

結膜下出血

結膜下出血を発症すると、白目の部分が突然真っ赤になります。

自覚症状はほとんど無く、起床時に鏡を見た時や、家族や友人に指摘されて初めて気が付く場合もあります。

あなた、
目が真っ赤だよ！



どうして真っ赤になるの？

結膜の内部にある小さな血管が破れて、
結膜の下に出血が広がるからです。



どうして真っ赤になるの？

白目の部分にわずかに赤い点が見える程度の場合から、白目の大部分が真っ赤になる場合まで、出血量により症状に違いが出ます。

痛みや不快感といった自覚症状は、ほとんどありません。



結膜下出血の治療

出血が多く白目が真っ赤になると、とても驚く
ことでしょう。

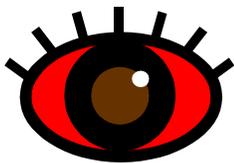
しかし、結膜下出血は基本的には治療の必要は
ありません。



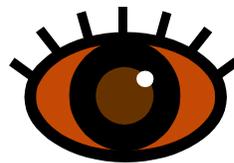
結膜下出血の治療

ふつうは1～2週間で自然治癒します。
より早く治すために、点眼薬や内服薬を使用することがあります。

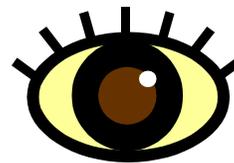
結膜下出血の状態の変化 *まれに茶褐色の状態が長く続くことがあります



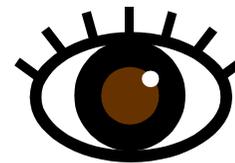
赤色



茶褐色



黄色



白色

結膜下出血の要因

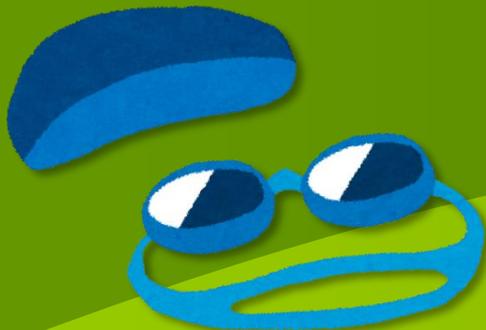
- 目の疲れ
- ドライアイ
- 眼外傷や手術
- 動脈硬化
- 高血圧
- 糖尿病



ここにあげるものは一例です

結膜下出血の要因

- くしゃみ、せき
- お酒の飲みすぎ
- 月経
- 目をこすった
- 水中メガネのしめすぎ



ここにあげるものは一例です

こんな時は注意が必要です

結膜下出血を何度も繰り返す

糖尿病、高血圧、血管や血液の異常などの
重大な疾病が原因となっている可能性が
あります。
内科を受診して調べてもらいましょう。



こんな時は注意が必要です

出血以外に痛みなどの症状がある場合

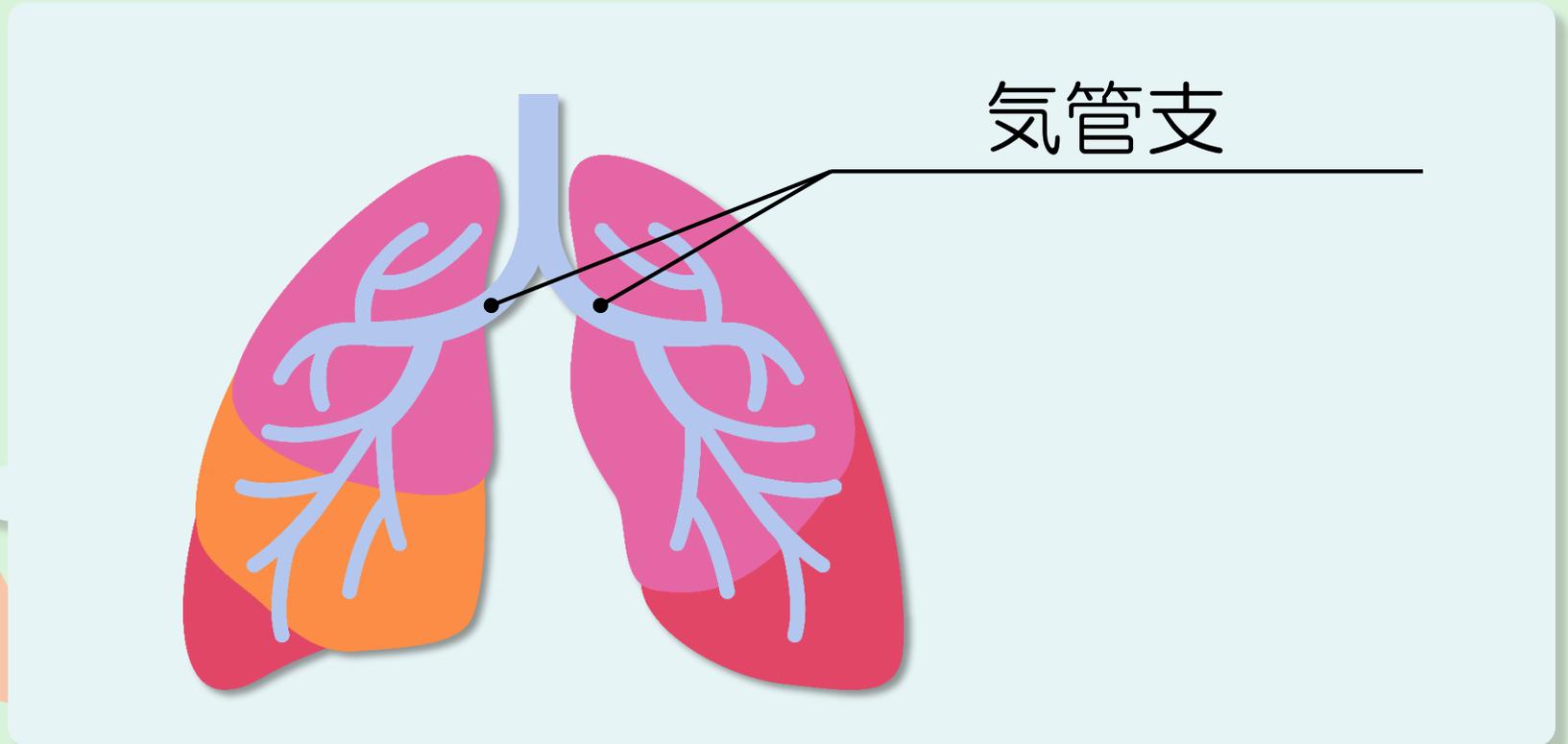
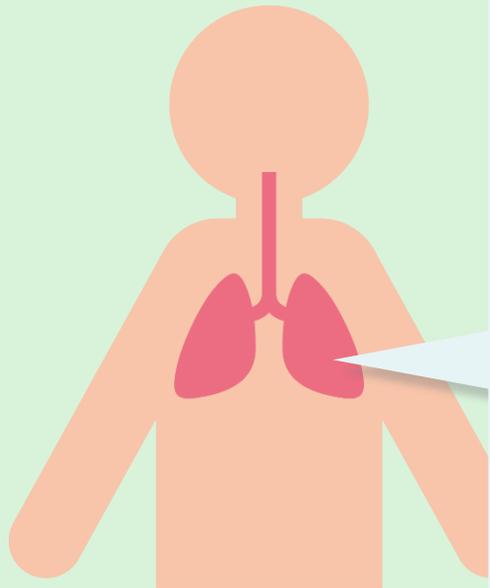
他の病気で目が赤い可能性があります。
結膜下出血だと思って放置しないように気をつけましょう。

少しでもおかしいと思ったら眼科医にご相談ください。



今月のコラム 気管支喘息

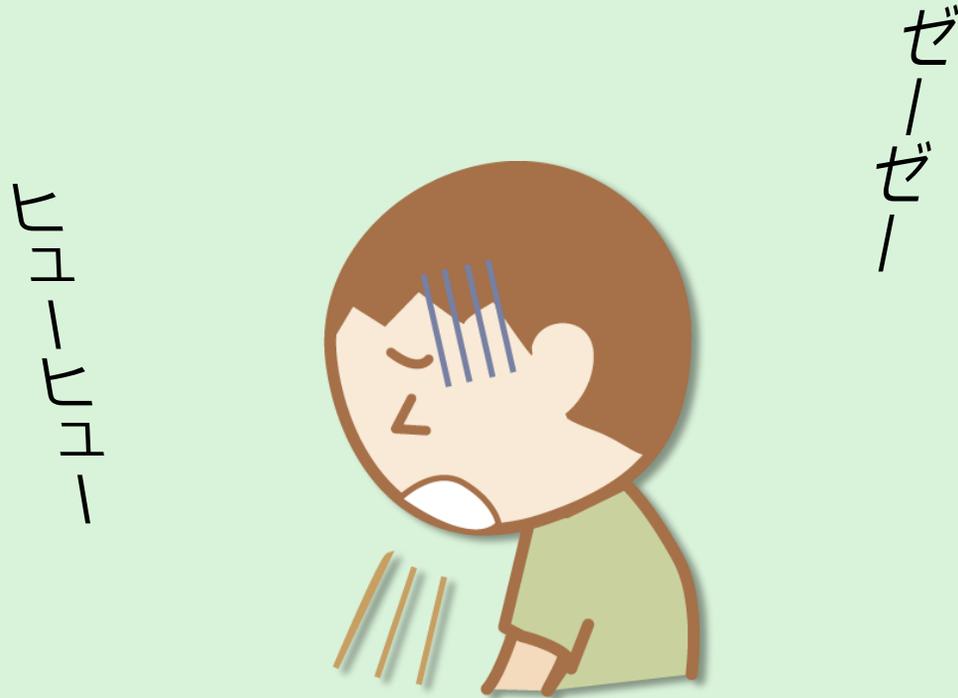
気管支の炎症により気道が狭くなって空気が通りにくくなると**気管支喘息**の発作が起こります。



気管支

今月のコラム 気管支喘息

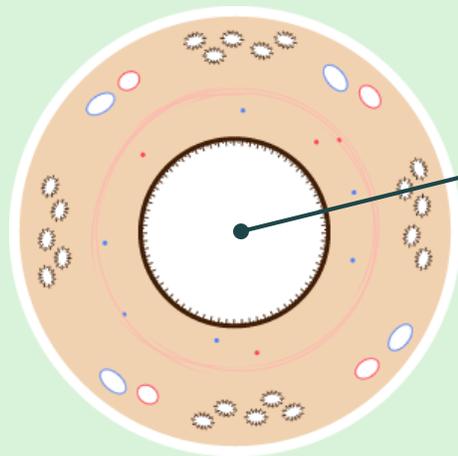
発作が起こると、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴（ぜんめい）や、呼吸困難の症状が出ます。



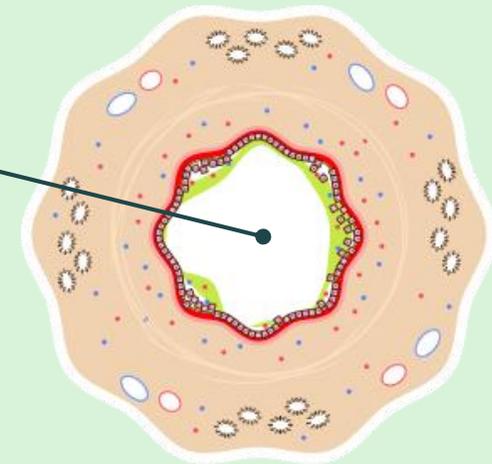
今月のコラム 気管支喘息

気管支喘息の人の気管支は、発作がおさまっている時でも常に炎症を起こしています。そのため、気道が過敏になっており、ちょっとした刺激で炎症が悪化して発作が起きてしまいます。

健康な人の気道



気道
(空気の通り道)

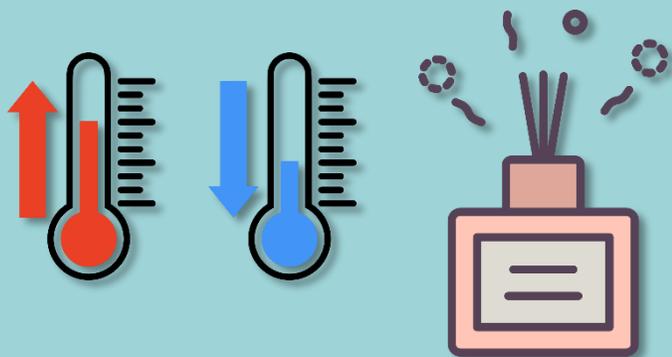


喘息患者の気道

今月のコラム 気管支喘息

気管支喘息の発作を起こす刺激は、ハウスダストやダニなどのアレルゲンやタバコの煙などです。

過労やストレスも発作を引き起こす要因のひとつです。



温度や湿度の急激な変化やにおい、体調や運動など、発作を引き起こす刺激は数多くあります

今月のコラム 気管支喘息

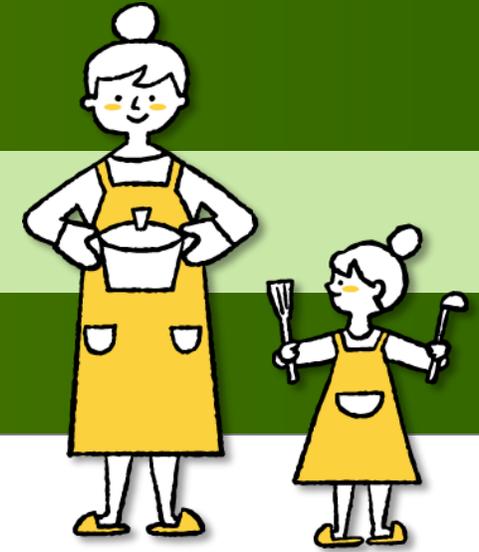
残念ながら**気管支喘息**は今の医学で完治させることは不可能な病気です。

適切な薬物治療を行うことで発作をコントロールし、健康な人と変わらない生活を送ることが**気管支喘息**の治療の目的となります。



—今月のレシピ—

—牛肉とキャベツのバターしょうゆ炒め—



材料

牛肉の細切れ・・・・・・・・100g

(A) 酒・・・・・・・・小さじ1/2

(A) しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

キャベツ・・・・・・・・200g

たまねぎ・・・・・・・・小1個

ピーマン・・・・・・・・1個

(B) 砂糖・・・・・・・・小さじ1

(B) 酒・・・・・・・・大さじ1

(B) しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

(B) バター・・・・・・・・小さじ1

 つくり方

1. 牛肉の細切れに酒としょうゆ（A）をもみ込む。
2. キャベツはざく切り、たまねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにする。
3. フライパンに油を熱して牛肉を炒める。8割くらい火が通ったら、たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に入れしんなりするまで炒め合わせる。
4. 砂糖、酒、しょうゆ（B）を【3】に加えて炒める。
最後にバター（B）を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

キャベツにはビタミンU（別名キャベジン）という成分が含まれています。ビタミンUには胃の粘膜を修復し胃痛や胃のむかつきを改善したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治癒の効果もあるとされています。とんかつなどの脂っこい料理にキャベツの千切りが添えられることがあります。これは食べ合わせの面でも栄養面でも理にかなった組み合わせです。

雨のにおい

みなさんは暖かく乾いた天気が続いた後に降る雨の「におい」を感じたことはありませんか？

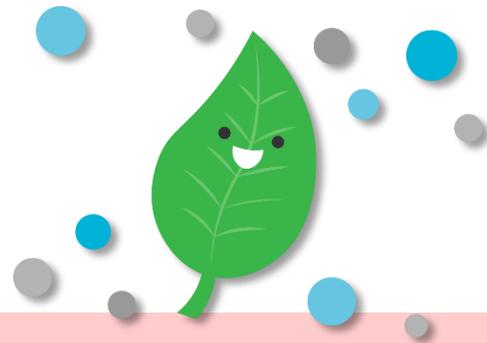


雨のにおい

その雨のにおいは『ペトリコール』とよばれています。ギリシア語で『石のエッセンス』という意味です。

雨のにおい

雨粒が地面や植物に衝突する時、小さな粒子を含んだ気泡（エアロゾル）を放出します。
このエアロゾルが雨のにおい『ペトリコール』の正体です。



雨のにおい

雨が降るとアスファルトから漂ってくる「におい」もあります。カビや排ガスなどを含むほこりが雨と混ざりアスファルトの熱によってにおいの成分が気体となったものです。

