ドライアイ

眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じることはありませんか？

それは、もしかしたら『ドライアイ』という病気の一種かもしれません。

眼に不快感がある

眼が乾いた感じがする

眼が重い

眼が疲れやすい

ドライアイとは？

いろいろな原因で涙の量が少なくなったり、
本来持っている涙の働きが悪くなることによって、目の表面に傷ができてしまう病気です。

ドライアイとは？

その結果、目が痛くなったり、疲れたり、
まばたきが増えたり、白眼が充血する、
などの症状が出てきます。

涙が正常に出ないことがドライアイの原因です

涙の役割

- 目の乾燥防止
- 殺菌（細菌やウイルスを殺す）
- 洗浄（ゴミや抗原、アレルギーのもとを洗い流す）
- 栄養補給

ドライアイの主な症状

目の乾き、ゴロゴロした感じ、
熱い感じ、充血、目の疲れなど。

夕方になると充血がひどくなる。

まばたきが増える。

冬場の暖房で症状が悪化する、
梅雨の時や入浴すると調子が良くなる。

ドライアイの治療は、症状や状態によって一人一人異なります

病状しだいでは、眼科受診をお勧めします。

目薬で何とかしよう…

これくらいでは
病院に行きづらい

今月のコラム　アデノウィルス感染症

アデノウィルス感染症は発熱や咽頭痛などの様々な症状を示す急性感染症です。

アデノウィルスは感染力が非常に高い上に、50種類以上の型があるので一生のうちに何回もかかります。

今月のコラム　アデノウィルス感染症

アデノウィルス感染症の主な症状

- 発熱
- 咽頭痛
- 結膜炎
- 腹痛
  下痢
- 嘔吐

・・・など

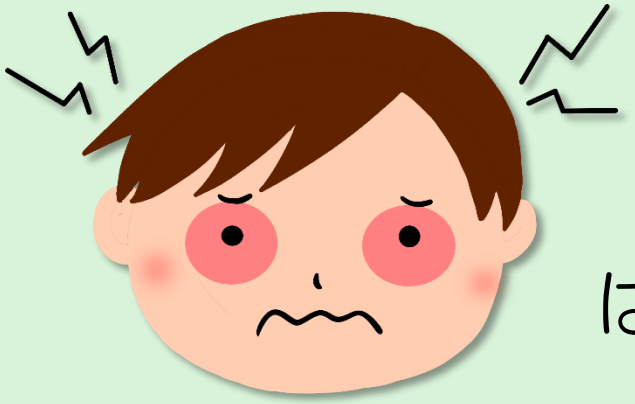
今月のコラム　アデノウィルス感染症

次の3つの症状全てが揃うとプール熱と診断されます。

今月のコラム　アデノウィルス感染症

3つの症状がすべて揃わないことも多く、それらはまとめて**アデノウイルス感染症**と呼ばれます。

また、結膜炎のみの場合は流行性角結膜炎（はやり目）と診断されます。



はやり目

今月のコラム　アデノウィルス感染症

アデノウィルス感染症には特効薬はありませんので、体内にウィルスに対する抗体が出来るまで待ち、自己免疫力で治します。
治療は対症療法を行います。

今月のコラム　アデノウィルス感染症

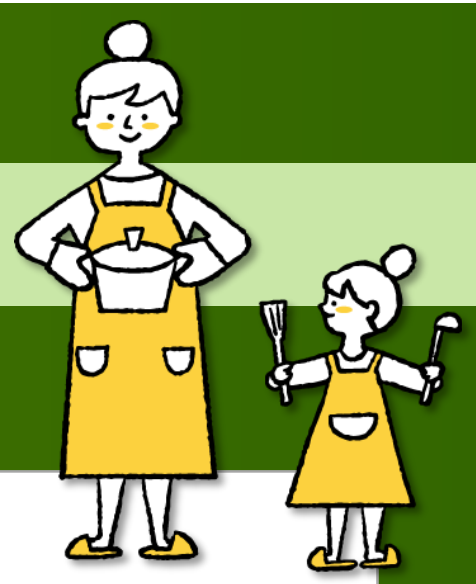
アデノウィルス感染症はアルコール消毒は効きません。次亜塩素酸ナトリウムによる消毒は有効です。

他の感染症と同様にこまめな手洗いとうがいが一番の予防法です。

スズムラ眼科医院

ー今月のレシピー

ー冬瓜の鶏ひき肉あんかけー



材料

冬瓜（皮をむいたもの）・・・・・２００ｇ

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・１００ｇ

水溶き片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1

（Ａ）水・・・・・・２カップ

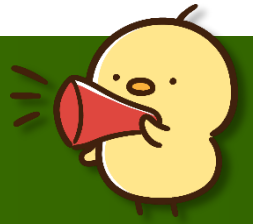
（Ａ）みりん・・・・大さじ2

（Ａ）しょうゆ・・・大さじ2

（Ａ）酒・・・・・・大さじ2

つくり方

ごはんにかけて冬瓜そぼろ丼にするのもおすすめです

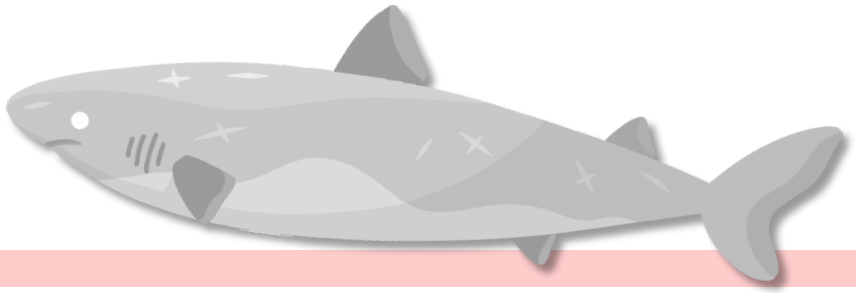


1.	冬瓜は種とワタを取り除いて一口大に切り、皮を厚め（５mm）にむく。
2.	鍋にたっぷりのお湯を入れ沸騰させ、冬瓜を入れて３分ほど茹でて取り出す。
3.	フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を入れ、中火で炒める
4.	鍋に（A）を入れて中火で熱し、沸騰したら【2】と【3】を入れ、落し蓋をして弱火で１０分煮る。
5.	冬瓜に竹串がスッと通るほど柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れとろみがついたら火からおろして、お皿に盛り付ける。

冬の瓜と書く冬瓜の旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、
冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。

地球上で最長寿の脊椎動物は？

数年前、推定年齢512歳のニシオンデンザメ
（サメの一種）が発見されました。
このニシオンデンザメが地球上で最も長く
生きている脊椎動物とされています。



地球上で最長寿の脊椎動物は？

ニシオンデンザメが交配可能になるのは
150歳前後だとされています。
大人になるまでに1世紀半もかかるということ
です。気が遠くなるような話です。

150歳、まだまだ若者じゃ

地球上で最長寿の脊椎動物は？

約500年前の日本は戦国時代を迎えようとしていた時代です。

織田信長が生まれたのは1534年。それより前から今日まで海の中で生きてきたサメがいると考えると不思議な気持ちになりませんか？