

まぶたのできもの —ものもらい—

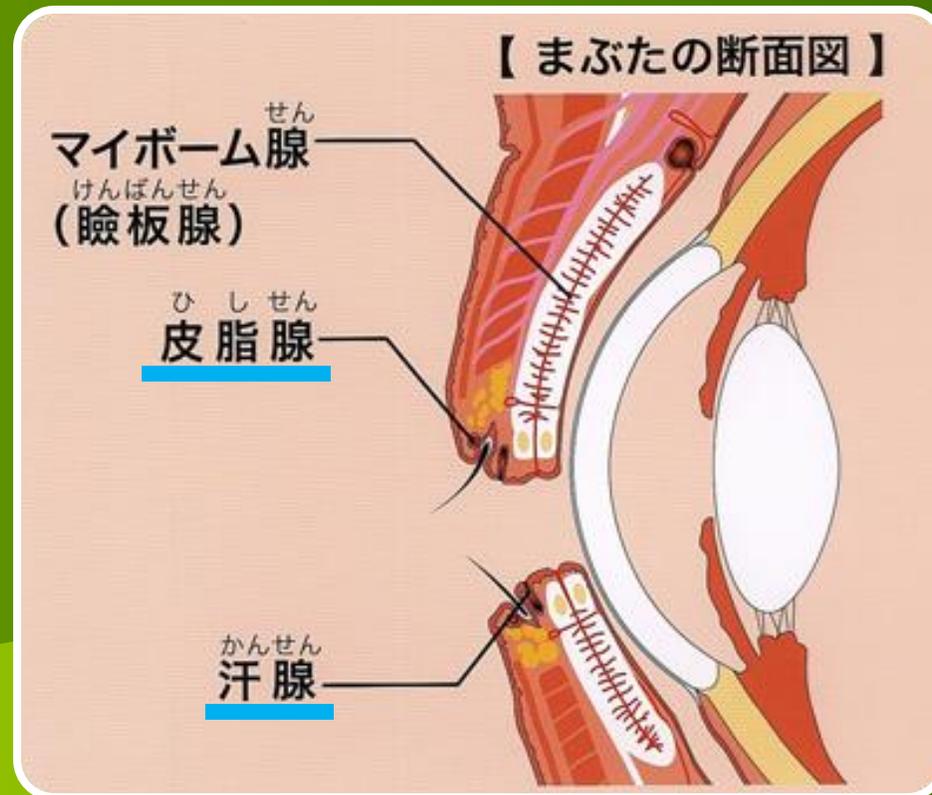
一般的に、まぶたのできもののことを『ものもらい』とよびます。

これは、「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」と「霰粒腫（さんりゅうしゅ）」という2種類の病気を合わせた総称です。



麦粒腫（ばくりゅうしゅ）

まぶたの皮脂腺と汗腺に細菌が感染して起こる



麦粒腫（ばくりゅうしゅ）

これが麦粒腫です



写真提供：日本眼科学会認定専門医 吉川洋 先生

まぶたが赤く腫れ、まばたきをした時などに痛みがあります。

麦粒腫（ばくりゅうしゅ）の治療

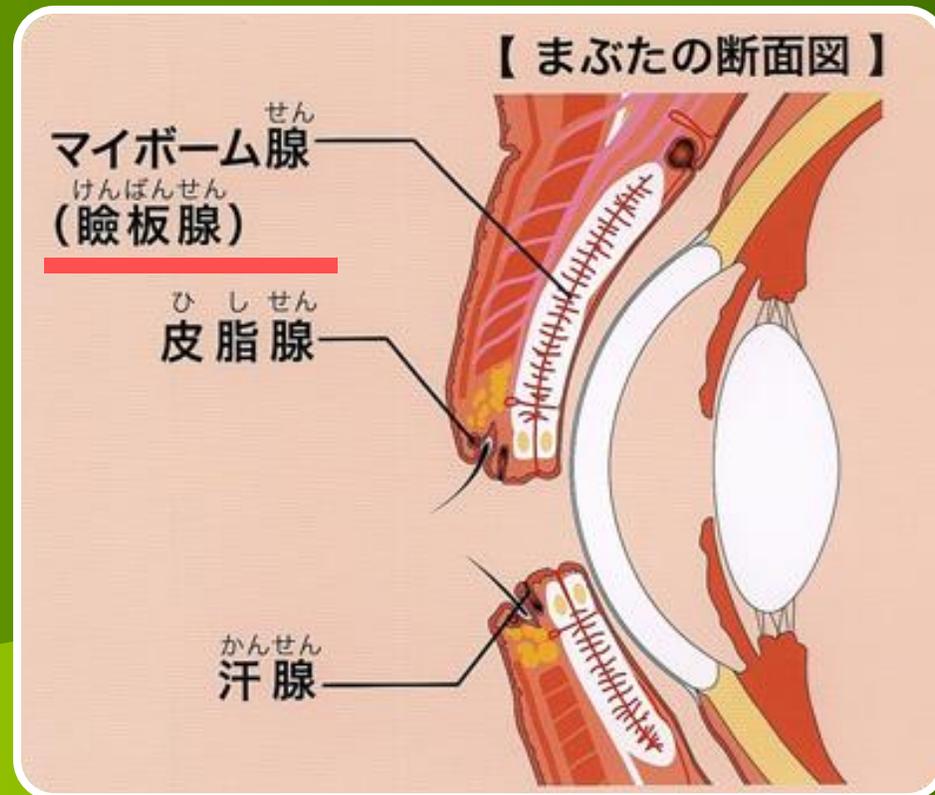
細菌感染で起こるため、治療には抗菌薬の点眼薬や眼軟膏、内服薬を症状に応じて使用します。

膿点（化膿したところ）が形成された場合は、外科的治療でうみを出す必要があります。
（稀です）



霰粒腫（さんりゅうしゅ）

マイボーム腺が詰まって、まぶたにしこりができる



霰粒腫（さんりゅうしゅ）

これが霰粒腫です



写真提供：日本眼科学会認定専門医 吉川洋 先生

しこりだけなら痛みはありませんが、細菌が感染して悪化すると痛みを伴います。

霰粒腫（さんりゅうしゅ）の治療

細菌感染防止目的で抗生物質や抗炎症剤の点眼を行って様子を見ながら、自然治癒を待ちます。

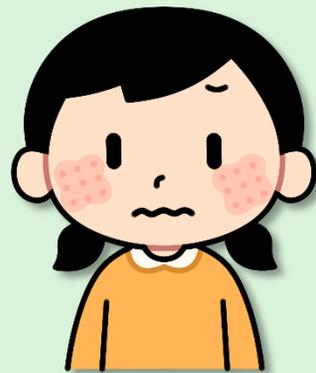
しこりが大きい場合や炎症を起こして激しい痛みを伴う場合は外科的に切開して内容物を出します。



今月のコラム 伝染性紅斑（りんご病）

伝染性紅斑とは、ヒトパルボウイルスB19による感染症で、幼児・学童に好発します。

感染後、発熱・倦怠感・頭痛・筋肉痛等の軽微な感冒症状が現れます。その後、両頬にりんごのような真っ赤な発疹が現れ、腕や足にはレース状のまだら模様の発疹が現れます。



今月のコラム 伝染性紅斑（りんご病）

ウイルス排泄は感染後約2週間。紅斑出現時期にはウイルス排泄がなくなり、感染力は低くなる。

1 感染

- 飛沫感染
- 接触感染



5~20日

2 発症

発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛等



7~10日

3 発疹症状

両頬がりんごのように真っ赤になる



約1週間

4 治癒



今月のコラム 伝染性紅斑（りんご病）

伝染性紅斑の特別な治療法はないので、症状を緩和するための対症療法を行います。
予防には、手洗い、咳エチケットが有効です。

伝染性紅斑は予後良好な感染症ですが妊婦さんがかかると流産の可能性を引き起こす可能性がある予後不良の感染症なので注意が必要です。



—今月のレシピ—

—ズッキーニのナムルー—



材料

ズッキーニ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本

(A) ごま油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

(A) 鶏ガラスープの素・・・・・・・・ 小さじ1

(A) しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

(A) 鷹の爪（輪切り）・・・・・・・・ 小さじ1

(A) 白いりごま・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

 つくり方

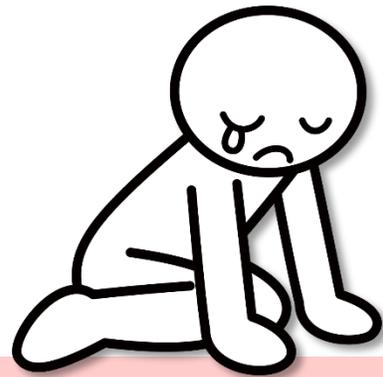
1. ズッキーニは薄切りにする。
2. 耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。粗熱が取れたら、出た水分をよく絞る。
3. (A)を入れて和えて、10分ほどなじませて出来上がり。

ズッキーニはキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。ズッキーニに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ効果があるとされています。

余分なナトリウムを体外に排出しやすくし、むくみを防ぎ高血圧を予防する効果があるカリウムも多く含まれています。

涙は血液の一種？

涙と血液の成分はほとんど同じです。



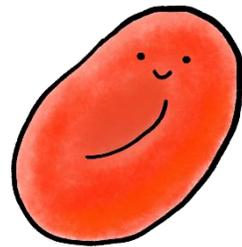
涙は血液の一種？

血液は水のようにサラサラな「血漿（けっしょう）」という液体の成分と「血球」という細胞の成分からできています。

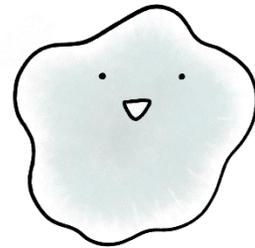
涙は血液の一種？

血球は「赤血球」「白血球」「血小板」から成り立っています。

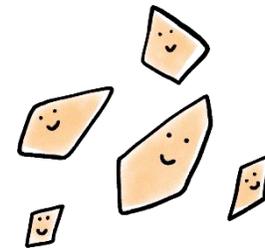
血液が赤いのは「赤血球」にヘモグロビンとよばれる赤い色素が含まれているからです。



赤血球



白血球



血小板

涙は血液の一種？

「赤血球」「白血球」「血小板」は、涙腺を通りません。

ですから、「血漿（けっしょう）」とよばれる透明の液体の成分だけが涙として出てくるのです。

