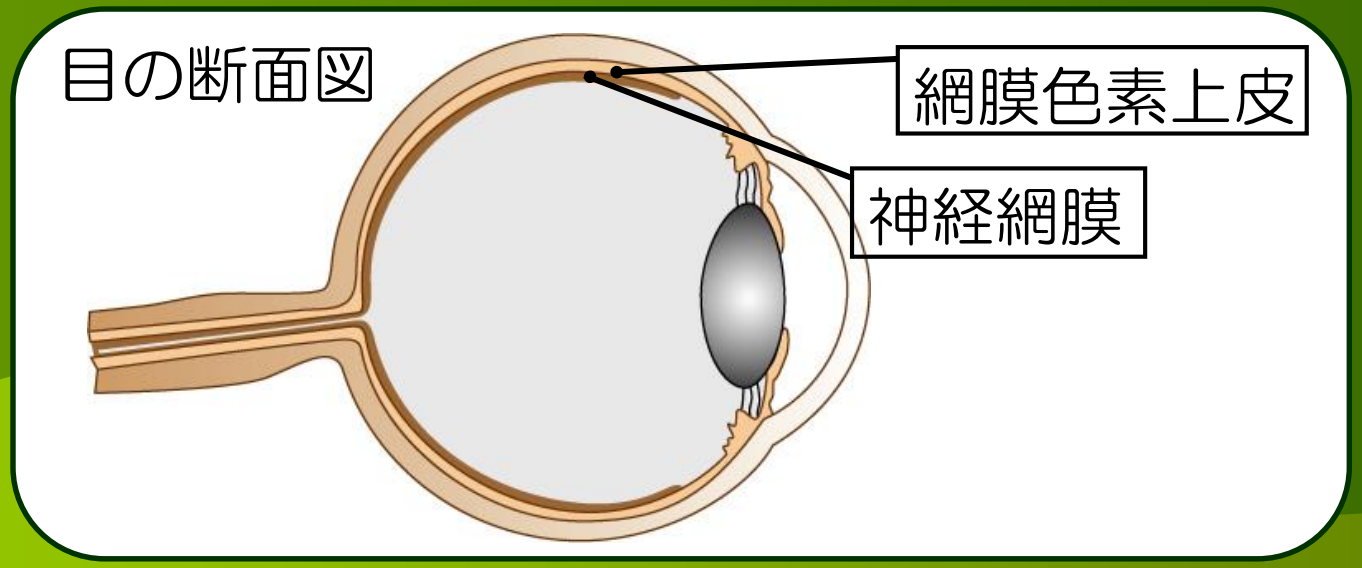
網膜剥離とは？

神経網膜が網膜色素上皮から剥がれてしまうのが網膜剥離です。
神経網膜が剥がれると色素上皮からの栄養供給が途絶え、神経網膜の機能が低下してしまいます。



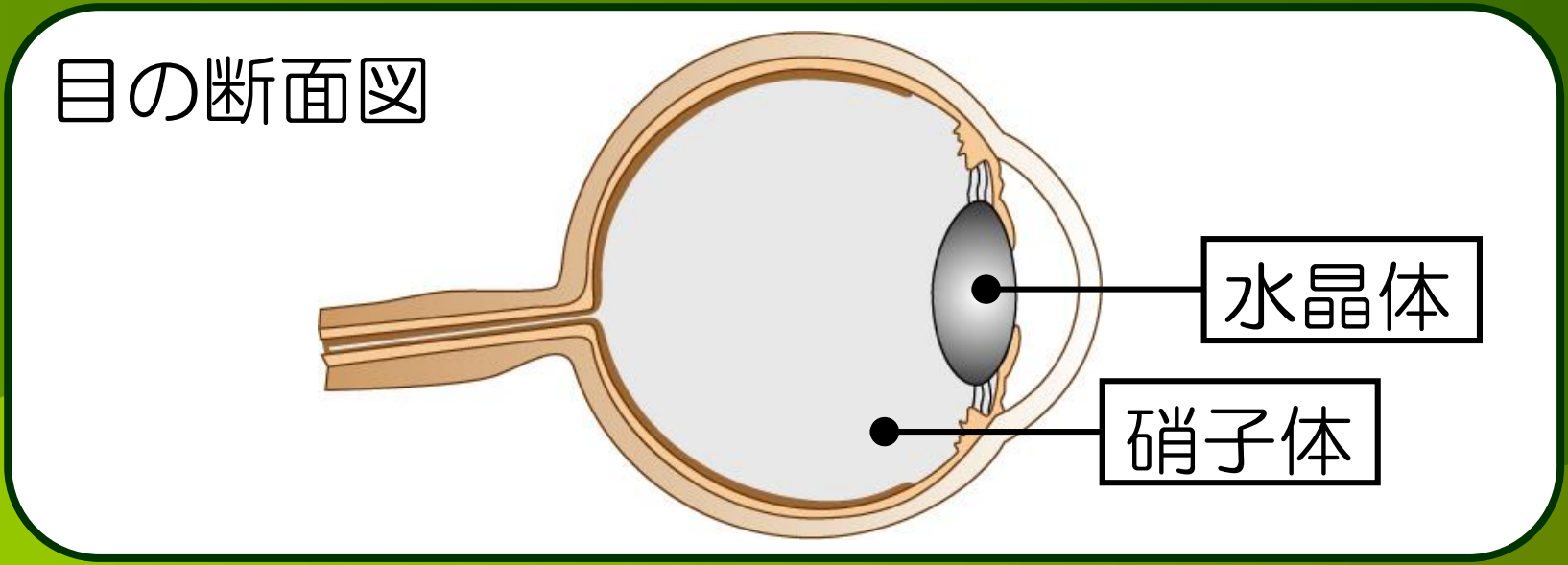
網膜剥離がおこると・・・

目で物が見える仕組みは高性能フィルムカメラの仕組みと似ており、網膜はフィルムの役割を担っています。

破れたフィルムではまともな写真が撮れないように、網膜剥離が生じると視野や視力に障害が起こります。

網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

加齢とともに硝子体の成分であるコラーゲンが凝集して、明るい光が入ってくると網膜に影を落とすようになります。
この影を自覚するのが飛蚊症です。



網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

網膜に影が落ちることで、視野の中に糸くずや
虫のようなものが浮かんで見えるようになります。

飛蚊症は珍しい症状ではなく、
それだけなら心配なもの
ではありません。

網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

飛蚊症は珍しい症状ではありませんが、網膜剥離をおこす患者さんのほとんどが飛蚊症を自覚しています。

はじめて飛蚊症を自覚したときには、
網膜に異常がないか眼科で検査しましょう。

こんな人は要注意

網膜剥離はどんな年代の人にも生じる可能性があります。
とくに、以下のような場合は要注意です。

- 強度の近視や片方の眼に網膜剥離を生じたことがある
- 家族に網膜剥離にかかった人がいる
- 眼球を強くぶつけたり叩かれた

早期発見・早期治療が大切

手術の進歩により、網膜剥離の９０％ほどが
１回の手術で治るようになってきましたが、
良好な視力を維持するには早期発見・早期治療
が重要です。

目の異常を感じたら、専門医のもとで診察と
治療を受け、定期検査を怠らないように
しましょう。

今月のコラム　膀胱炎

細菌が尿道を通り、膀胱に侵入して炎症を起こしている状態が膀胱炎です。

男性よりも尿道が短い女性の方がかかりやすく、一度かかると再発しやすい病気です。

今月のコラム　膀胱炎

膀胱炎は、尿意を我慢する、便秘、冷え、月経などが原因で起こる病気で、いたって健康な人も発症する可能性があります。

疲労やストレス、睡眠不足、無理なダイエット、風邪などで免疫力が低下している状態だと特に発症しやすくなります。

今月のコラム　膀胱炎

膀胱炎の主な症状

- 排尿時の痛み
- 残尿感がある
- トイレに行く回数が増える
- 菌の影響で尿が濁ることがある
- 血尿

今月のコラム　膀胱炎

膀胱炎の治療

抗生剤の投与が主な治療法です。

慢性化していなければ、ほとんどの場合は
短期間の服用で完治します。

膀胱炎を放置し、細菌が膀胱の先の腎臓まで行くと、命にかかわる
病気のもとである腎盂腎炎（じんうじんえん）になります。
少しでも排尿障害を自覚したら、医師の診察と治療を受けましょう。

ー今月のレシピー

ー春キャベツのだし酢ー

簡単にできるお惣菜

材料

春キャベツ・・・・・・・・・・・400ｇ

【A】

だし・・・・・・・1カップ

砂糖・・・・・・大さじ1.5

酢・・・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・・小さじ0.5

うす口しょうゆ・・大さじ1.5

つくり方

1．キャベツは1枚ずつ葉をはがし洗う。

2．鍋に湯を沸かしてキャベツを1枚ずつ入れ、2～3秒間ゆでる。
ザルに上げて粗熱を取り、細切りにする。

3．【A】をボウルに合わせ、泡立て器で混ぜる。

4．【2】をボウルに加えて混ぜ合わせる。密封容器に移して冷蔵庫に入れ、30分間ほどおいて味をなじませる。
密封容器に入れて冷蔵庫で約1週間保存できます。

春キャベツは冬キャベツに比べると、葉の巻きがゆるく、全体が丸い形をしているのが特徴です。葉が柔らかく、みずみずしいので煮込み料理よりも生食や即席漬けが適しています。名前の通り、3月から5月頃が旬の野菜です。

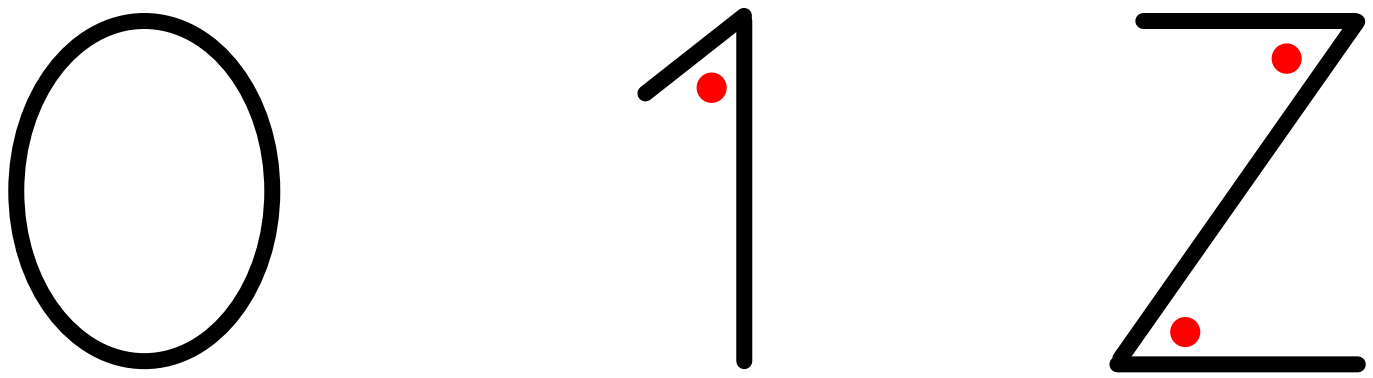
算用数字（アラビア数字）の成り立ち

算用数字とは、「０、１、２、・・・９」の
１０種の数字のことです。

これらの数字の形は、辺が作る角の数が由来に
なっているといわれています。

算用数字（アラビア数字）の成り立ち

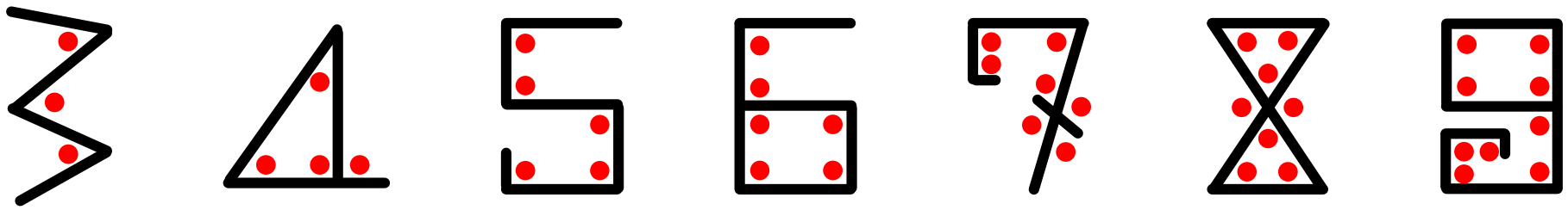
文章ではわかりにくいので、図で見てみましょう。



●が「辺が作る角」です。 ●の数は数字と一致しています。

算用数字（アラビア数字）の成り立ち

他の数字も見てみましょう。



● の数は数字と一致しています。