色覚異常とは?

色の見え方や感じ方には個人差があります。色覚検査でその個人差が大多数の人と比べて大きいという結果を示す人は「色覚異常」と診断されます。

顔や考え方は人それぞれである事と同様に 色の見え方や感じ方も同じではありません。



色覚異常とは色盲のこと?

「先天性の色覚異常」は「色盲」ともいわれてきましたが、「色盲」という言葉は「色が全く分からない」と誤解されやすいため適切な言葉ではありません。

しかし残念ながら、学術的に正しく、 かつ、誰にも精神的負担を感じさせない 新しい用語はまだありません。



色覚異常とは色盲のこと?

通常、先天性の色覚異常というと 「先天赤緑色覚異常」をさします。 先天性の色覚異常の方は、色の見え方や感じ方は 正常色覚者と異なりますが、白黒の世界ではあり ません。

正常色覚者とは異なった色世界を感受しているといえます。

色覚異常は治る?

科学的に根拠のある有効な治療法はありません。 しかし、多くの場合、日常生活に困ることはなく、 悪化する心配はありません。



練習などで色覚検査表が読めるようになったり、暗示的なケースにより患者さんが主観的に治ったと思うことはあっても 医学的には治っていません。

子どもが色覚異常と診断されたら・・・

劣等感の要因となる言動は避ける

- 特定の色を指し、「これは何色?」と問いただす
- 色の名前を聞かれたときに 「この色がわからないの?」

不用意な言動は避けて、正しい色の名を教えてあげてください。



運転免許証はどうなるの?

普通自動車第1種免許の取得は可能です。 現行の基準では「赤色、青色、及び黄色の識別ができること」となっていますがほとんどの方が 取得されています。



見え方が少し違うだけ で、色が識別できない わけじゃないんだよ

進学や就職は?

基本的には、どの大学にも進学可能です。(募集要項の確認は必要)

飛行機のパイロットなどの特殊な職業などでは、 制限を受ける場合がありますが、本人の希望を 尊重し、いたずらに職種を制限しないことが 原則です。 [本スライドの内容について]

社会法人 日本眼科医会刊 「色覚異常を正しく理解するために」を参考にして作成しました。



夏バテとは夏の暑さからくる体調不良の総称です。

身体が重だるい

食欲が出ない

立ちくらみ・めまい



吐き気

イライラする

無気力になる



夏の暑さで体調不良になる理由

●室内外の温度差による自律神経の乱れ

猛暑の屋外とエアコンが効いた室内を1日に何度も行き来することにより、体温調整がうまくいかなくなり自律神経の働きが低下する。 冷房が効いた部屋に1日中いる場合、体が冷えきり血行が悪くなり内臓の働きが落ちる。

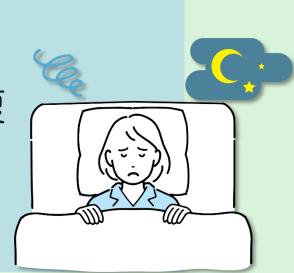




夏の暑さで体調不良になる理由

●熱帯夜による睡眠不足

夏は暑さで寝苦しい夜が多くなるので、 寝つきが悪くなったり眠りが浅くなりやすい。 その結果、睡眠不足になって日中の疲労を回復 することができず体調不良が起こる。





夏の暑さで体調不良になる理由

●体内の水分やミネラルの不足

猛暑の中で動くことにより発汗が過剰になり、水分と同時にナトリウム・カリウム・カルシウムなどの体に必要なミネラルも体外に排出されてしまい、だるさや疲労感を感じる。





一今月のレシピー

ーチーズon温やっこー

小腹がすいた時の夜食にいかがですか?



材料

絹ごし豆腐・・・・・・・・1パック

スライスチーズ・・・・・・・1枚

オリーブオイル・・・・・・・・適量

粗びき黒コショウ・・・・・・・少々

絹ごし豆腐は3つパックで売られている小さいサイズのものを使います。スライスチーズはとろけるタイプでもノーマルタイプでもどちらもよいです。



一つくり方

- キッチンペーパーで包んで軽く水気を取った絹ごし豆腐を耐熱容器
 に入れ、その上にスライスチーズをのせる。
- 2 電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。 2 (お使いの機器によって時間を調整してください)
- 3. (2) にオリーブオイルをかけ、粗びき黒コショウをふりかけて できあがり。

豆腐には筋肉・内臓・皮膚・血液などの組織や細胞を作る原料であるタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は人の体を維持するために必要不可欠な栄養素です。他にも多くの栄養素が含まれており手軽に使える優秀な食材です。しかし、ビタミンAやビタミンC、ビタミンDといった栄養素は含まれていないのでそれらを補う他の食品も食べることが大切です。



ポイント・ネモ

世界中の海で陸地から最も離れた地点は「ポイント・ネモ」と呼ばれています。

具体的には、ニュージーランドとチリのほぼ中間地点の 太平洋上にあります。



ポイント・ネモ



⑥ スズムラ眼科医院

ポイント・ネモ



ポイント・ネモから最も近い無人島のひとつはイースター島のすぐそばにあり、その距離は2700kmもあります。

⑥ スズムラ眼科医院

ポイント・ネモ





ポイント・ネモ

ポイント・ネモは人工衛星の墓場とも言われています

陸地から最も離れた場所であるポイント・ネモは役目を終えた人工衛星を大気圏に再突入させる際の目標地点として最適です。ですから大気圏で燃え尽きずに地球に落下した人工衛星の残骸がたくさん沈んでいます。