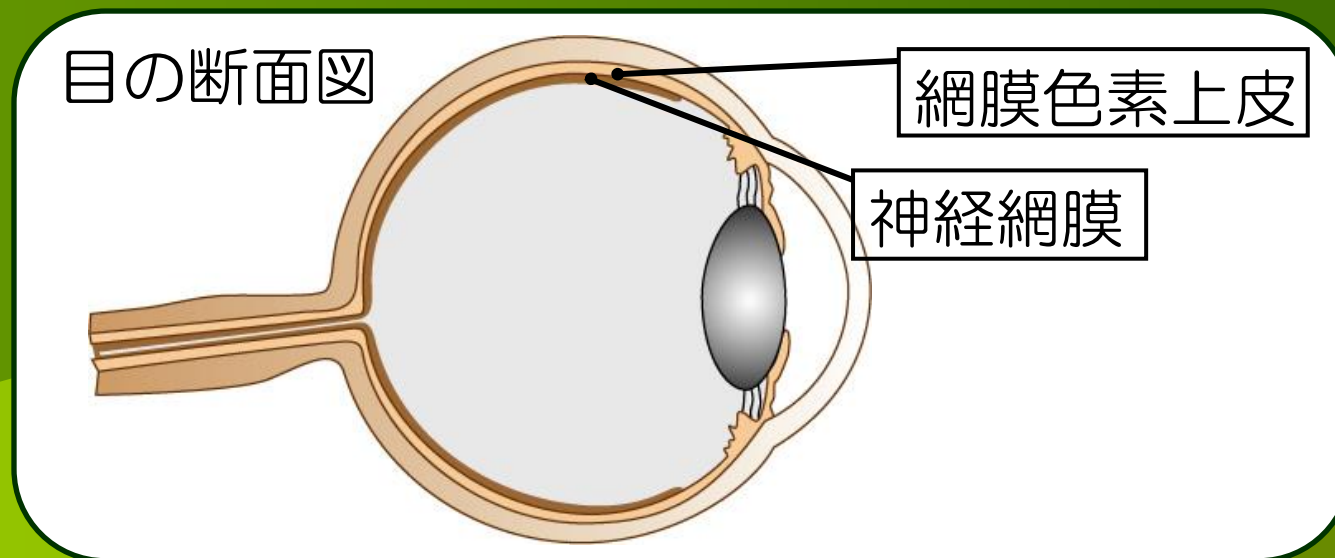


# 網膜剥離とは？

神経網膜が網膜色素上皮から剥がれてしまうのが網膜剥離です。

神経網膜が剥がれると色素上皮からの栄養供給が途絶え、神経網膜の機能が低下してしまいます。



## 網膜剥離がおこると・・・

目で物が見える仕組みは高性能フィルムカメラの仕組みと似ており、網膜はフィルムの役割を担っています。

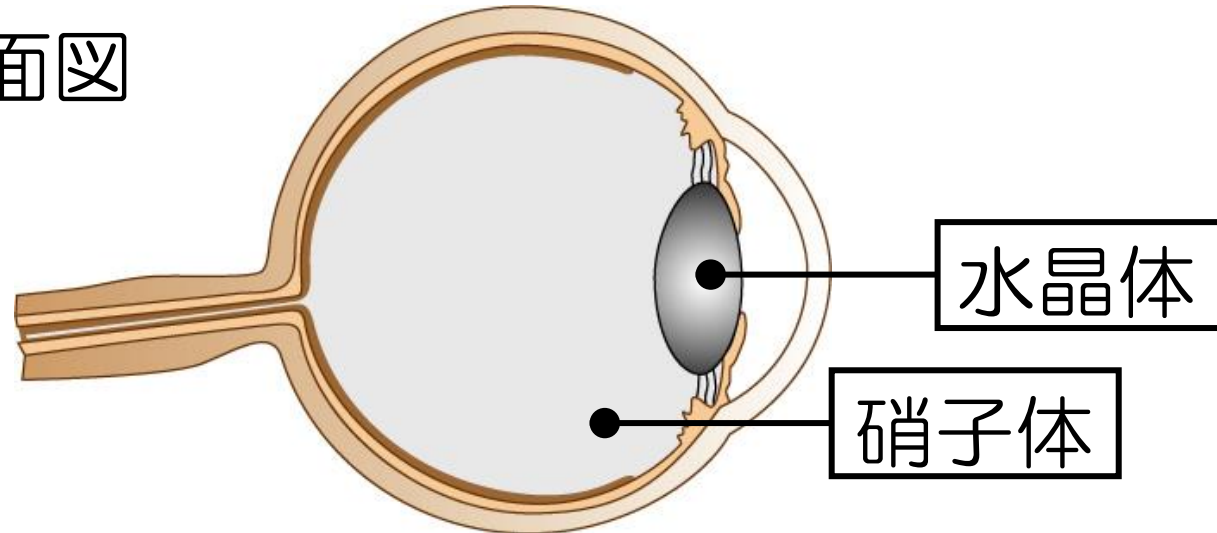
破れたフィルムではまともな写真が撮れないように、網膜剥離が生じると視野や視力に障害が起こります。



## 網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

加齢とともに硝子体の成分であるコラーゲンが凝集して、明るい光が入ってくると網膜に影を落とすようになります。  
この影を自覚するのが飛蚊症です。

目の断面図



## 網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

網膜に影が落ちることで、視野の中に糸くずや虫のようなものが浮かんで見えるようになります。

飛蚊症は珍しい症状ではなく、それだけなら心配なものではありません。



## 網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

飛蚊症は珍しい症状ではありませんが、網膜剥離をおこす患者さんのほとんどが飛蚊症を自覚しています。

はじめて飛蚊症を自覚したときには、網膜に異常がないか眼科で検査しましょう。



## こんな人は要注意

網膜剥離はどんな年代の人にも生じる可能性があります。

とくに、以下のような場合は要注意です。

- 強度の近視や片方の眼に網膜剥離を生じたことがある
- 家族に網膜剥離にかかった人がいる
- 眼球を強くぶついたり叩かれた

## 早期発見・早期治療が大切

手術の進歩により、網膜剥離の90%ほどが1回の手術で治るようになってきましたが、良好な視力を維持するには早期発見・早期治療が重要です。

目の異常を感じたら、専門医のもとで診察と治療を受け、定期検査を怠らないようにしましょう。



## 今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症とは、自律神経のバランスが崩れることで、心身に様々な症状をきたす状態を指します。

めまい・頭痛

不眠・寝汗

倦怠感・疲労感・熱っぽい

便秘・下痢・腹痛

他にも様々な不調があらわれます



## 今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症はいろいろな検査をしてもこれといった原因が見つからないのが特徴です。

原因がわからないのは、自律神経の働きを正確に調べる検査方法がなく、心や身体の不調は検査値で確認できるものではないからです。

今月のコラム 自律神経失調症

自律神経失調症になりやすい人の特徴

内向的な人  
真面目な人



心配性な人

繊細な気質の人

冷え性や低血圧の人  
虚弱体質の人  
痩せている人

妊娠や出産、閉経や更年期などによるホルモンバランスの変化が起こる女性のほうがなりやすいとされています

## 今月のコラム 自律神経失調症

### うつ病との違い

自律神経失調症は「病気」ではなく、自律神経のバランスが崩れて心身にさまざまな症状をきたす「状態」を指します。

うつ病は「病気」です。



## 今月のコラム 自律神経失調症

### 治療について

自律神経失調症の治療は、抗うつ薬・睡眠薬・漢方の処方による薬物療法や、生活習慣の改善、ストレスの軽減を目指します。

自律神経失調症とうつ病は別のものですが治療法は似ています。



# — 今月のレシピ —

## — キャベツおにぎり —

キャベツの自然の甘みを感じられるおにぎりです



### 材料

キャベツ・・・・・・・・・・ 200g


鶏ガラスープの素・・・・・・・・ 小さじ1

白いりごま・・・・・・・・・・ 大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ2/3

塩・・・・・・・・・・ 適量

白ご飯・・・・・・・・・・ 400g

 つくり方

1. キャベツは5mmほどのざく切りにする。
2. キャベツをさっと茹で、冷水にさらし粗熱を取って水気を手でしっかり絞ってから粗みじん切りにする。
3. ボウルにキャベツ、鶏ガラスープの素、白いりごま、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 炊き立ての白ご飯を【3】に入れ、塩を加えて味を調べてからおにぎりにして出来上がり。

キャベツにはビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整えるキャベジンという栄養素が豊富に含まれています。ビタミンCの含有量は淡色野菜の中でトップクラスです。キャベツは様々な料理方法があるという点でも優れた野菜です。いろいろな料理でキャベツをたくさん食べましょう。

# 丙午とは？

みなさんは、丙午（ひのえうま）という言葉を知っていますか？



## 丙午とは？

丙午とは干支の組み合わせのひとつで、60年に一度巡ってきます。

前回の丙午は1966年、次回は2026年です。





## 丙午とは？

江戸時代以降、丙午の年は出生率が下がるようになりました。その理由をご存じですか？

「丙午の年に生まれた女性は気性が激しく夫の命を縮める」という迷信が信じられるようになったからです。

## 丙午とは？

迷信が生まれた理由は？

江戸放火事件で有名な『八百屋お七』が丙午の生まれだったことが迷信に変化して広まっていったと考えられています。

