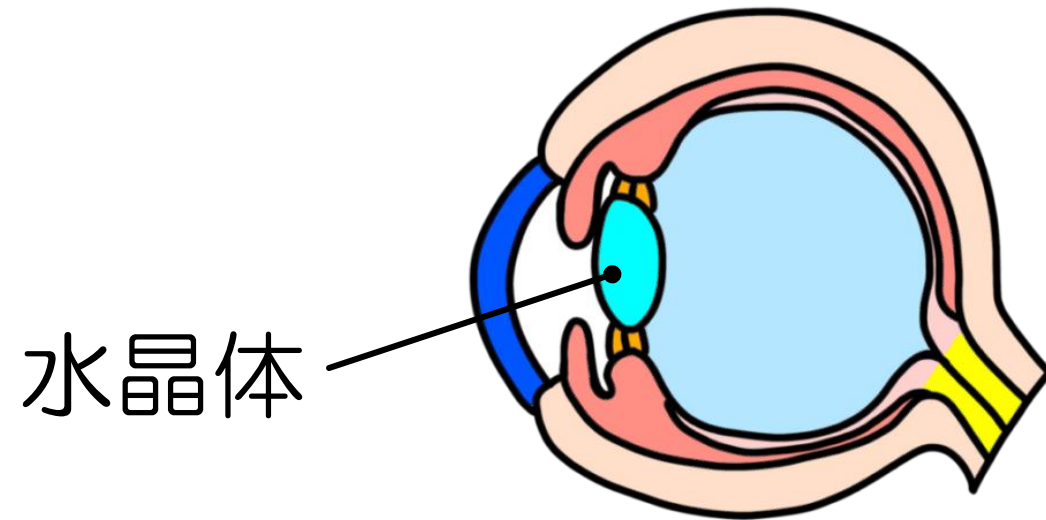


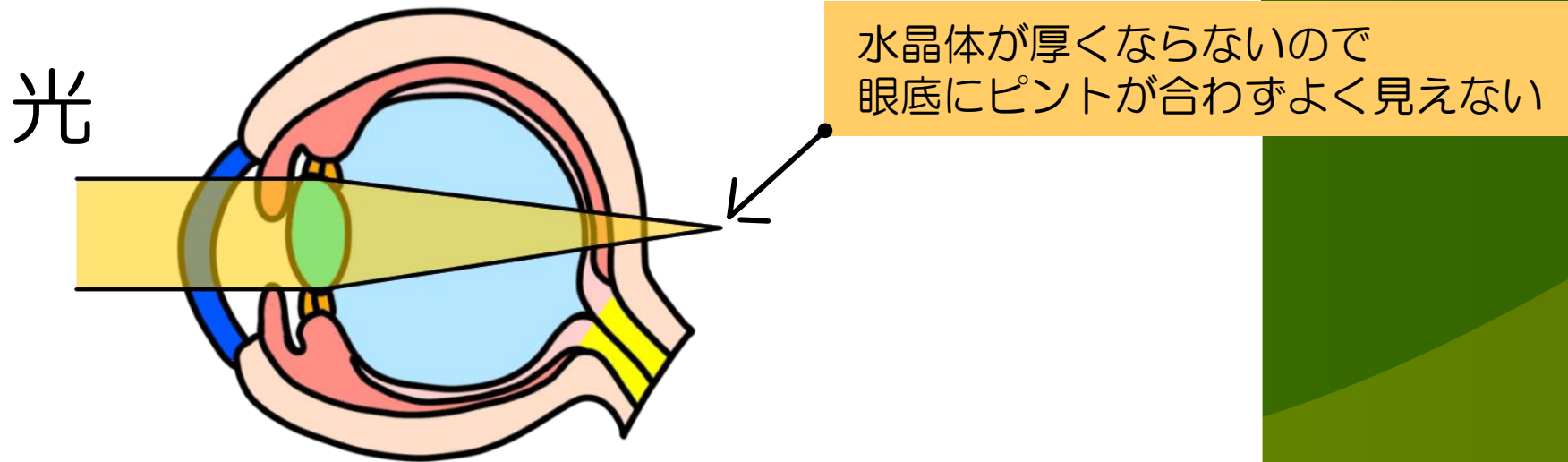
老眼になるのはどうして？

目の中には、カメラのレンズの役割をする水晶体があります。近くのものを見るとき、この水晶体の厚みが増すことで、ピントが合います。



老眼になるのはどうして？

年齢とともに、水晶体は硬くなり厚さを変えることができなくなってきました。
そのため、近くのものにピントを合わせることができなくなります。これが「老眼」です。



老眼は何歳から？

老眼は誰もがなる目の老化です。

一般的に40歳頃から老眼の症状を自覚し始め、
45歳くらいで老眼鏡が必要となります。



老眼を治す方法は？

老眼は加齢に伴う生理現象なので、
治す方法はありません。

老眼鏡をかけて、矯正する以外に手段はありません。



どんな症状からはじまる？

近くの細かい字が読みづらくなる

近くから遠くへ、遠くから近くへと距離の
違うものにピントを合わせるのに時間が
かかるようになる

少し暗くなると本などの字が読みづらくなる

・・・などといった症状が起きてきます

老眼をほうっておくと？

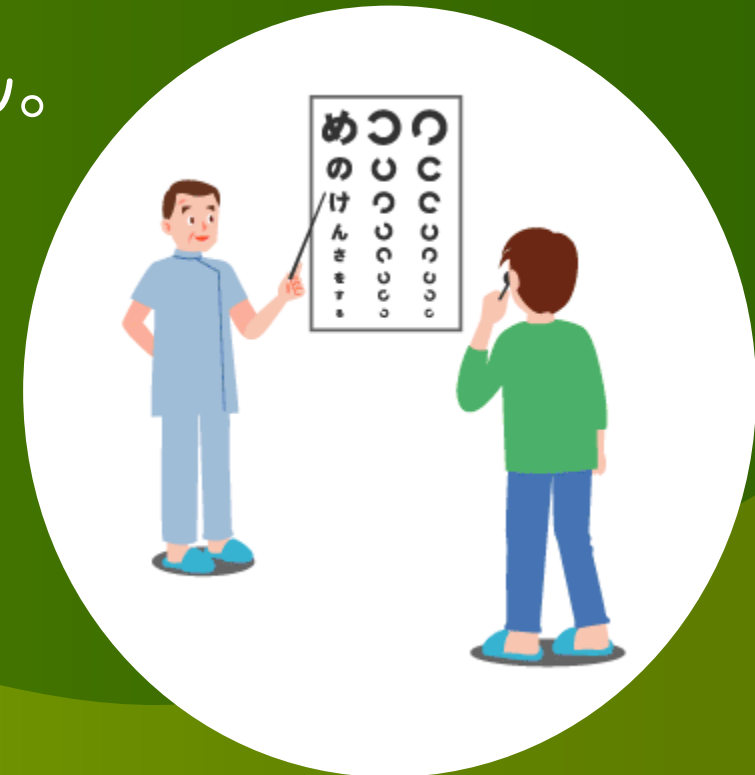
老眼鏡を使わないで、見えないのを我慢していると、
眼精疲労により体調が悪くなることがあります。



老眼かなと思ったら

まずは、眼科専門医の診察を受けましょう。

自分では老眼だろうと思っていても、
他の病気による視力低下かもしれません。
自己判断は危険です。



今月のコラム 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。

病原体が付着した手で口に触れたり（接触感染）、汚染された食品を食べることによって（経口感染）感染します。

ウイルス ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど

細菌 カンピロバクター、サルモネラ菌など

今月のコラム 感染性胃腸炎

夏は細菌性胃腸炎が、冬から春はウイルス性胃腸炎が多く発生します。

感染性胃腸炎の症状は多彩ですが、代表的な症状は発熱・下痢・吐き気・嘔吐・腹痛です。



今月のコラム 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎の特効薬はないので、症状に応じて整腸剤、抗菌剤などで対症療法を行います。

感染性胃腸炎で最も気を付けなければならないのは脱水症状です。

乳幼児の場合、下痢が数日続く、血便が出る、高熱が出る、ぐったりする、ミルクを飲まないなどの症状がみられたら、早めに医療機関を受診しましょう。

今月のコラム 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎の特効薬はないので、症状に応じて整腸剤、抗菌剤などで対症療法を行います。

高齢者は、脱水症状に加えて、誤嚥（おう吐物が気管に入る）による肺炎を起こすことがあるので注意が必要です。

— 今月のレシピ —

— 大根餅 —

材料

大根・・・1／3（上部分）

チーズ・・・・・・・・適量

片栗粉・・・・・・・・大さじ2

小麦粉・・・・・・・・大さじ2

【A】

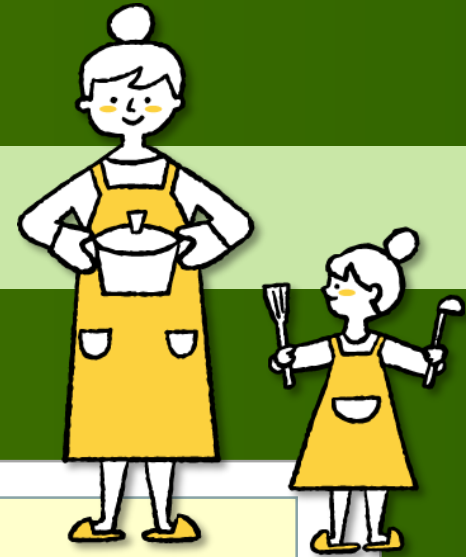
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

ほんだし・・・・・・・・ひとつまみ



 つくり方

大根の上部は甘く、下部は辛みがあるので、大根おろしは大根の上部で作るのがおすすめです。

1. 大根は皮をむいてすりおろし、水気を少し絞る。
2. 片栗粉と小麦粉とチーズを加えてよく混ぜ、6等分する。
3. 中火で熱したフライパンに油をひき、【2】を入れる。
両面に焼き色がついたら、【A】を加えてよく絡ませる。

レシピ通りの分量で作ると柔らかめのトロリとした食感になります。
大根おろしの水気を多めに絞り、片栗粉・小麦粉の量を多くすると、固い食感になります。お好みで調節してください。
チーズのかわりに、干しエビや、青のり、しらす、小葱などを入れても美味しい大根餅が出来上がります。

目白押し

クリスマス、年越し、お正月、初詣、成人式。
12月と1月は行事やイベントが目白押しです。

この「目白押し」という言葉は鳥のメジロが由来です。

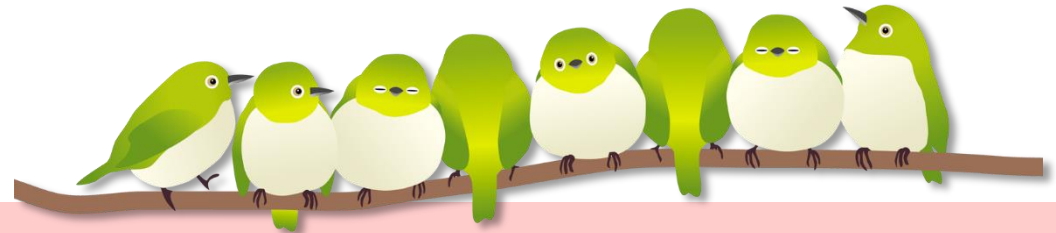
白目になってしまいうくらい多い
という意味ではないのですね



目白押し

目白押しの語源

鳥のメジロは、秋から冬に群れをなして押し合いへし合いの状態で木にとまる習性があります。
これを「目白の押し合い」と呼びます。



目白押し

目白押しの語源

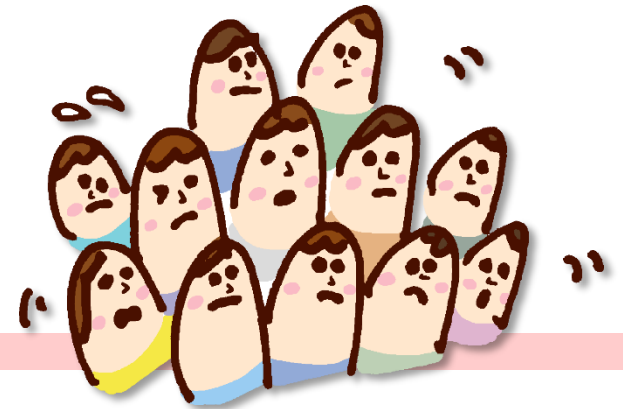
この「目白の押し合い」の様子を真似て、子どもたちが横一列に並んで中に向かって押し合い、弾き出されたら一番端っこに並んでまた繰り返す、という遊びを「目白押し遊び」と言うようになりました。



目白押し

目白押しの語源

そして、多くの人が何かで集まって押し合いへし合いをしている様子が「目白押し遊び」と似ていることから、
多人数が混みあって並ぶことを「目白押し」と言うようになりました。



目白押し

目白押しの語源

また、「今年は話題作が目白押し」というように、物事がたくさん詰まっていることも意味するようになりました。