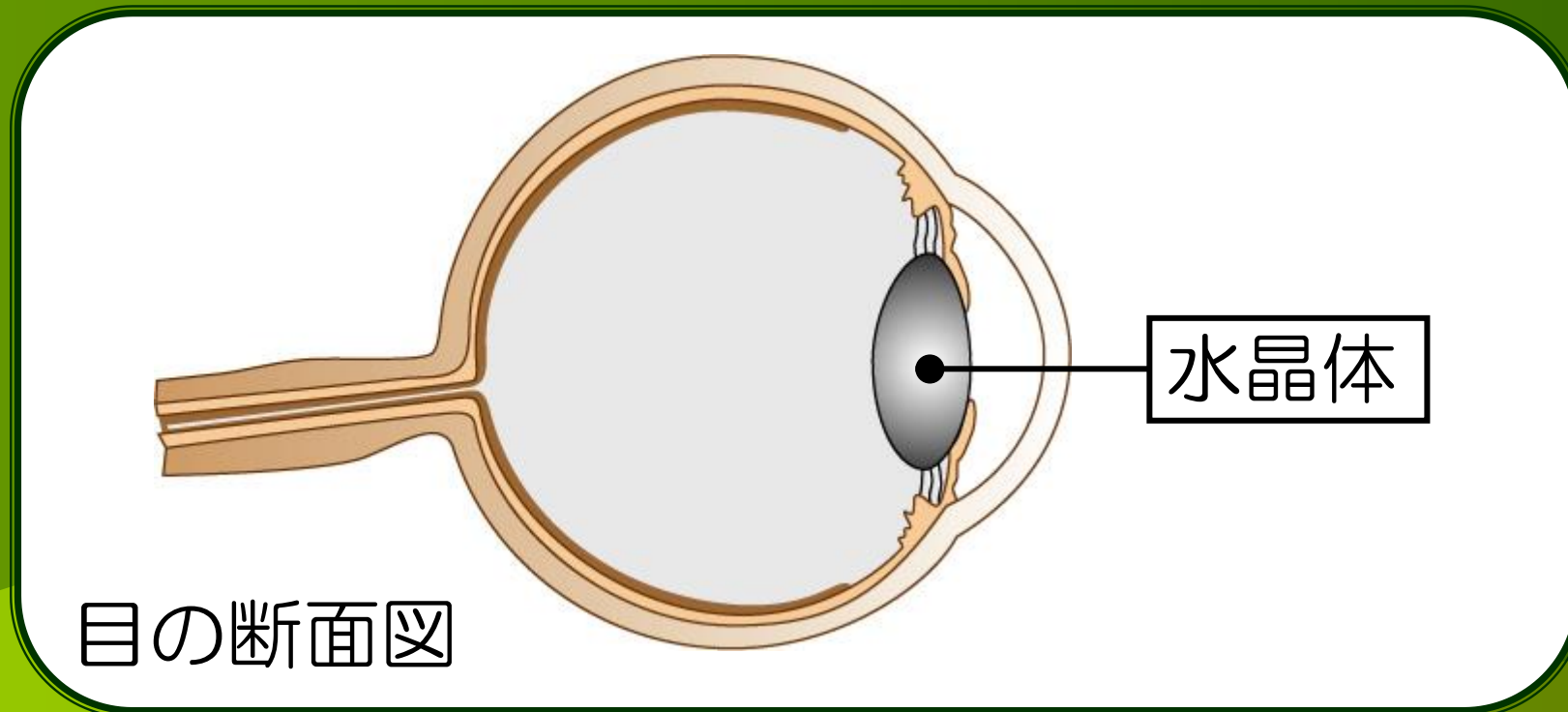


白内障のお話

カメラのレンズにあたる「水晶体」という部分が白く濁ってくる状態を「白内障」とよびます。



白内障の原因

原因として最も多いのは、加齢現象によるもので、一般的に「老人性白内障」と呼ばれます。

○ 早い人では40歳代からはじまる

○ 80歳代では詳しく検査すれば大部分の人が白内障になっている



白内障の原因

最も多いのは「老人性白内障」ですが、
その他にもいろいろな白内障があります。

- | | |
|-----------|----------------|
| ○ 先天性白内障 | 生まれつき水晶体が濁っている |
| ○ 外傷性白内障 | 眼のケガによって起こる |
| ○ 併発白内障 | 眼の病気によって起こる |
| ○ 糖尿病性白内障 | 糖尿病のときに起こる |

(他にもいくつかの原因があります)

白内障の主な症状

- 視力が低下する
- ものがかすむ
- ものが二重に見える
- ものがまぶしく見える



進行の程度、混濁の強さや場所によって症状の強さは違います。

白内障の治療

白内障の治療には点眼薬、内服薬、漢方薬などが使われています。

これは一度濁った水晶体を再び透明にするのではなく、白内障の進行速度をある程度遅くする為のものです。



白内障の手術

白内障を完全に治療するためには濁った水晶体を手術によって取り除く必要があります。

手術は球後麻酔や点眼麻酔といった局所麻酔をして行われます。

手術時間は通常30分ほどです。
(白内障の程度により変わります)



白内障の手術はいつ？

手術の時期については、いろいろな意見がありますが、普段の生活に不自由を感じるようになったら手術を受けるのがよいでしょう。



信頼できるかかりつけの眼科医とよく相談して決めましょう。

今月のコラム ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象です。

入浴中の死亡者数は、年間約19,000人と推計されており、原因の多くは**ヒートショック**である可能性があります。
朝晩の冷え込みが続く冬季に多く発生します。

今月のコラム ヒートショック

ヒートショックを起こす危険性が高い人

高齢者



高血圧の方



糖尿病、
肥満体質の方



今月のコラム ヒートショック



入浴における予防のポイント

01

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

02

お風呂の温度は41度以下、
湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

03

浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

04

食後すぐの入浴や、
飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

今月のコラム ヒートショック

浴室以外にも、トイレでヒートショックを起こすケースがあります。日本の家の多くは、リビングと廊下・トイレに約 6°C ～ 10°C の温度差があるので注意が必要です。

トイレも暖かくできる工夫をしてヒートショックの予防をしましょう。



—今月のレシピ—

—豆腐とエビのふわふわ焼き—

材料


木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・1丁

エビ（冷凍）・・・・・・・・・・・・・50g

片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1.5

鶏ガラスープの素・・・・・・・・・・・・・小さじ1



 つくり方

カロリー控えめでタンパク質を多く摂れるレシピです。
木綿豆腐は絹ごし豆腐よりも全体的な栄養素が高めの食材です。

1. ①ボウルの上に乗せたザルにキッチンペーパーを1枚敷いて、
その上に木綿豆腐を乗せる。
②ザルにふんわりとラップをかけて冷蔵庫に入れて3時間ほど置く。

2. エビ（冷凍）は流水解凍して、キッチンペーパーで水気をよく切ってからラップをして電子レンジで加熱する。（加熱時間はお使いの機器により調節してください）エビに火が通ったら5mm幅に切る。加熱の際に出たスープは取っておく。

3. ボウルに水切りした木綿豆腐、エビ、加熱の際に出たスープ、片栗粉、鶏ガラスープの素を加え、豆腐が滑らかになるまで混ぜる。
フライパンに大さじ1の油を入れて加熱し、タネを6等分してスプーンですくい落していき、両面こんがり焼いて出来上がり。

生活の豆知識

今回は、生活の中で役に立ちそうな豆知識をご紹介します。



生活の豆知識

手が油で汚れたら砂糖で洗う

手についた油のベタベタ汚れがなかなか落ちないという経験はありませんか？

砂糖には油を吸着する性質があるので、手洗いの前に手全体に擦り込めばベタベタ汚れが取れやすくなります。（使用する量の目安は小さじ1～2程です。）

生活の豆知識

乾電池はこすると復活する

乾電池が切れた時は、手で握って3分ほど温めた後、両極の端子部分を布や衣類などでゴシゴシこすると一時的に復活します。

電源が限られる非常時に役立つ豆知識です。

