

子どもの遠視

眼の機能が発育途上の小さい子どものほとんどは遠視の状態です。網膜にピントが合った正しい光が繰り返し届くことにより、網膜の中心部が刺激され視力が発達していくのです。

しかし、強度の遠視の子どもは「弱視」や「斜視」を引き起こすことがあるので注意が必要です。

遠視があるとどうして弱視になるの？

強度の遠視がある子どもは、いつもボヤけた像を見ているので網膜への刺激が足りず、視力が十分に発達しません。

その結果、弱視になってしまうのです。



遠視があるとどうして斜視になるの？

強度の遠視の状態では、遠くから近くに視線を移す際、眼のピントの調節機能が上手く働かず眼を内側へ寄せる筋肉の動きが生じてしまいます。

その結果、斜視になってしまうのです。



早期発見をしてあげましょう

生まれた時から視力が悪い子どもは、それが当たり前になってしまい、自分から異常を訴えることはありません。

子どもに強度の遠視の症状が出ていないか様子をよく観察し、早期発見をしてあげましょう。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

お絵かきなどの細かい作業が長続きしない。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

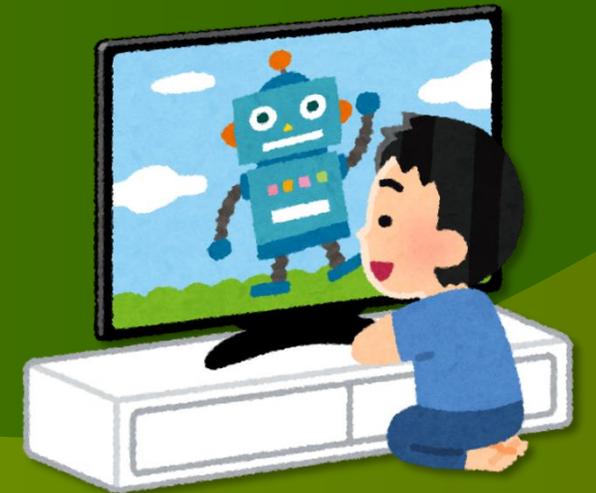
疲れやすく頭痛くなる。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

テレビを見る様子が不自然。



こんな症状は要注意

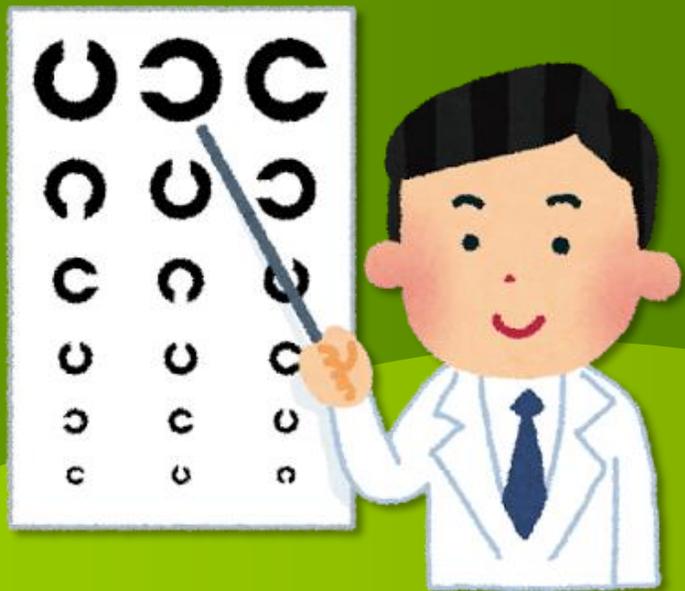
視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

転びやすい。



こんな症状は要注意

少しでもおかしいと感じたら
眼科医に相談しましょう



3歳児健診を受けましょう

3歳児健診では視力検査を行います。
ご家族が気付かなかった子どもの視力の異常が、
発見されることもありますので必ず受けるように
しましょう。

この時、視力に異常があると診断された場合は、
眼鏡での矯正が必要になります。



子どもに眼鏡はかわいそう？

眼の機能が発育段階の子どもの中に目のピントが合うよう矯正することが大切です。
子どもさんの将来の健全な視力のためには絶対に必要なことです。



「眼鏡は大きくなってから」
では遅いのです。

今月のコラム 帯状疱疹

帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。

初めてこのウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。



今月のコラム 帯状疱疹

水ぼうそうが治った後も、ウイルスは神経節に潜んでいます。（潜伏感染）

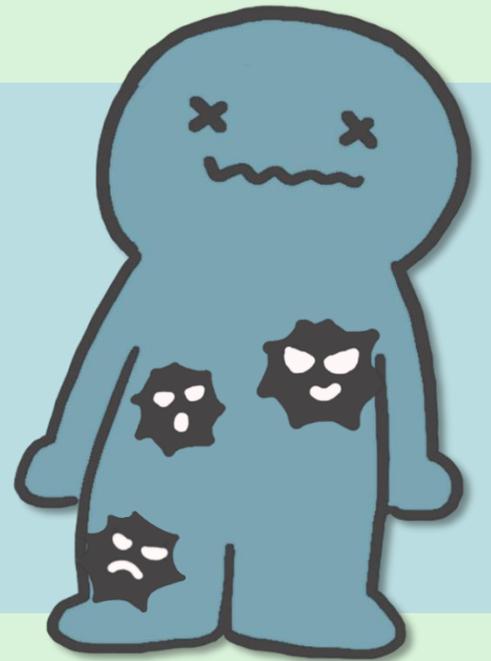
潜んでいるウイルスは免疫力によって活動が抑えられています。



今月のコラム 帯状疱疹

加齢やストレス、過労などが原因となってウイルスに対する免疫力が低下すると、潜伏していたウイルスが再び活動を始めます。

ウイルスが神経を伝わって皮膚に到達し、帯状疱疹として発症します。



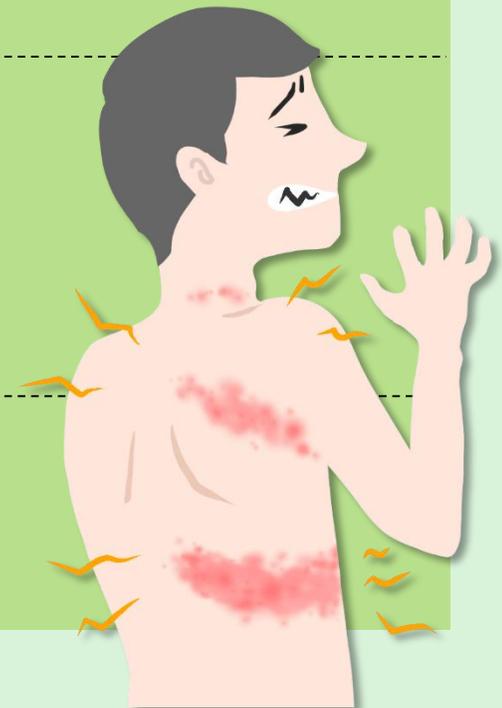
今月のコラム 帯状疱疹

帯状疱疹の症状

身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に赤い発疹が出現する

皮膚の症状に加えて強い痛みを伴う
(かゆみ、しびれ、ピリピリ、ズキズキ、
針で刺されたような痛みや、焼けるような痛み)

中央部がくぼんだ特徴的な水ぶくれが出現する



— 今月のレシピ —

— アスパラとタコのバターしょうゆ炒め —



材料

グリーンアスパラガス・・・5本

タコ足（茹でたもの）・・・120g

にんにく・・・・・・・・・・1片分

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

白ワイン・・・・・・・・大さじ1

バター・・・・・・・・大さじ1 / 2

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 / 2

 つくり方

1. にんにくはみじん切りにしておく。
グリーンアスパラは2cmの長さに切る。
2. タコは小さめの乱切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、にんにくのみじん切りを焦がさないように炒める。
4. 香りが出てきたら中火にしてグリーンアスパラを炒め、ワインを入れてすぐに蓋をし、弱火で1分30秒ほど蒸し煮にする。
5. 蓋をとり、タコを加えて炒め、バターとしょうゆを加えて汁気を絡め、器に盛り付ける。

マグロの数え方

マグロの数え方はバラエティーに富んでいます。

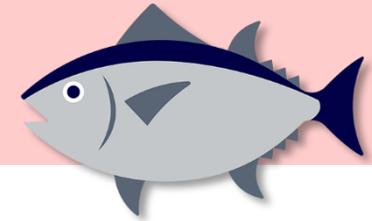
海で泳いでいる時から細かく切り分けられるまで、その状態に応じて次々と数え方が変わっていきます。



マグロの数え方

海で泳いでいる時

1匹／1尾



漁港などに水揚げされて魚市場に運び込まれた時

1本



マグロの数え方

頭と背骨をカットし三枚おろしの半身になった時

1丁

その半身をさらにふたつに切り分けた時

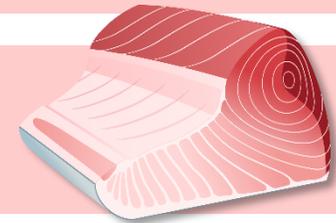
1節（ふし）



マグロの数え方

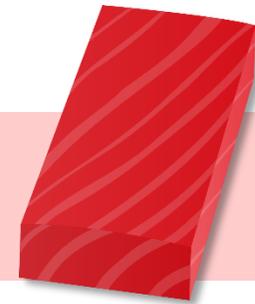
半身をブロック状態にカットした時

1 塊（ころ）



刺身用のサクになった時

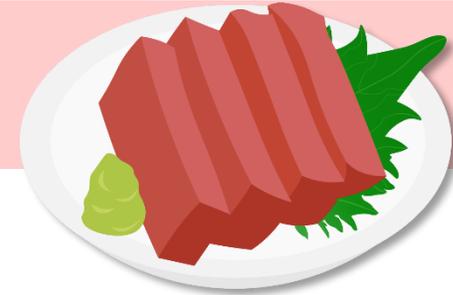
1 冊（さく）



マグロの数え方

お刺身として1口大に切られた時

1切れ／1枚



ごちそうさまでした

