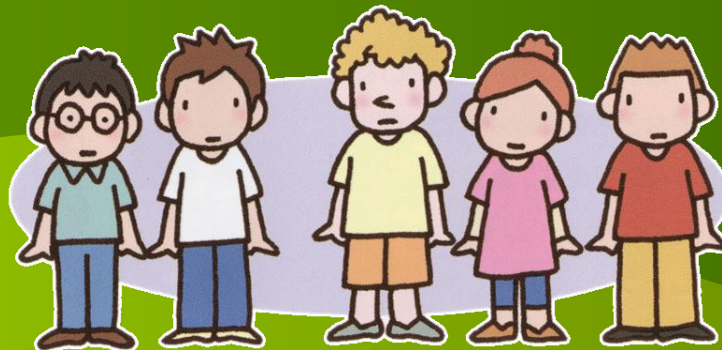


色覚異常とは？

色の見え方や感じ方には個人差があります。色覚検査でその個人差が大多数の人と比べて大きいという結果を示す人は「色覚異常」と診断されます。

顔や考え方は人それぞれである事と同様に
色の見え方や感じ方も同じではありません。



色覚異常とは色盲のこと？

「先天性の色覚異常」は「色盲」とも
いわれてきましたが、「色盲」という言葉は
「色が全く分からない」と誤解されやすいため
適切な言葉ではありません。

しかし残念ながら、学術的に正しく、
かつ、誰にも精神的負担を感じさせない
新しい用語はまだありません。



色覚異常とは色盲のこと？

通常、先天性の色覚異常というと

「先天赤緑色覚異常」をさします。

先天性の色覚異常の方は、色の見え方や感じ方は正常色覚者と異なりますが、白黒の世界ではありません。

正常色覚者とは異なった色世界を感受しているといえます。

色覚異常は治る？

科学的に根拠のある有効な治療法はありません。
しかし、多くの場合、日常生活に困ることはなく、
悪化する心配はありません。



練習などで色覚検査表が読めるように
なったり、暗示的なケースにより患者さん
が**主観的に**治ったと思うことはあっても
医学的には治っていません。

子どもが色覚異常と診断されたら・・・

劣等感の要因となる言動は避ける

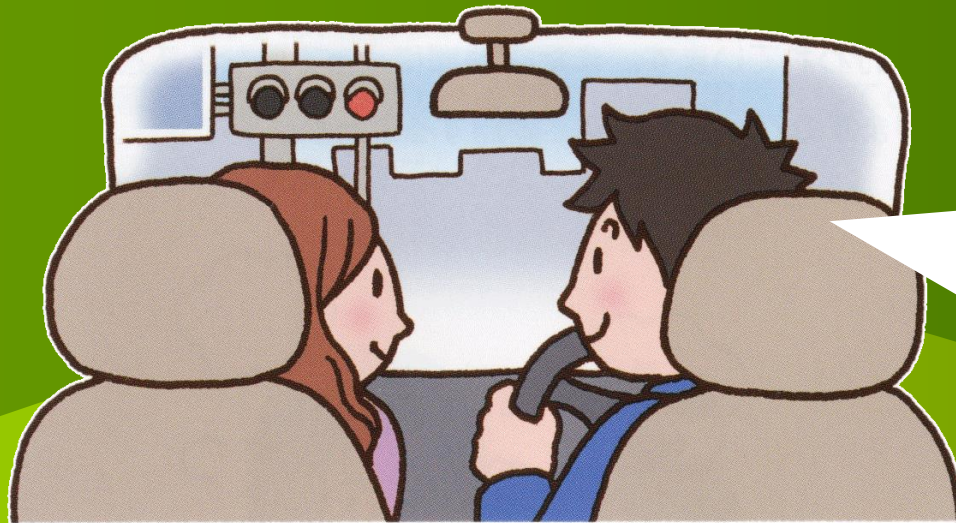
- ・ 特定の色を指し、
「これは何色？」と問いただす
- ・ 色の名前を聞かれたときに
「この色がわからないの？」

不用意な言動は避けて、正しい色の名を
教えてあげてください。



運転免許証はどうなるの？

普通自動車第1種免許の取得は可能です。
現行の基準では「赤色、青色、及び黄色の識別ができること」となっていますがほとんどの方が
取得されています。



見え方が少し違うだけで、色が識別できないわけじゃないんだよ

進学や就職は？

基本的には、どの大学にも進学可能です。
(募集要項の確認は必要)

飛行機のパイロットなどの特殊な職業などでは、制限を受ける場合がありますが、本人の希望を尊重し、いたずらに職種を制限しないことが原則です。



〔本スライドの内容について〕

社会法人 日本眼科医会刊

「色覚異常を正しく理解するために」を参考にして作成しました。

今月のコラム 骨粗しょう症

骨密度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態が
骨粗しょう症です。

骨粗しょう症になると、
つまずいて手や肘をついた、
くしゃみをした、などのわずかな
衝撃で骨折してしまうことがあります。



今月のコラム 骨粗しょう症

男性も女性も、骨密度は20歳頃にピークに達し、40歳半ば頃までほぼ一定です。

骨貯金ができるのは20歳頃まで！

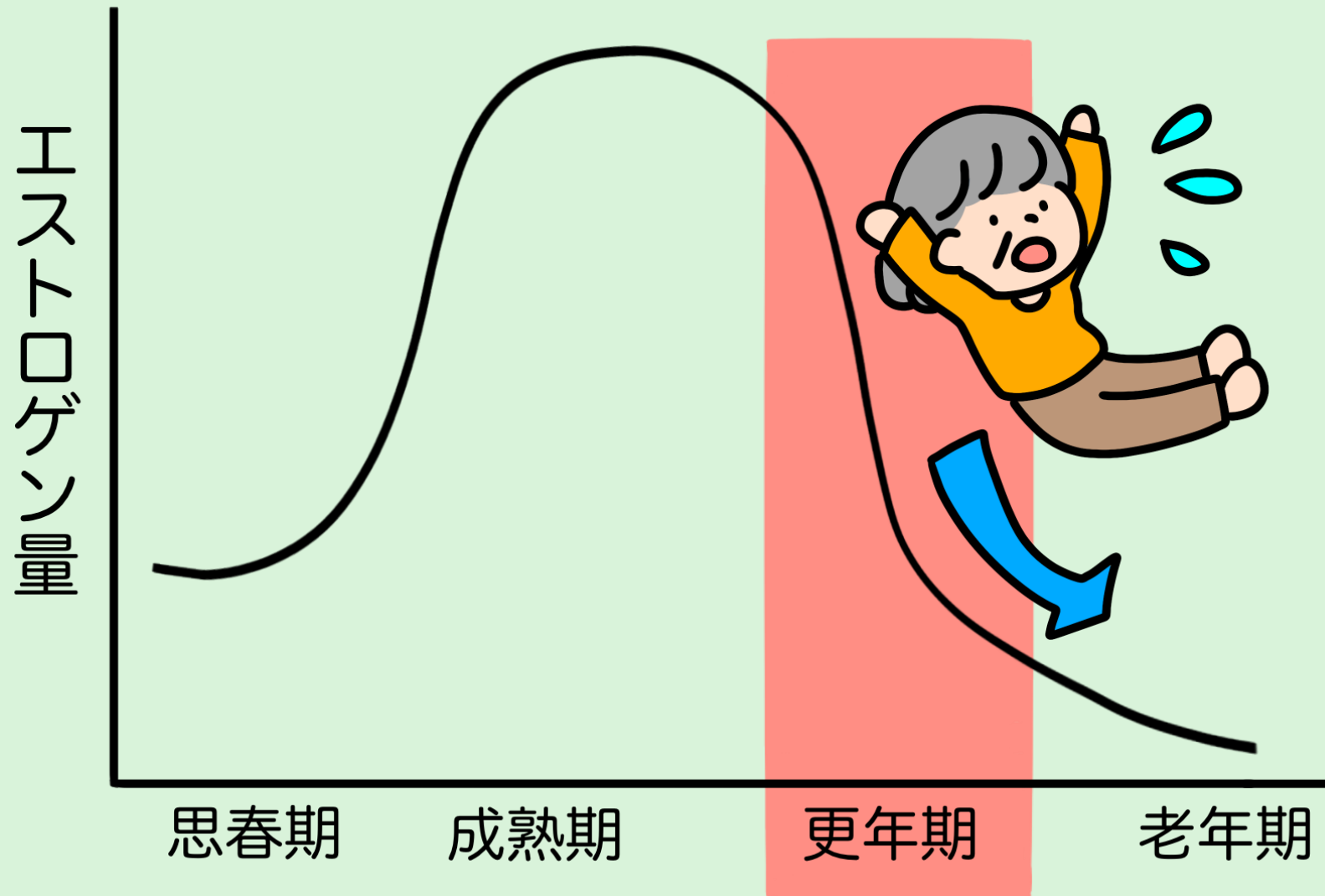


今月のコラム 骨粗しょう症

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンには、骨の形成を促し、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。

女性の場合、閉経期（50歳頃）を迎えてエストロゲンの分泌が減ると急激に骨密度が低下するので、**骨粗しょう症**のリスクが高くなります。

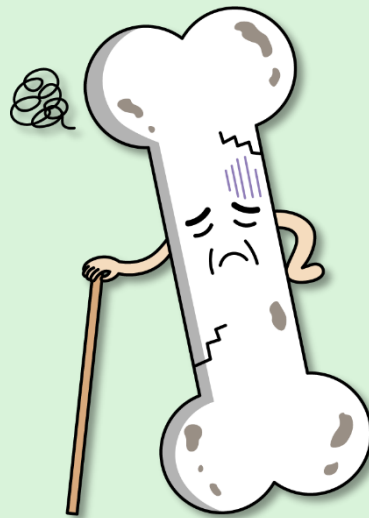
今月のコラム 骨粗しょう症



今月のコラム 骨粗しょう症

男性は女性のように閉経に伴う急激な変化はありませんが、骨密度は加齢に伴って徐々に低下していきます。

男性も80歳を過ぎると、**骨粗しょう症**の患者さんが増加します。



今月のコラム 骨粗しょう症

骨密度が低下し始める年齢になったら、定期的に骨密度を測定しましょう。

最近は薬の進歩によって、軽症であれば劇的に改善するケースが多くなってきています。



ー今月のレシピー

ー梅としらす干しのチャーハンー



材料

ごはん・・・・・・・・・・200g

梅干し・・・・・・・・・・1個

しらす干し・・・・・・・・10g

卵・・・・・・・・・・1個

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

こねぎ・・・・・・・・・・適量

【A】

料理酒・・・・・・・・小さじ1

鶏ガラスープの素・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

 つくり方

1. 卵は溶き卵にする。
こねぎは小口切りにする。
梅干しは種を取り、包丁で叩いてペースト状にする。
2. 熱したフライパンにごま油をひいて、しらす干しをカリカリになるまで炒める。
3. フライパンに、ごはん、溶き卵、梅を加えてパラパラになるまで炒めたら、【A】を加えて混ぜ合わせながら軽く炒める。
4. 器に盛って、こねぎを散らしてできあがり。

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを摂取することも大切です。ビタミンDは魚類、卵類、キノコ類に多く含まれます。しらす干しはビタミンDを手軽に摂取できる食材です。

実は間違って使っている人が多い言葉

今月は、
「よく耳にするけど間違って使っている人
が多い言葉」をご紹介します。



実は間違って使っている人が多い言葉

煮詰まる

- ☐ × まとまらない、行き詰る
- ☒ ○ 十分に議論して結論が出る



実は間違って使っている人が多い言葉

失笑



笑えないほどあきれる



笑ってはいけない場面で、
堪えきれず吹き出す

