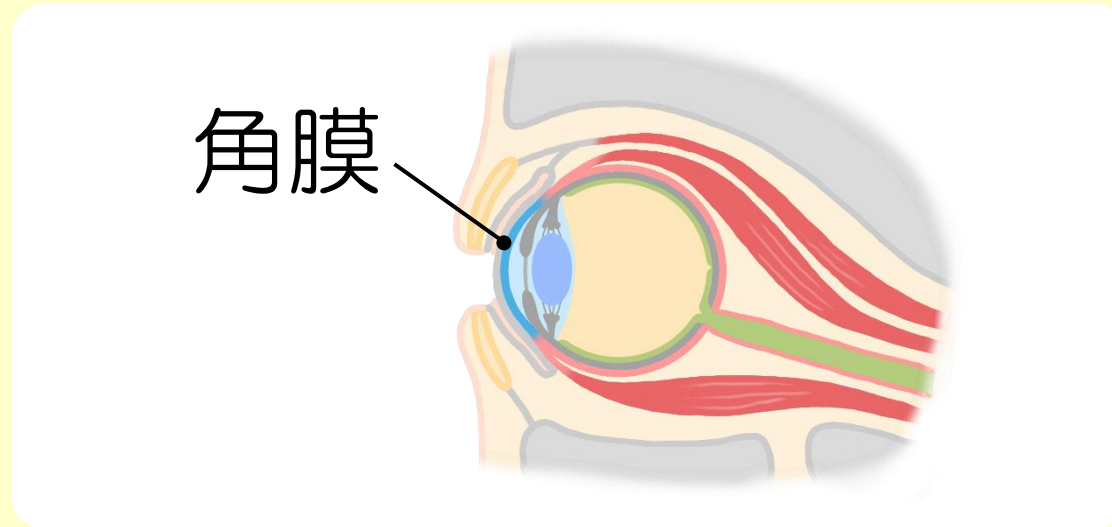


# 角膜感染症とは？

細菌やカビ（真菌）やウイルスなどの病原体が角膜に感染して炎症が起きた状態が角膜感染症です。



角膜は『くろめ』にあたる部分です。

# 角膜感染症の症状

目が痛む、目のゴロゴロ感、白目が赤くなる、まぶたが腫れる、まぶたがピクつく、涙がポロポロ出るといった症状が出ます。



角膜が白く濁って視力が低下することもあります。

# 角膜感染症の原因

ゴミ、砂、植物の枝葉などによる角膜外傷



# 角膜感染症の原因

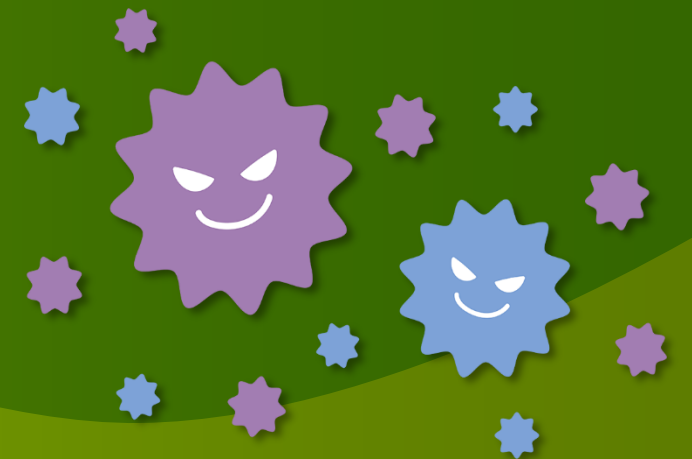
コンタクトレンズ装用による角膜表面の傷



## 角膜感染症の原因

角膜の表面は比較的丈夫な構造をしています。  
細菌やカビなどに触れただけで角膜感染症になることは通常ありません。

しかし、何らかの原因で異物が角膜の奥に入り込むと角膜感染症が生じます。



# 角膜感染症の治療法

原因となった菌の種類によって、抗菌剤や抗真菌剤、抗ウイルス剤などを投与します。



軽いものであれば点眼のみで治ります。  
重症になると点滴などの全身的な治療が必要になることもあります。

## 今月のコラム 骨粗しょう症

骨密度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症になると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。



## 今月のコラム 骨粗しょう症

男性も女性も、骨密度は20歳頃にピークに達し、40歳半ば頃までほぼ一定です。

骨貯金ができるのは20歳頃まで！



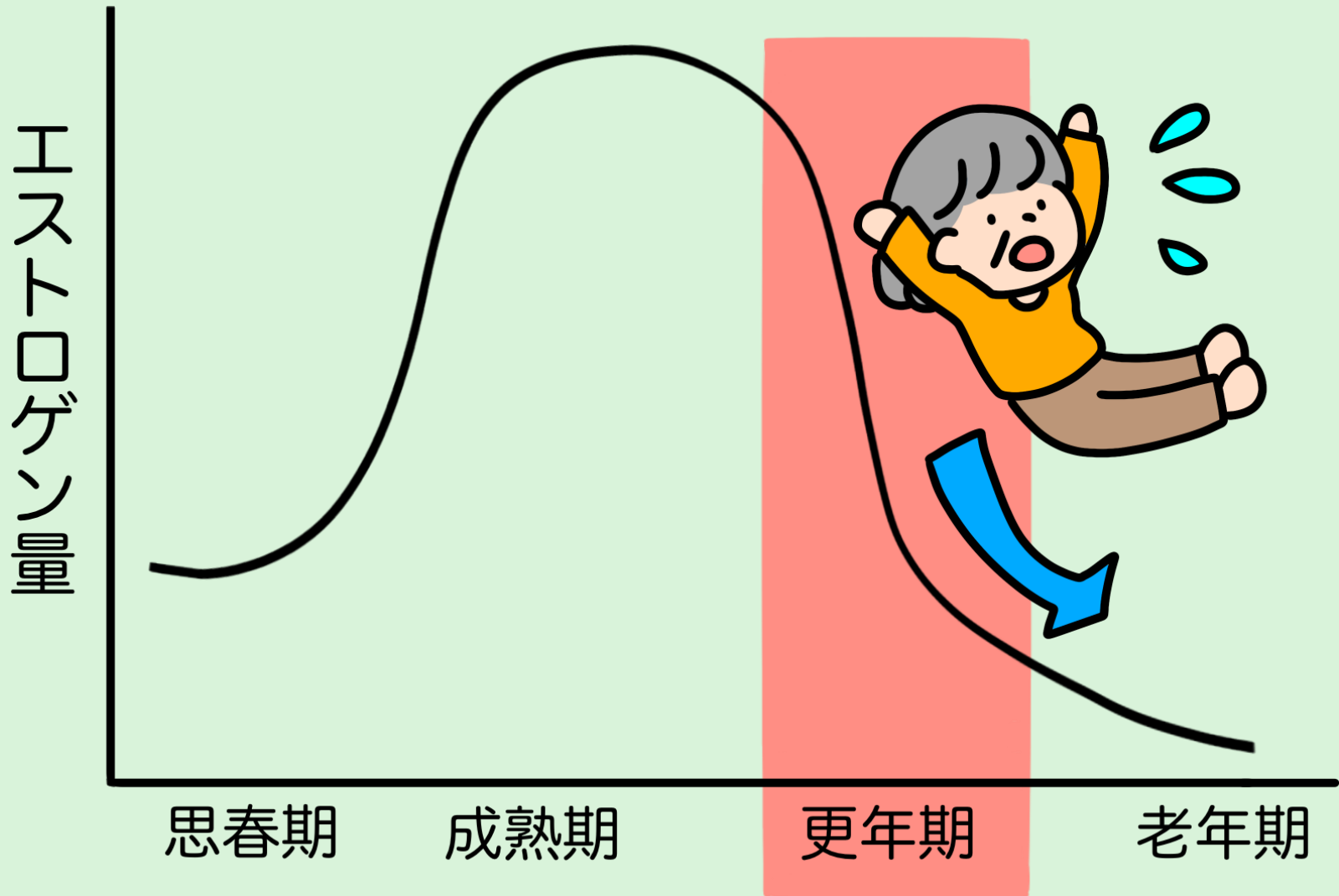


## 今月のコラム 骨粗しょう症

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンには、骨の形成を促し、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。

女性の場合、閉経期（50歳頃）を迎えてエストロゲンの分泌が減ると急激に骨密度が低下して、**骨粗しょう症**のリスクが高くなります。

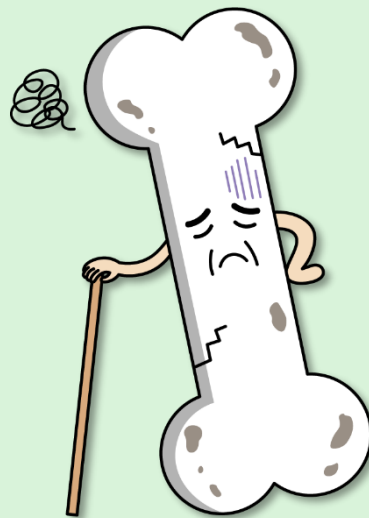
今月のコラム 骨粗しょう症



## 今月のコラム 骨粗しょう症

男性は女性のように閉経に伴う急激な変化はありませんが、骨密度は加齢に伴って徐々に低下していきます。

男性も80歳を過ぎると、骨粗しょう症の患者さんが増加します。



## 今月のコラム 骨粗しょう症

骨密度が低下し始める年齢になったら、定期的に骨密度を測定しましょう。

最近は薬の進歩によって、軽症であれば劇的に改善することがあります。



# —今月のレシピ—

## —ナスの甘酢炒め—

トロトロナスと甘酢の相性は抜群です



### 材料

ナス・・・・・・・・・・2本

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・適量

白ごま・・・・・・・・適量

小ねぎ・・・・・・・・適量

### 【甘酢タレ】


(A) 酢・・・・・・・・大さじ1

(A) 酒・・・・・・・・大さじ1

(A) みりん・・・・・・・・大さじ1

(A) 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

(A) しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

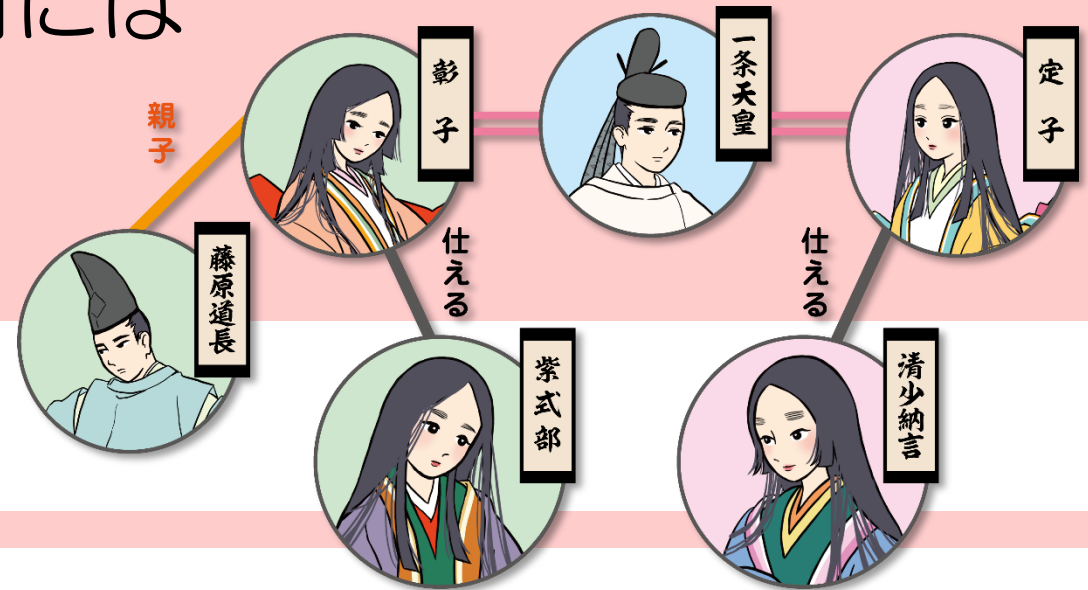
 つくり方

1. ナスはひと口大の乱切りにして片栗粉をまぶしておく。  
ボウルに（A）を入れて甘酢タシを作っておく。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、全面に焦げ色が付くまで【1】のナスを炒める。
3. 【2】に甘酢タシを加えてからめて炒める。  
器に盛り、白ごまと小口ねぎを散らせて出来上がり。

ナスの90%は水分です。ですが発汗で失われやすいカリウムが豊富に含まれているので夏場はたくさん食べたい食材です。カリウムは余分なナトリウムを身体から排出してくれる働きや塩分の摂りすぎによるむくみや高血圧を防ぐ効果があるとされています。皮に含まれるアントシアニンというポリフェノールには抗酸化作用があり、免疫力維持の働きがあります。

# 紫式部の百人一首の歌

今年度のNHK大河ドラマの主人公は紫式部。  
 ご覧になっていきますか？  
 小倉百人一首の57番目には  
 紫式部が詠んだ歌が  
 おさめられています。

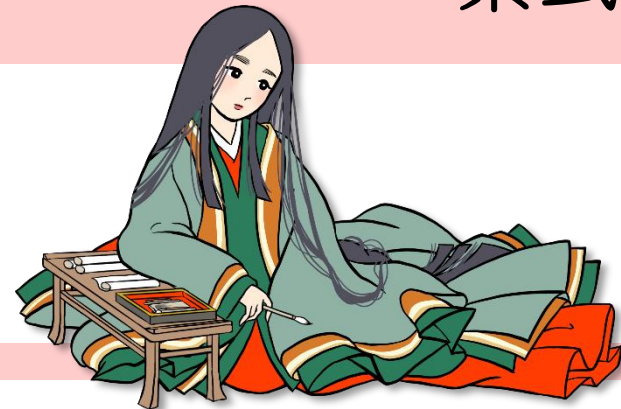


# 紫式部の百人一首の歌

【小倉百人一首 57番】

めぐり逢ひて 見しやそれとも わかぬ間に  
雲がくれにし 夜半（よは）の月かな

紫式部





## 紫式部の百人一首の歌

### 【現代語訳】

幼友達のあなたと久しぶりに逢えたわ。  
でも、思い出話も十分にできないほどわずかな  
時間であっという間に帰ってしまいましたね。  
まるで、すぐに雲に隠れてしまった夜中の  
月みたい、寂しいわ。

