

ものがゆがんで見えたら要注意！

ものがゆがんで見える場合、
加齢黄斑変性を発症している可能性があります。



ものがゆがんで見えたら要注意！

！

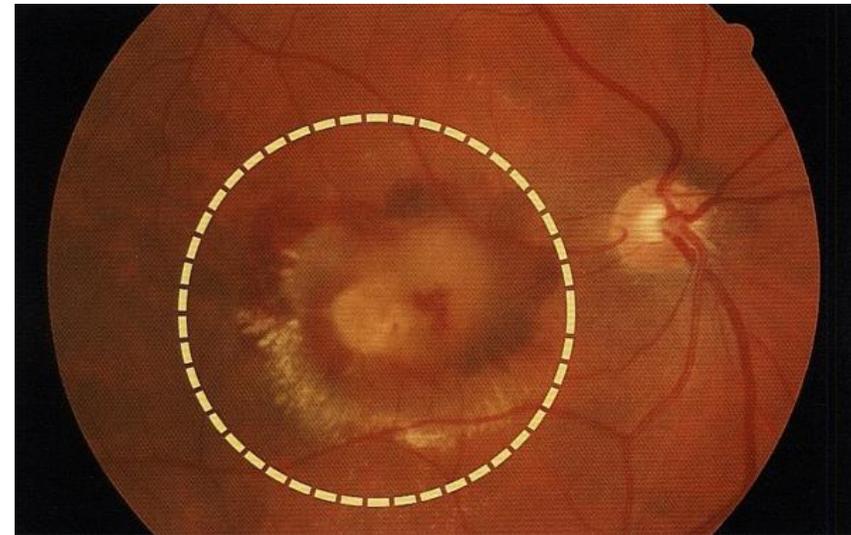
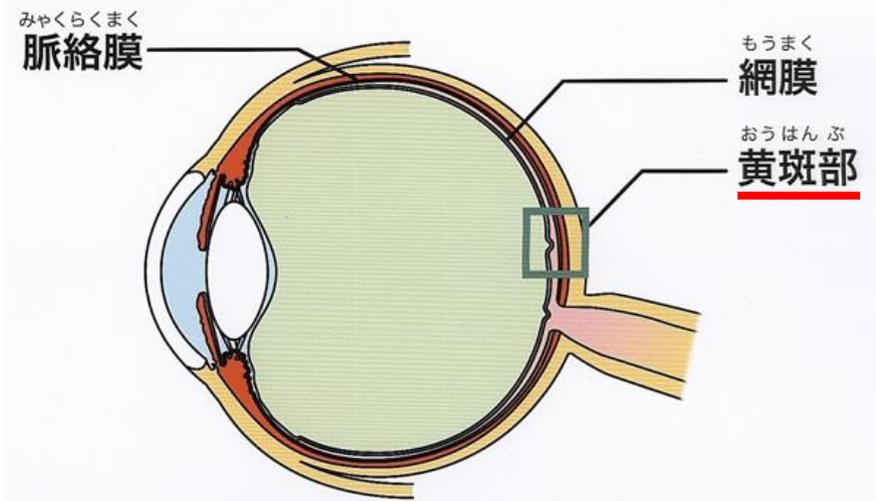
加齢黄斑変性とは？

ヒトの網膜には、ものを見るために最も大切な「黄斑部（おうはんぶ）」という部分があります。

加齢とともに、この黄斑部が異常を起こす疾患を「**加齢黄斑変性**（かれいおうはんへんせい）」といいます。

日本人の患者数が増加中です

これまで、**加齢黄斑変性**は欧米人での発症率が高いといわれていました。



疾患部の写真

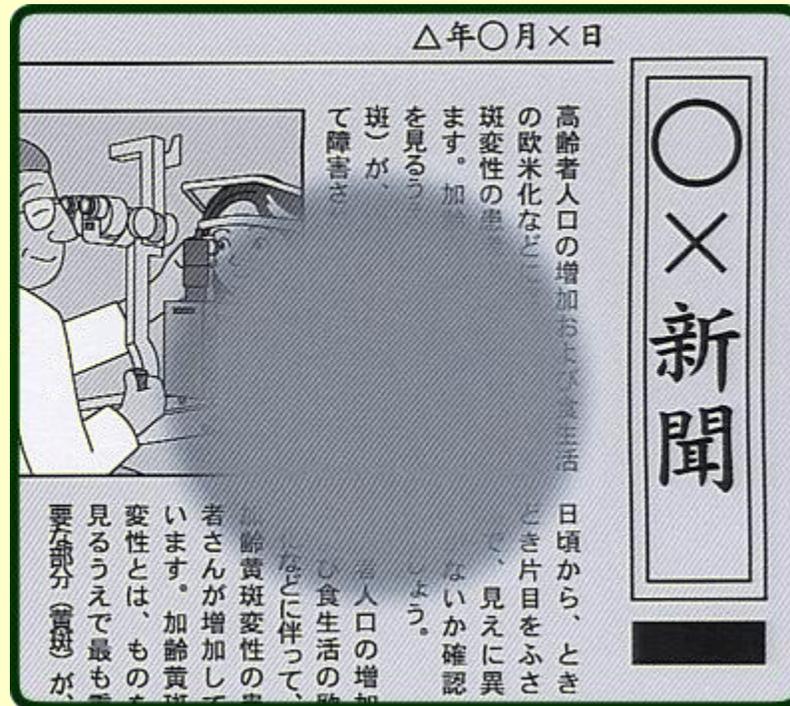
日本人の患者数が増加中です

しかし、近年の高齢化にともなって日本人の患者数も増加しており、50歳以上の約100人に1人の割合で発症するおそれのあることがわかってきました。



こんな症状はありませんか？

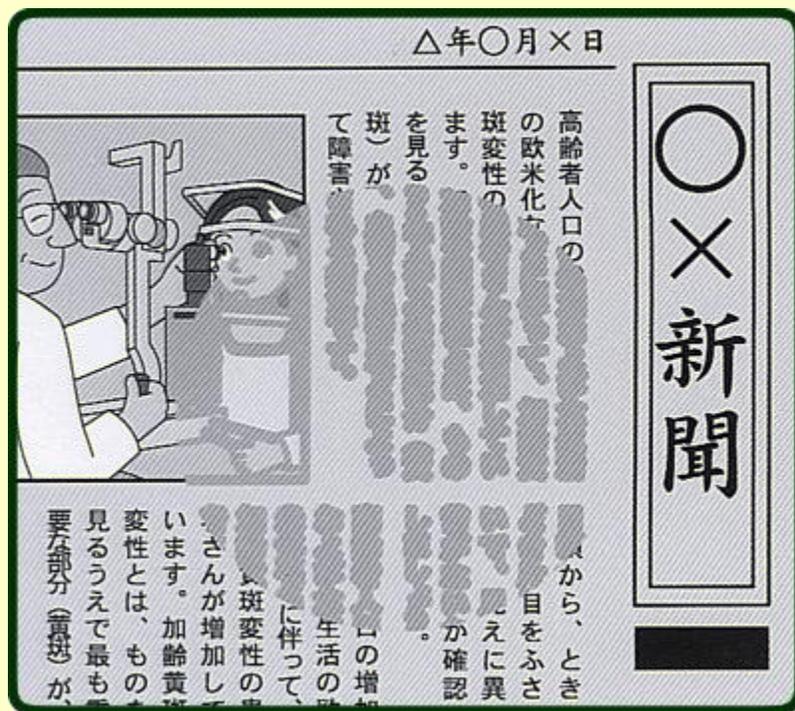
中心暗点



視野の中心部が欠けて、
見ようとするところが見えない

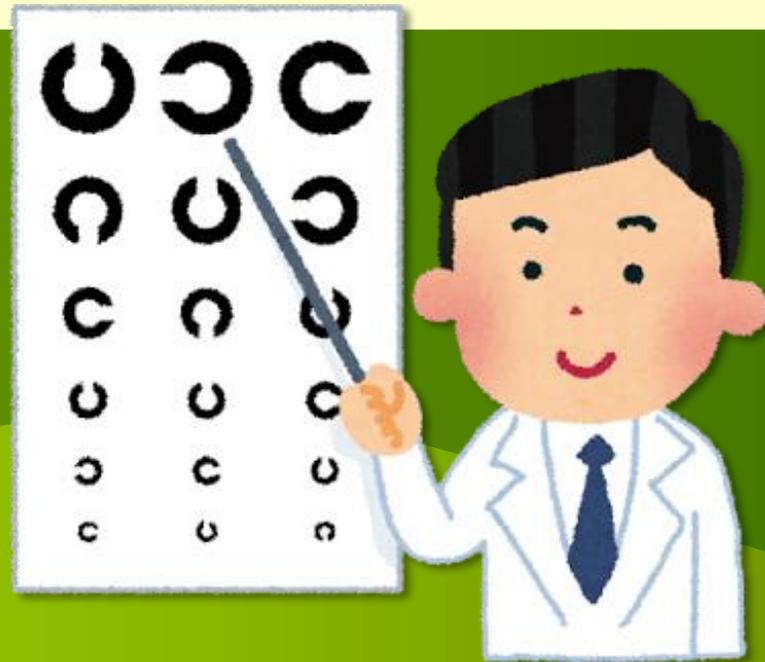
こんな症状はありませんか？

視力低下



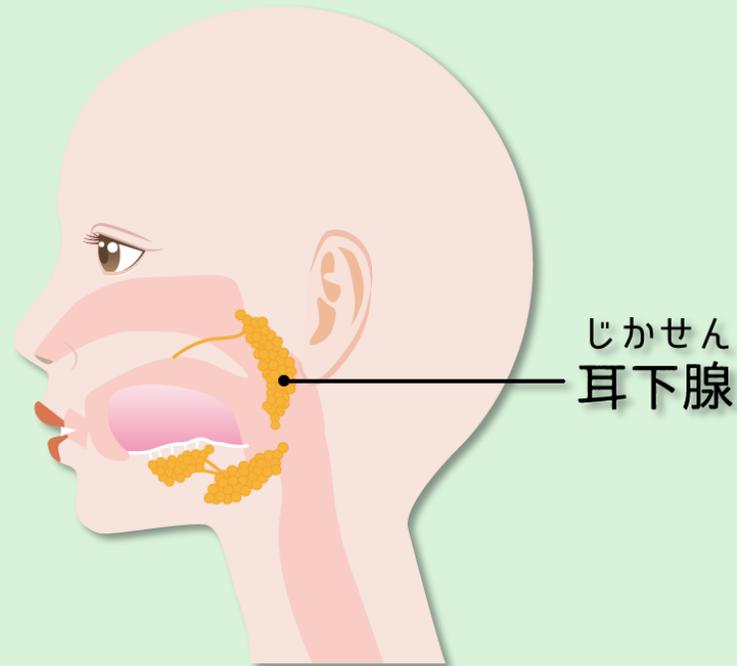
ものがハッキリ見えない

変視症、中心暗点、視力低下
といった自覚症状があったら、
すぐに検査を受けましょう！



今月のコラム おたふく風邪

おたふく風邪（流行性耳下腺炎）とは、ムンプスウイルスによる感染症です。その名の通り耳の前方下にある「耳下腺」という部分が炎症を起こして腫れます。



今月のコラム おたふく風邪

おたふく風邪は6歳までの子どもが発症例の半数以上を占めると報告されています。

「子どもの時に発症すると軽症で済む」といわれることがあります。これは正確な情報ではありません。合併症や後遺症が出る可能性は年齢にかかわらずあります。



今月のコラム おたふく風邪

おたふく風邪の主な合併症と後遺症

無菌性髄膜炎	1～10%
--------	-------

脳炎	0.02～0.3%
----	-----------

感音性難聴	0.01～0.5%
-------	-----------

精巣炎（思春期以降）	20～40%
------------	--------

卵巣炎（思春期以降）	5%
------------	----

すい炎	4%
-----	----

今月のコラム おたふく風邪

現時点ではおたふく風邪に効果的な特效薬はありませんがほとんどの場合1～2週間で自然に完治します。

予防するにはワクチン接種が有効です。

重症化を防ぐためのおたふく風邪のワクチンは、副反応の「無菌性髄膜炎」が相次いだため、1993年に公費で受けられる定期接種から任意接種（自己負担）になりました。現在、対象者の4割程度しか接種していないのが現状です。



—今月のレシピ—

—ゆで豚ときゅうりの香味ダレ—



材料

豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g

きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2本

(A) しょうゆ・・大さじ3

(A) ごま油・・小さじ1

(A) 酢・・大さじ1

(A) 長ねぎ・・10cm

(A) 砂糖・・小さじ1

(A) しょうが・・15g

(A) 豆板醤・・小さじ1

(A) にんにく・・1片

 つくり方

豚肉のかわりに鶏ササミを使っても美味しいですよ

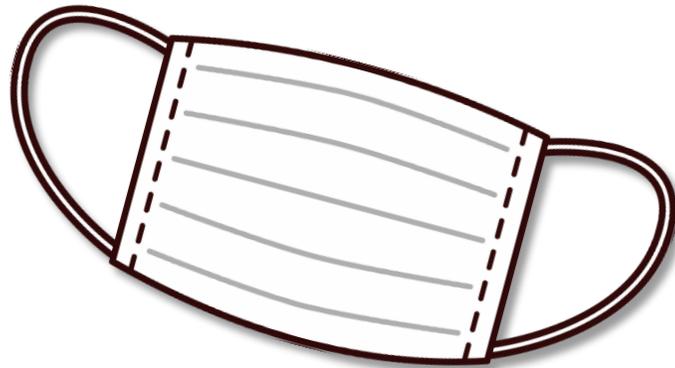


1. きゅうりは千切りにする。長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わったらすぐに冷水にとり、ザルにあげて水を切る。
3. (A) をすべて混ぜ合わせてタレを作る。
4. 器にきゅうりを敷いてその上に豚肉をのせた後、タレをかけて出来上がり。

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、その中でもビタミンB1は100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラス。ビタミンB1には疲労回復の効果や神経や筋肉の機能を正常に保つ効果があります。

生活の豆知識

サイズが合わなかったり、ににおいが気になる
不織布マスクは余っていませんか？



生活の豆知識

そんなときは、床や網戸の拭き掃除に使うと有効活用できます。



生活の豆知識

マスクのワイヤー部分を上手く使うと、巾木の上の汚れをかき取ることができます。

