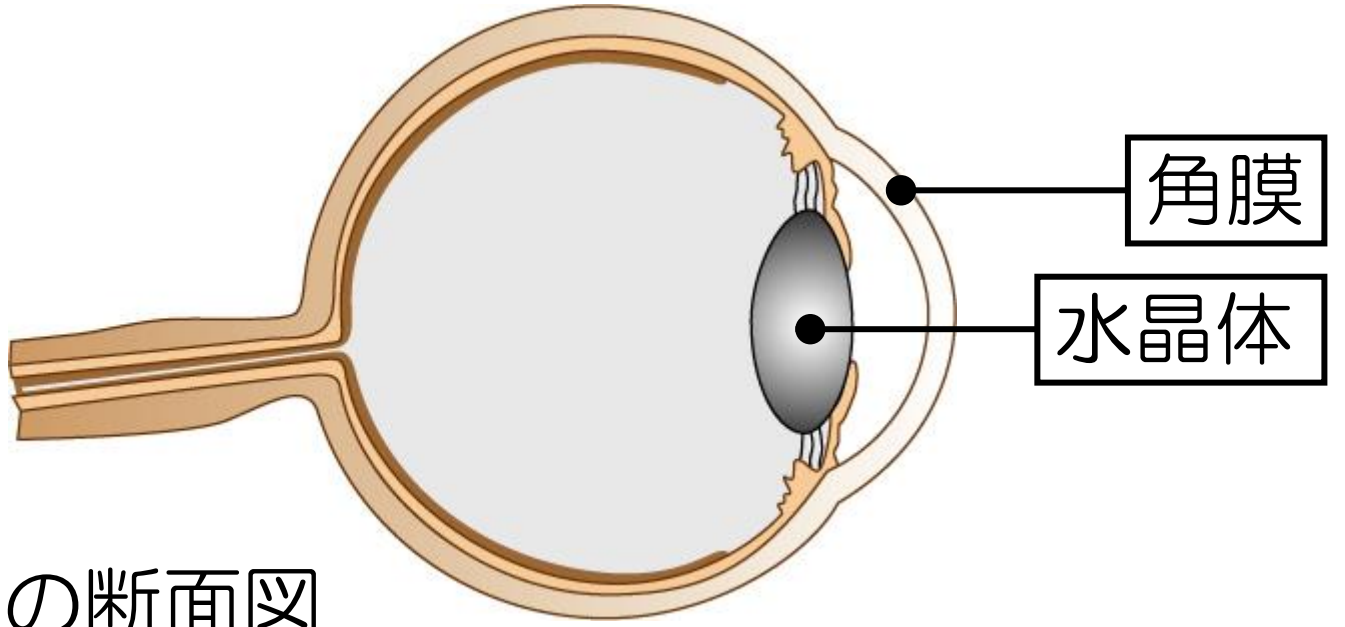
乱視とは？

乱視とは、角膜や水晶体の屈折異常のひとつで、特定の方向にピントが合わない状態です。



目の断面図

セルフチェックしてみよう

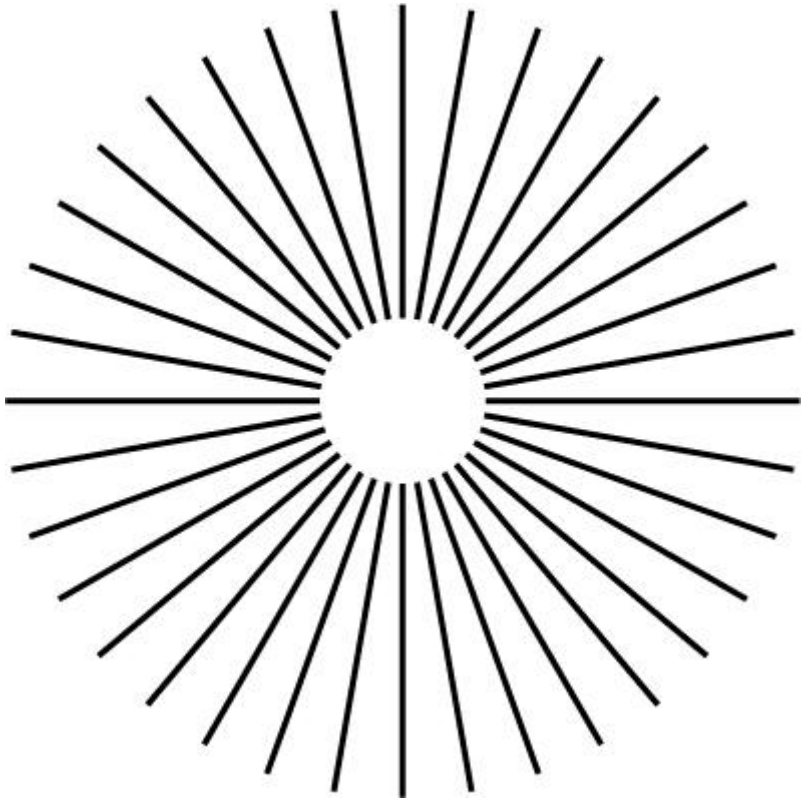
「特定の方向にピントが合わない」
という説明ではわかりにくいかと思いますので、
簡単なセルフチェックをしてみましょう。

次のページに「簡易乱視表」を表示します。
少し離れた所からご覧いただき、それぞれの
線がどのように見えるか確認してください。

スズムラ眼科医院

セルフチェックしてみよう

簡易乱視表



それぞれの線の太さ・濃さが均一に
見えるかよく注意してご覧ください。

セルフチェックしてみよう

横方向の線が太く縦方向の線がかすんで見えたり（乱視ケース１）、逆に縦方向の線が太く横方向の線がかすんで見える（乱視ケース２）など、それぞれの線が均一に見えない場合は乱視の可能性があります。

乱視ケース１

乱視ケース２

乱視の主な症状

- ものが2重、３重に見える
- 遠くも近くもハッキリ見えない
- 夜間、車のヘッドライトなどの光がにじんで見える
- ものの一部がかすんだり、歪んで見える

近視や遠視の人は、乱視を併発しやすい傾向にあります。

乱視の矯正と治療

乱視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。
また、手術やレーザー治療で治療することもできます。

矯正をするか治療をするかは、
専門の眼科医と納得のできるまで相談し、
慎重に判断することが大切です。

複視とは？

複視とは、眼の動きを調節する筋肉の働きが弱まることにより、ひとつのものが二重に見える症状です。

複視とは？

両眼で見た時に、ものが二重に見え、
片方の眼で見た時にはひとつに見える場合、
複視の可能性が考えられます。

片方の眼で見た場合も、二重に見える場合は
乱視や白内障、その他の病気である可能性が
あります。

今月のコラム　副鼻腔炎

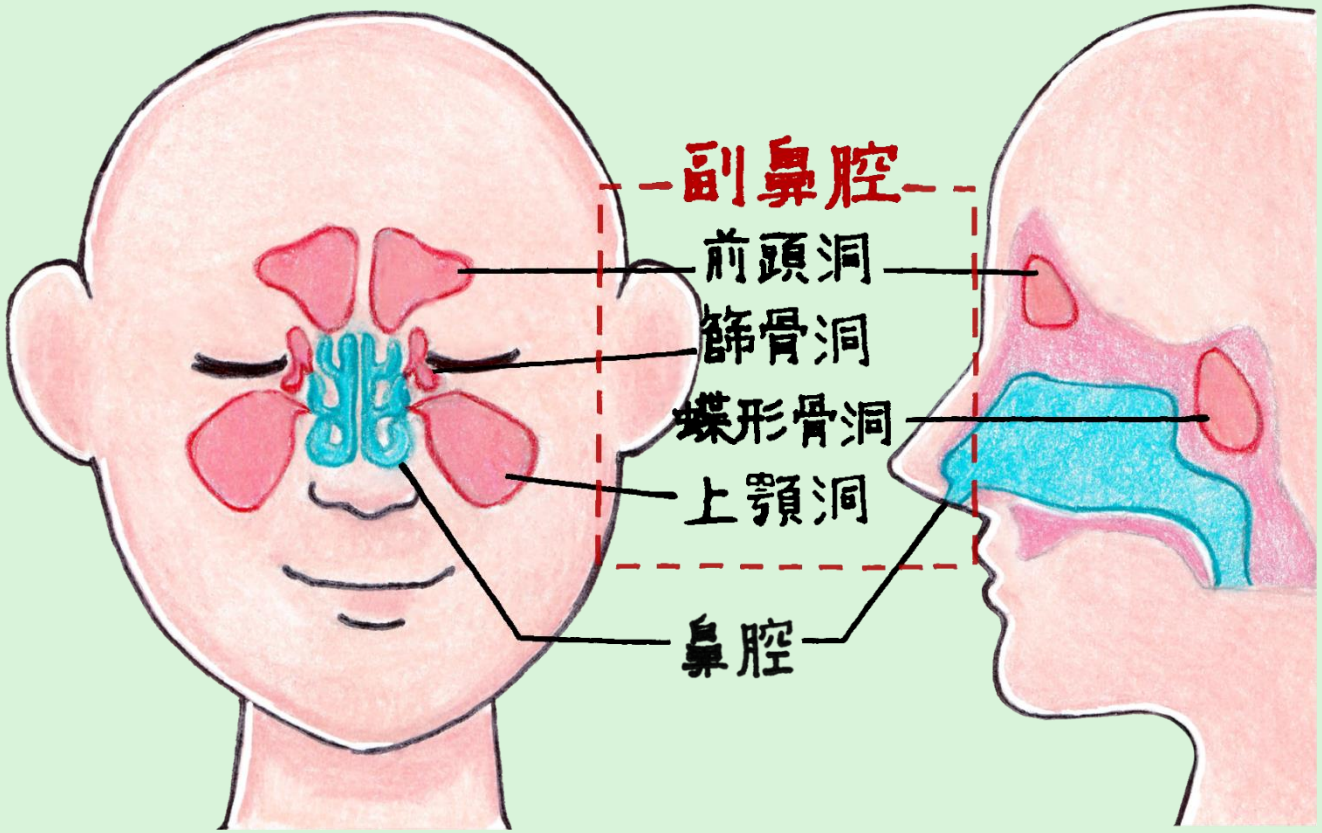
副鼻腔炎（ちくのう症）とは、副鼻腔の粘膜に炎症が起こることで膿がたまる病気です。
鼻がつまったり、嫌なニオイがしたりといった不快な症状が出ます。

炎症が起こる原因

風邪などのウイルスや細菌の感染、花粉、ストレス、カビなどの菌

今月のコラム　副鼻腔炎

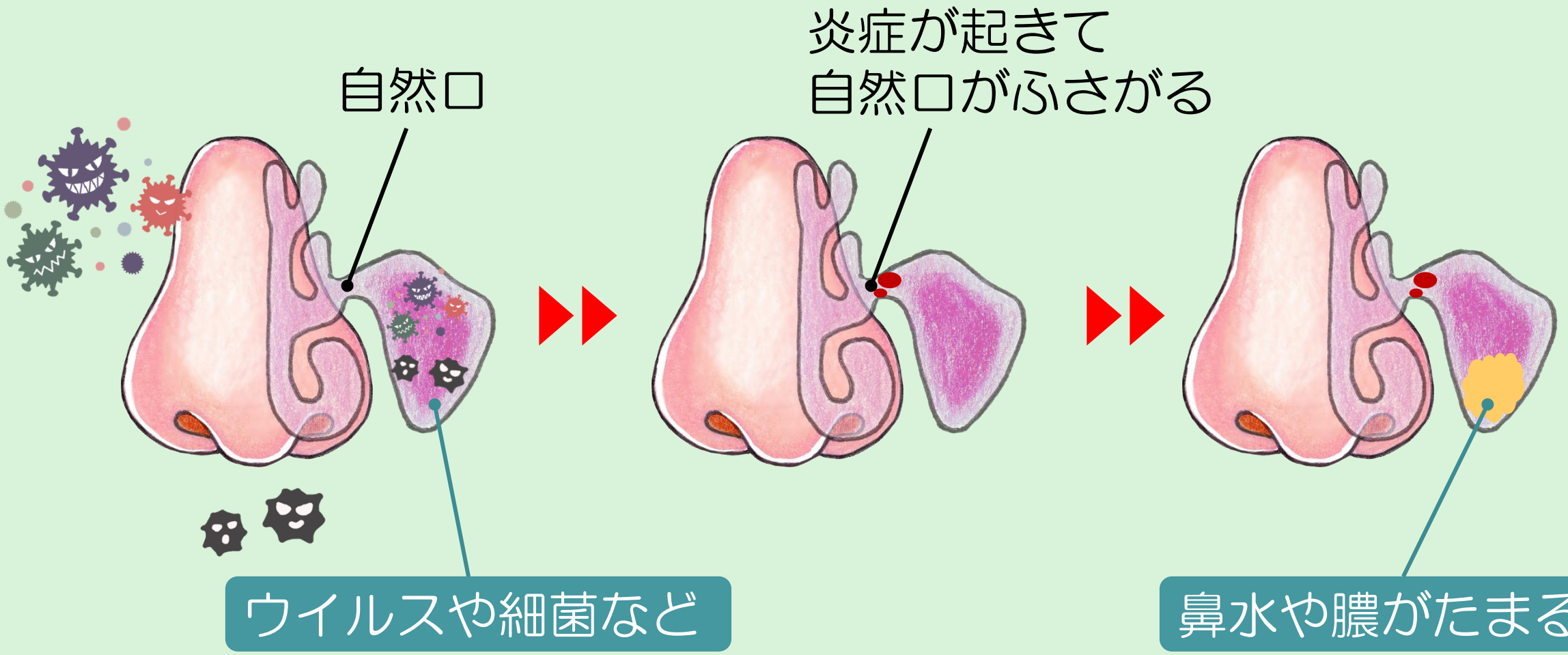
副鼻腔は鼻の周囲の骨にある空洞です。前頭洞は左右のまゆのすぐ上にあります。上顎洞は左右の頬骨の中にあります。



スズムラ眼科医院

今月のコラム　副鼻腔炎

自然口とは鼻腔と副鼻腔を繋げる細い道です。炎症でふさがると副鼻腔の換気がうまくできなくなってしまいます。



スズムラ眼科医院

今月のコラム　副鼻腔炎

副鼻腔炎の主な症状

- 鼻が詰まる
- 粘り気のある黄色や緑色の鼻水が出る
- 頬や両眼の間が痛む
- 鼻の奥に嫌な臭いを感じる
- 食べ物などのニオイを感じなくなる

今月のコラム　副鼻腔炎

治療法

抗菌薬や点鼻薬の投与で、多くは改善します。
薬で炎症が抑えきれない場合は手術で治療します。

日常生活では鼻づまりによる睡眠不足、頭痛で集中ができなくなる、食べ物の味が分からなくなるなどの症状で生活の質（QOL）が下がってしまいます。
重症化する前に治療することが大切です。

スズムラ眼科医院

ー今月のレシピー

ー白菜と塩昆布のサラダー

簡単にできる1品です

材料

白菜・・・・・・１／８個

砂糖・・・・・・大さじ１

青のり・・・・・小さじ２

白いりごま・・・小さじ２

塩昆布・・・・・・適量

ごま油・・・・・小さじ１

マヨネーズ・・・大さじ２

つくり方

1. 白菜は流水でよく水洗いをしてから水気を切り、1cm幅のざく切りにする。

2. 【1】を食用ポリ袋に入れ、砂糖を加えてよくもみ、出た水分をしっかり切る。

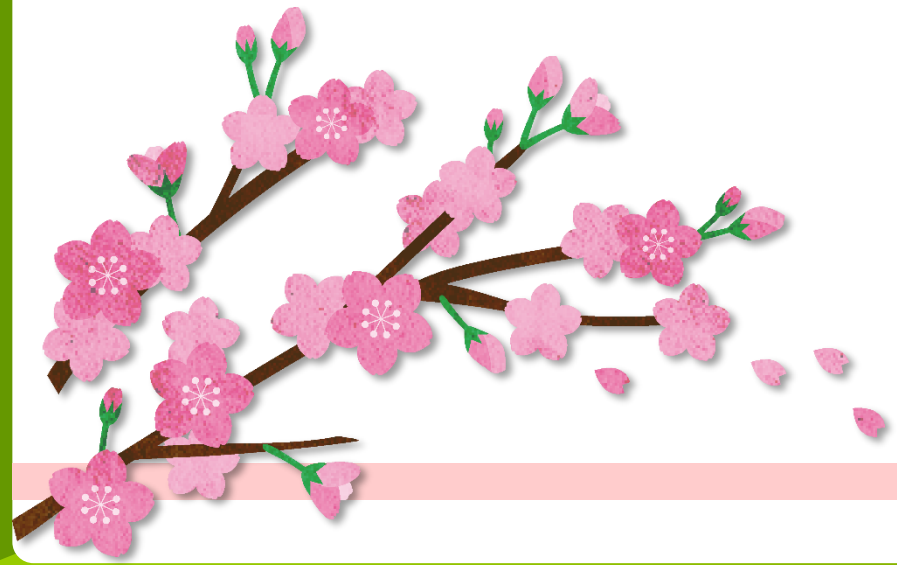
3. 【2】をボウルに入れ、青のり、白いりごま、塩昆布、ごま油、マヨネーズを加え混ぜ合わせて出来上がり！

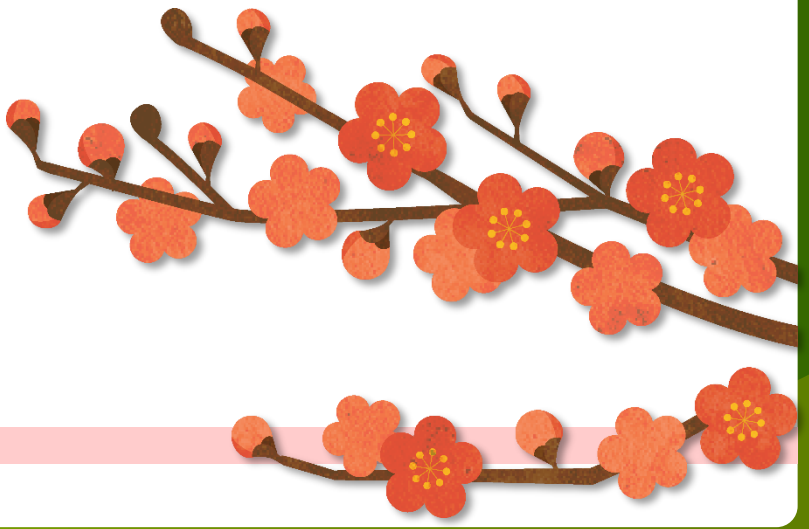
マヨネーズを入れなくても美味しく食べられます。
カロリーが気になる方はマヨネーズを入れずに召し上がってください。

白菜に豊富に含まれるビタミンCや葉酸、カリウムは水に流出しやすい栄養素です。
また、ビタミンCや葉酸は熱に弱い性質があります。生のまま食べるサラダはこうした要因による栄養素の損失を防げます。ビタミンB6やカルシウム、食物繊維も豊富に摂取できます。
栄養がたっぷり含まれている白いりごまは目安として1日大さじ1～2杯（10～20ｇ）を食べるのがおすすめです。

桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿

なかなかインパクトのある文言ですが、
これは日本の諺（ことわざ）です。





桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿

桜と梅の花の姿は似ていますが手入れの方法が全く違います。

桜の木は枝を切ると切り口から腐りやすいのでむやみに切ってはいけません。
一方、梅の木は無駄な枝を切らないと良い花や実がつきません。

桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿

それぞれの個性に合わせた手のかけ方をすることが大切ということです。

転じて、桜のように自由に枝を伸ばしてあげることが必要な場合と、梅のように手をかけて育てることが必要な場合がある という意味で使われることがあります。