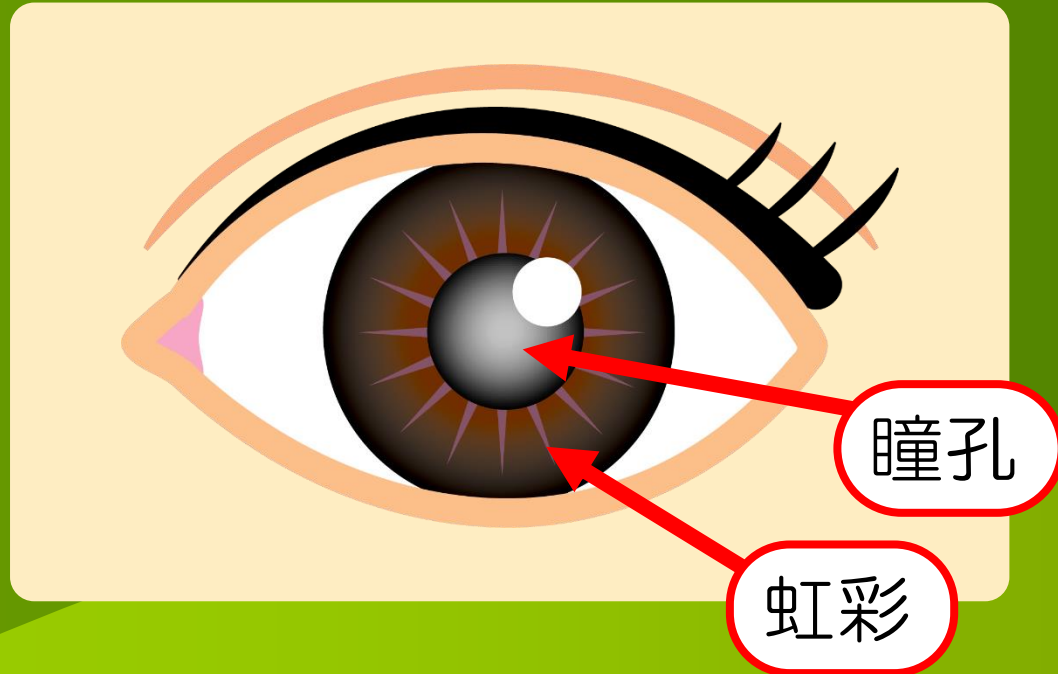


虹彩毛様体炎（こうさいもうようたいえん）

虹彩毛様体炎とは、その名の通り虹彩および毛様体が炎症により腫れたり、充血したりする病気です。



正面から見て、
茶色のドーナツ状に見える
部分が「虹彩」です。

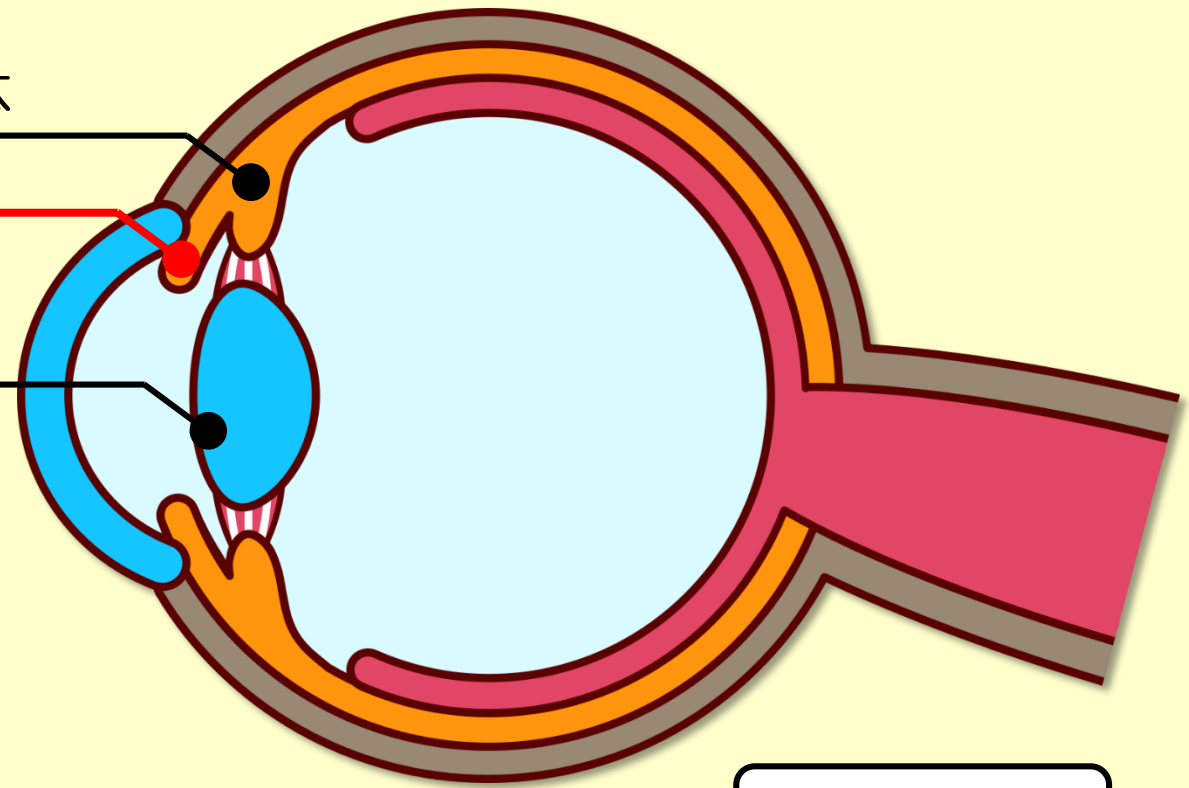
虹彩毛様体炎（こうさいもうようたいえん）

虹彩と毛様体の働き

虹 彩

毛様体

水晶体



虹彩とは・・・

外界から眼球内部へ入射
される光の量を調整する機能
をもつ部分です。

眼の断面図

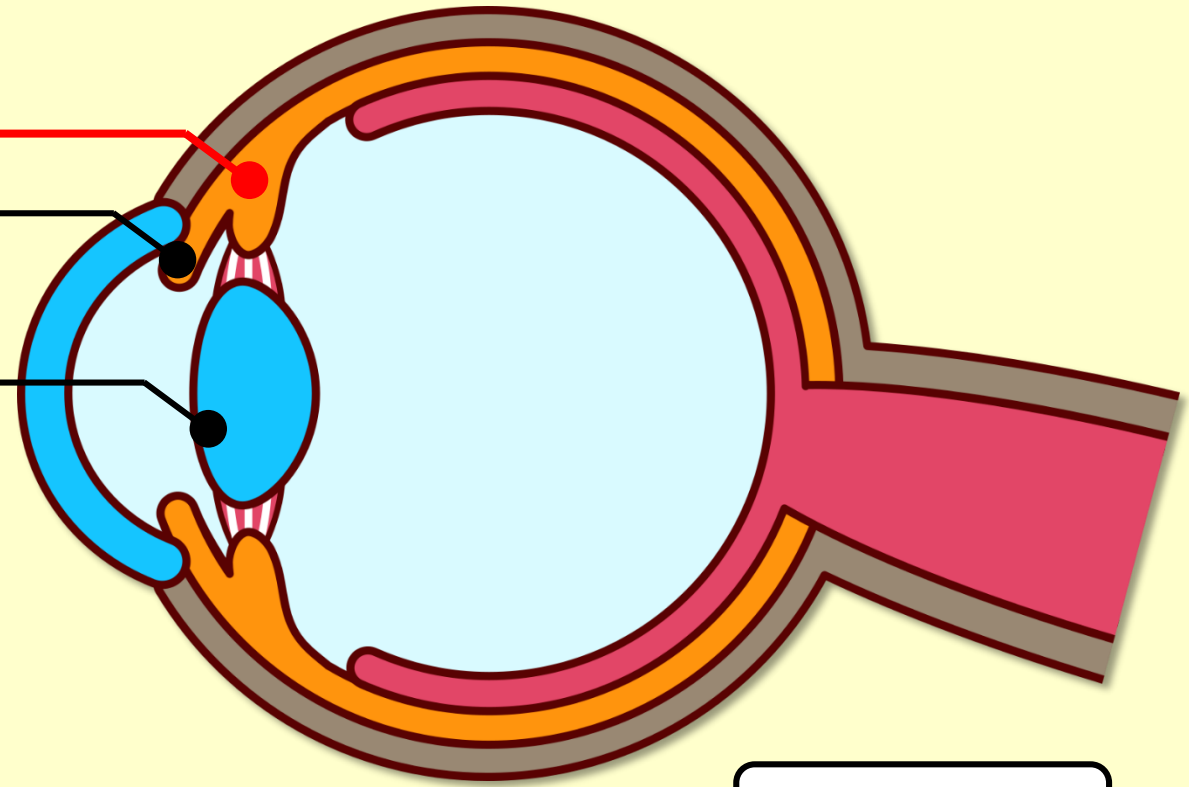
虹彩毛様体炎（こうさいもうようたいえん）

虹彩と毛様体の働き

毛様体

虹彩

水晶体



毛様体とは・・・

水晶体の厚みを調節し、
ピントを合わせる役目を
します。

眼の断面図

虹彩毛様体炎の原因

1. 細菌・ウイルス・真菌（カビ）などの感染

〔細菌などが目に直接侵入したり、体の一部につき血行により
目に運ばれて感染する。〕

2. 目の組織の免疫反応

〔原田病、サルコイドーシス、ベーチェット病、若年性関節
リウマチ、慢性関節リウマチなどの疾病が原因で発症。〕

3. 目の怪我

詳しく検査しても原因が特定できない場合もあります

虹彩毛様体炎の主な症状

- 急に白眼の部分に充血が起こる。
(結膜炎とは違い「目やに」は出ない)
- 眼が痛くなる。
- まぶしさを強く感じる。
- 眼がかすんだり、見えにくくなったりする。
- 瞳が小さくなる。



虹彩毛様体炎の治療

ステロイド薬の点眼が基本になります。
(ステロイド薬の内服を併用する場合があります。)



炎症が強い時は、ステロイド薬を結膜下に
局所注射します。原因によっては、全身の
治療が必要な場合があります。

虹彩毛様体炎の治療



放置すると視力の回復が難しくなり、
緑内障の原因となることもあります。



今月のコラム 小児のくる病

くる病とは、骨を形成する過程で石灰化がうまくいかず、弱い骨が作られてしまう病気です。

くる病

呼び方は違うが同じ病気

骨軟化症

骨の成長が止まる前の小児に
生じる骨の石灰化障害



成長が止まった大人に
生じる骨の石灰化障害

今月のコラム 小児のくる病

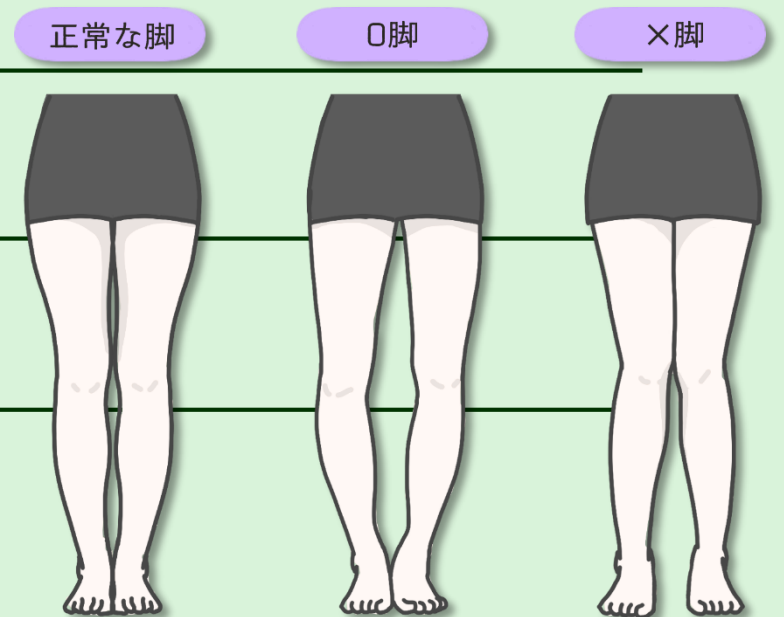
くる病の症状

骨が柔らかく曲がりやすい

虫歯になりやすい

下肢が曲がる（O脚やX脚）

身長が伸びない



今月のコラム 小児のくる病

くる病の原因

主にカルシウム、リン、ビタミンDの不足

たくさんのカルシウム・リンを食物から摂取しても
ビタミンDが不足すると体内に吸収されにくくなります。

ビタミンDを体内に取り入れる方法は、食物から摂取
する方法と日光浴によって皮膚で生合成する方法の
2つがあります。

今月のコラム 小児のくる病

くる病の診断

定期健診や成長の経過からくる病が疑われたら血液検査やX線検査を行い診断します。

診断のポイント

- 全身の骨の形状
- 歩行の仕方
- 手首や足首の腫れ
- 足を伸ばした時にヒザの隙間にこぶしが入る

今月のコラム 小児のくる病

くる病の予防

くる病を予防するためには『ビタミンD欠乏症』にならないようにすることが大切です。

小児期に食物アレルギーを恐れて、
食事内容が偏るとビタミンDが不足する。



今月のコラム 小児のくる病

くる病の予防

くる病を予防するためには『ビタミンD欠乏症』にならないようにすることが大切です。

小児期に紫外線対策を徹底しすぎ、
外遊び時間（日光浴時間）が減少する
とビタミンDが不足する。



— 今月のレシピ —

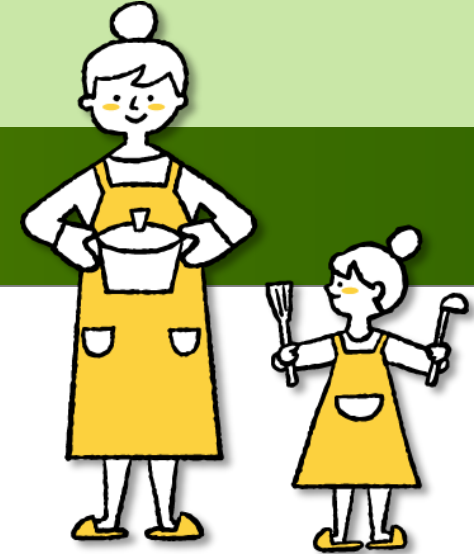
— かにかまとほうれん草のごまあえ —

材料

ほうれん草・・・・・・・・・・1把
かに風味かまぼこ・・・・・・・・8本
もやし・・・・・・・・・・1袋
にんじん・・・・・・・・・・120g
すりごま・・・・・・・・・・適量

(A) 砂糖・・・・・・・・大さじ2

(A) しょうゆ・・・・・・・・大さじ2.5



 つくり方

1. ほうれん草はざく切り、にんじんは細切りにする。
かに風味かまぼこは手でほぐしておく。
2. ほうれん草、にんじん、もやしを一緒に茹でて水にさらして粗熱
を取ってから水気をよく切る。
3. かに風味かまぼこ、すりごま、（A）を【2】に加えてあえる。

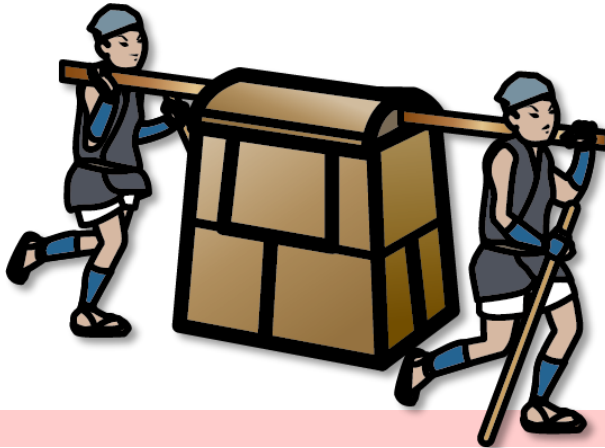
物価高でも値段が安定しているもやしは家計の味方。

ほかの野菜に比べると栄養素の含有量が少なめなので栄養豊富とはいいいにくいものの野菜から摂りたい多くの種類の栄養素が含まれています。もやしに含まれる主な栄養素は高血圧やむくみを防ぐカリウム、疲労を回復しスタミナを増強するアスパラギン酸、腸内環境を整える食物繊維などです。ビタミンB群、カルシウム、ビタミンCも含まれています。

もやしは水分量が多く傷みやすい食材なので、購入したら早めに食べきるようにしましょう。

「足元を見る」の由来

この言葉の語源は、江戸時代まで存在した旅人などを乗せる駕籠（かご）をかつぐ職業の人がおこなっていたあることに由来します。



「足元を見る」の由来

駕籠をかつぐ人達は、フラフラとした足取りや足元の汚れで旅人の疲れ具合を見極め、疲れに付け込んで高額な駕籠賃を吹っかけていました。



「足元を見る」の由来

高額であっても、疲れている旅人はその値段で了承してしまいます。



「足元を見る」の由来

このことから、「足元を見る」は「相手の弱いところを利用して自分の都合の良いように扱うこと」という意味で使われるようになりました。

