

## 緑内障とは？

緑内障は、視神経に障害が起きて、視野が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。



## 緑内障とは？

緑内障は自覚症状がほとんどないままゆっくりと進行していきます。

いちど視野が欠けると二度ともとに戻らないので、手遅れになる前に治療を行うことが大切です。



# 緑内障の見え方の変化（片目）

---

# 緑内障の見え方の変化（片目）



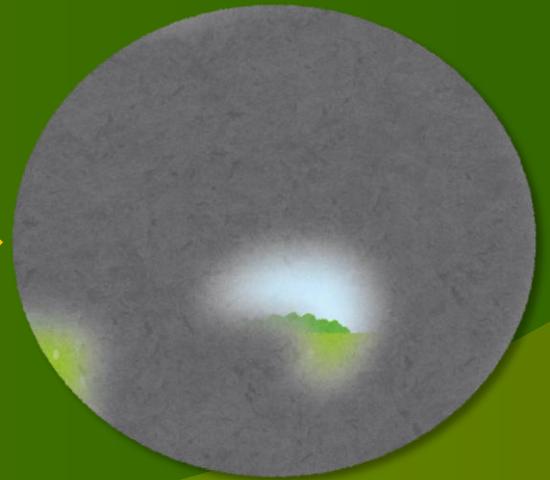
正常



初期



後期



末期

# 自分では気付きにくい視野障害

片目の視野が一部欠けると、もう一方の目が見えない部分を補います。  
そのため、視野障害が始まっても気付かない場合があります。



# 自分では気付きにくい視野障害

周辺部分から視野が欠けていき、中心部の視力が落ちない場合も気付きにくくなります。



## 早期発見・早期治療が大切です

初期の緑内障は自覚症状がほとんど無いため、視野がかなり欠けてきてから気付くケースが多く見られます。

最近、見え方がおかしいかも？



## 早期発見・早期治療が大切です

今の医学では緑内障で一度障害された視野を元に戻すことはできません。  
ですから、早期発見・早期治療で『視野がそれ以上欠けないように管理する』ことが大切なのです。

**40歳を過ぎたら少なくとも年1回は  
眼科の定期健診を受けましょう！**

40歳以上の日本人の20人にひとりが緑内障であると言われていています。

## 今月のコラム 自律神経失調症

自律神経とは、内臓、血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整えるために24時間働き続けている神経です。

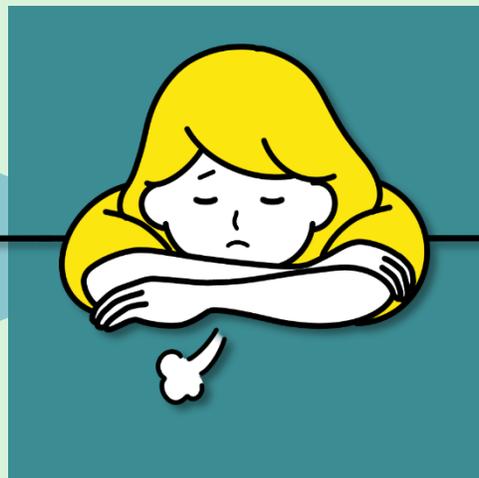
この自律神経が乱れて、体や心に支障が出ている状態が自律神経失調症です。

今月のコラム 自律神経失調症

倦怠感

不眠・頭痛

吐き気・めまい



うつ状態

イライラ・不安

情緒不安定

全身的症状

精神的症状

## 今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症は、さまざまな原因が複雑に絡み合って起こります。

不規則な生活習慣



過度なストレス



女性ホルモンの乱れ



## 今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症は、他の病気との見分けや体質との線引きが難しい病気です。

自律神経失調症だと思って放置し、他の病気の早期発見を逃すことがあるので注意が必要です。



# — 今月のレシピ —

## — ごぼうの甘辛揚げ —



### 材料

ごぼう・・・・・・・・・・ 2本

片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ4

### 【A】

砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1 / 2

みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1 / 2

酒・・・・・・・・・・ 大さじ1 / 2

しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

 つくり方

1. ごぼうはよく洗い、包丁の背やスプーンで皮を削いでから斜め薄切りにする。
2. 切ったごぼうを水に5分ほどさらした後、水気をよく切って片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油をうすく入れて【2】を揚げ焼きにする。
4. きつね色になったら火を止めてごぼうをいったん取り出し、キッチンペーパーでフライパンの油をふき取る。
5. フライパンに【A】を入れ加熱し、ごぼうをフライパンに戻して絡ませて出来上がり。

ごぼうには、最近注目されているポリフェノールが多く含まれています。便秘解消、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下などの効果が期待される食物繊維も多く含まれています。

# 猫はいつ日本にやって来た？

猫は、奈良時代に仏教の伝来とともに船に乗せられて日本にやって来たとされています。



# 猫はいつ日本にやって来た？

猫の役割は、古い書物や仏教の経典をネズミの害から守ることでした。



## 猫はいつ日本にやって来た？

平安時代になると、宮中の貴族の間で現代のように愛玩動物として扱われるようになりました。

猫をペットとして飼うことは高貴な身分の人だけの楽しみであったことが古い書物に記されています。

