

遠視と老眼はどこが違う？

「近くが見えづらい」という視力障害に**遠視**と**老眼**があります。

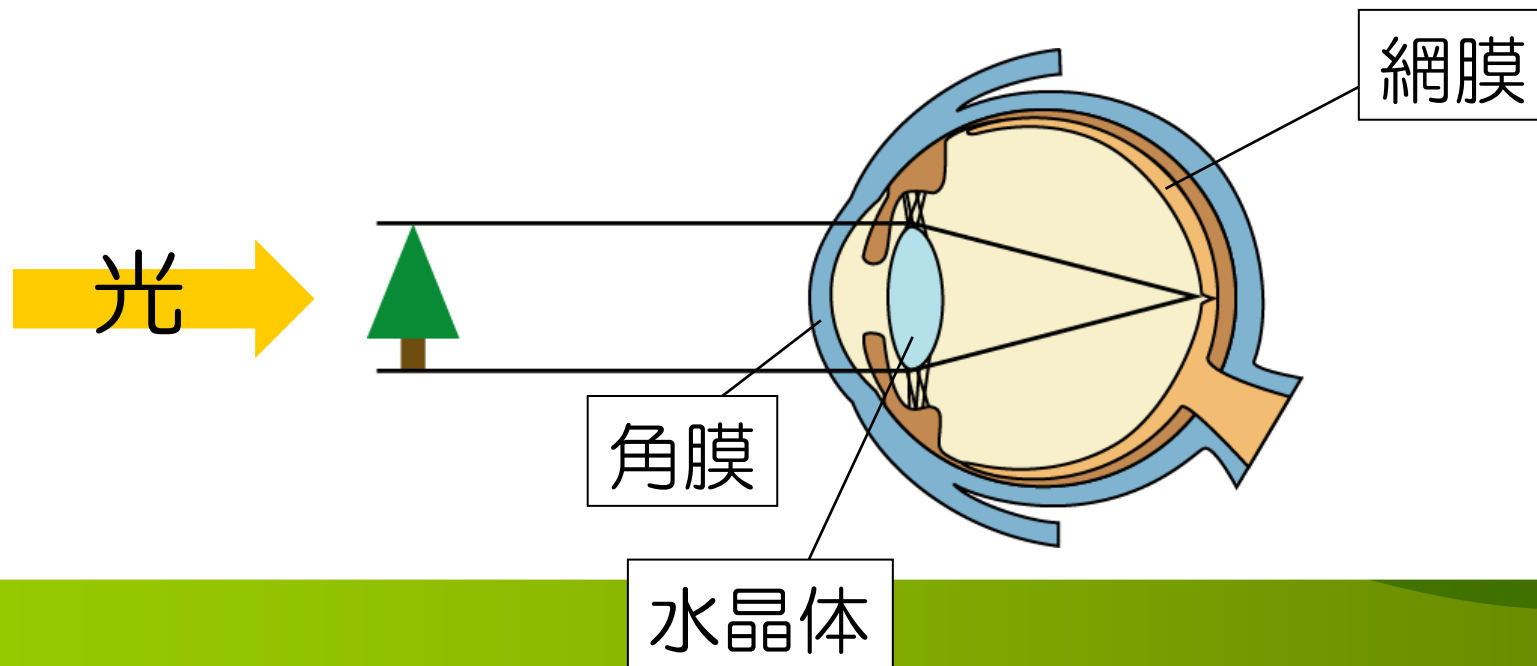
この2つは混同されることが多々あるのですが、全く別の視力障害です。

では、どこが違うのでしょうか？



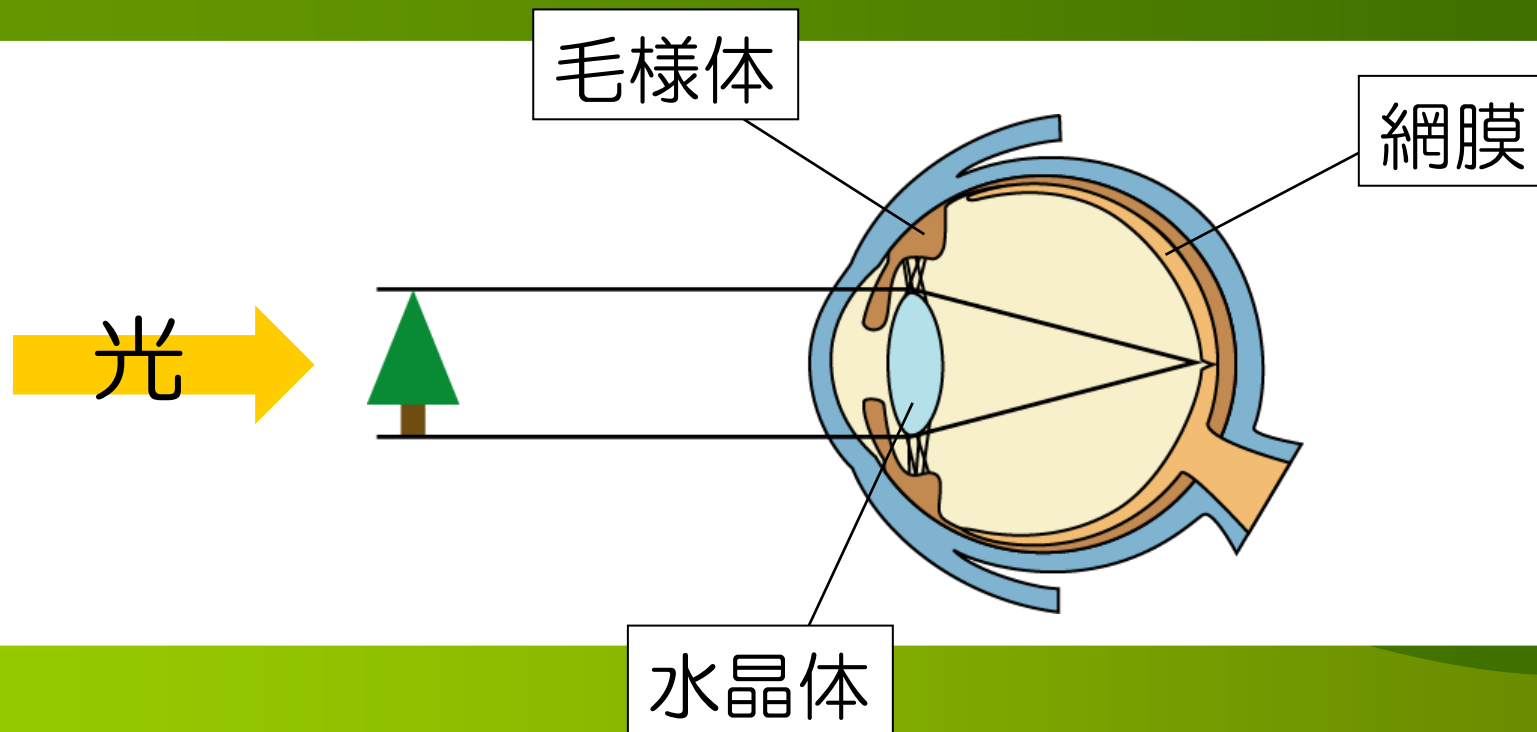
ものが見えるしくみ

目に入った光は、
角膜から水晶体を通過して網膜に到達

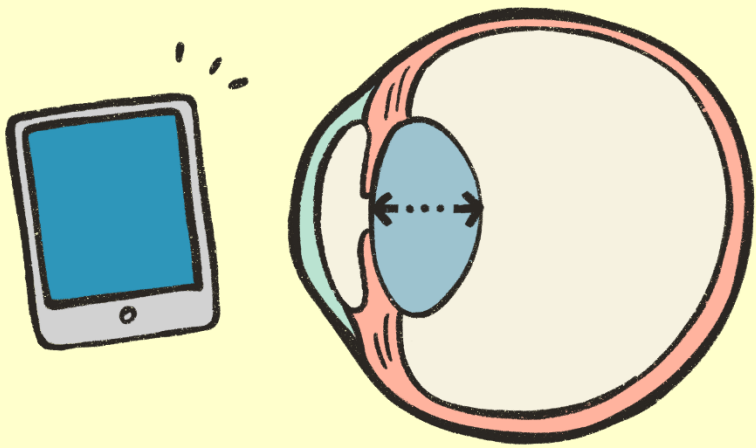


ものが見えるしくみ

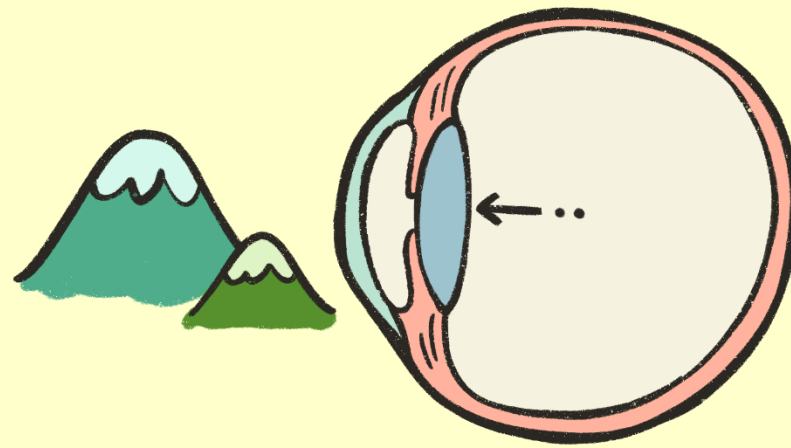
毛様体という筋肉が網膜でピントが合うように水晶体の厚さを調節する。



ものが見えるしくみ



ちか
近くのものを見る



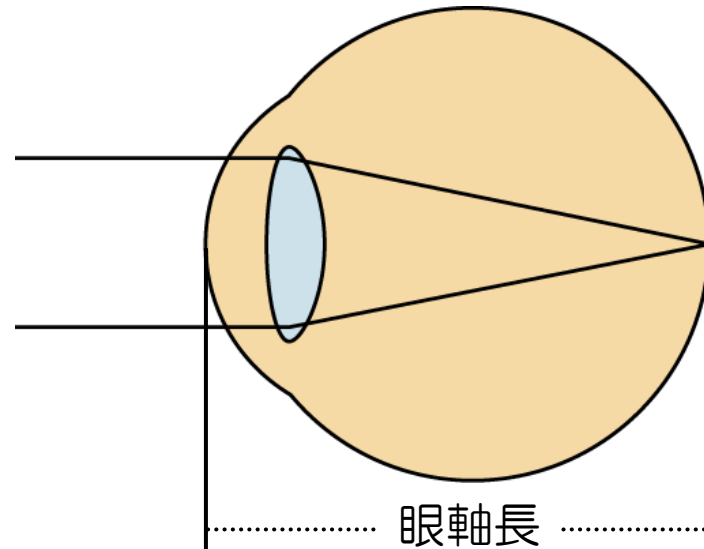
とお
遠くのものを見る

眼軸長とは

焦点がちょうど網膜上にある状態が**正視**です。

角膜から網膜までの長さを眼軸長といいます。
成人の正視の正常値は24mm前後です。

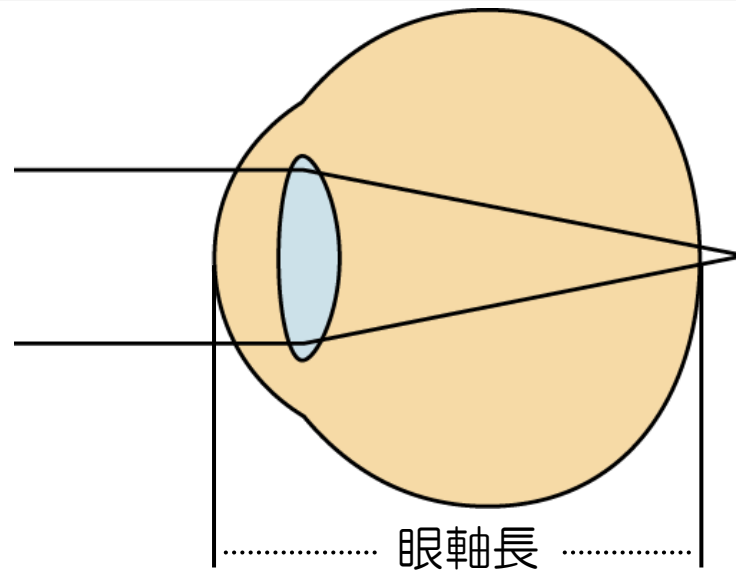
正視



遠視の原因は屈折異常

遠視は眼軸長が短いために、焦点が網膜よりも後ろになってしまいます。

遠視



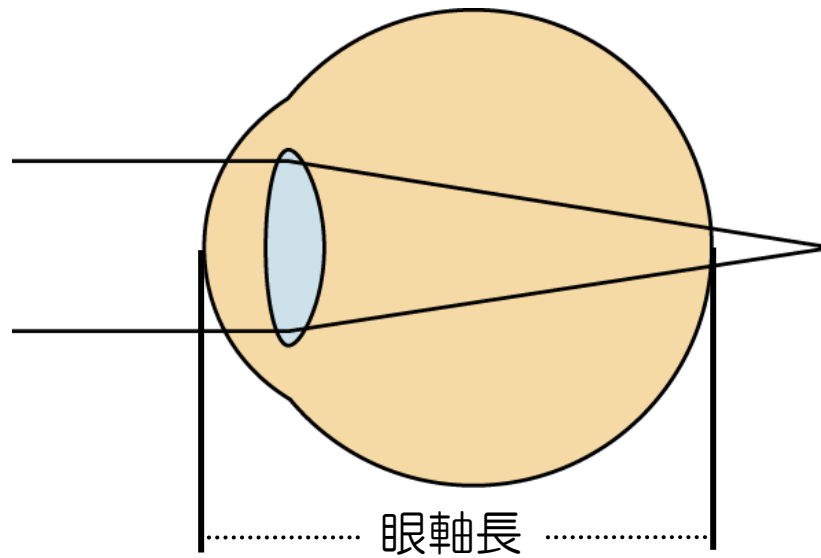
老眼の原因は調節異常

老眼は老化により水晶体の弾力性が弱まり、水晶体が厚くなれず焦点が網膜の後ろになります。

そのため近くが見えづらくなります。

老眼

眼軸長は正常値



症状が同じでも原因が違う

焦点が網膜より後ろにあるという点では同じですが、**遠視**は目の構造、**老眼**は目の機能が原因です。

症状が同じでも、原因が全く違う視力障害です。



老眼になると・・・

老眼は誰もがなる目の老化で40歳前後から始まります。

近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、頭痛・肩こり・吐き気のような症状が現れます。

思い当たる方は無理をせずにご相談ください。



今月のコラム うつ

日々の生活の中で失敗をしたり、ショックな出来事があると誰しも落ち込みます。しかし、何日か経つと通常の気持ちに戻っていきます。

気分の落ち込みが長期間続き（2週間以上）、眠れない、疲れやすい、体がだるいといった身体的な症状が現れるのが**うつ病**（気分障害の一種）です。

今月のコラム うつ

うつ病になる原因ははっきりとは判明していませんが、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」「ドパミン」のバランスの乱れが関係していると考えられています。

神経伝達物質のバランスだけでなく、気質（性格）やストレス（環境変化）も関係が深いとされています。

--- うつ病になりやすい気質 ---

生真面目、完璧主義、自分に厳しい、凝り性、気を遣うなど。
そのような性格のためにストレスを受けやすいと考えられます。

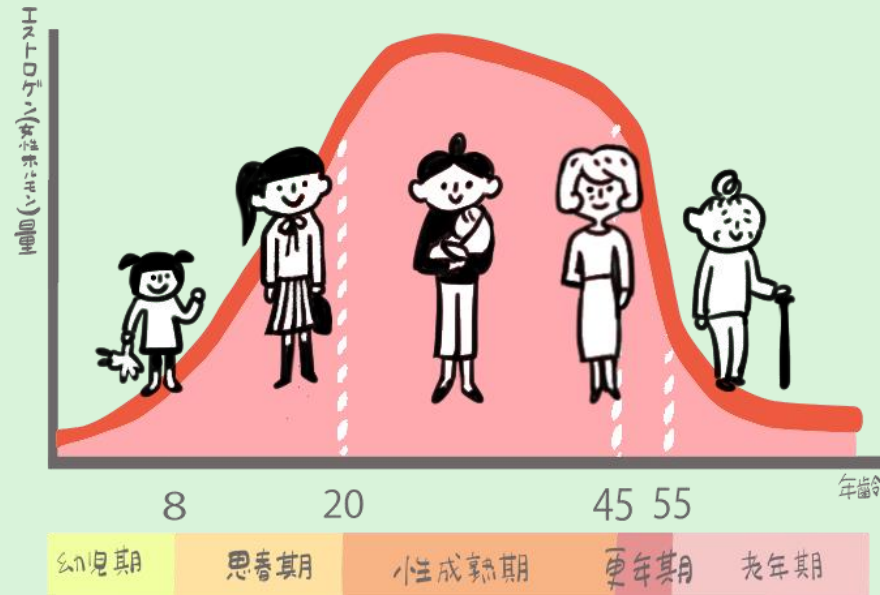
今月のコラム うつ

厚生労働省の調査によると、気分障害の患者数はおよそ100万人で、男女別で見ると女性のほうが男性よりも1.6倍多いという結果が示されています。

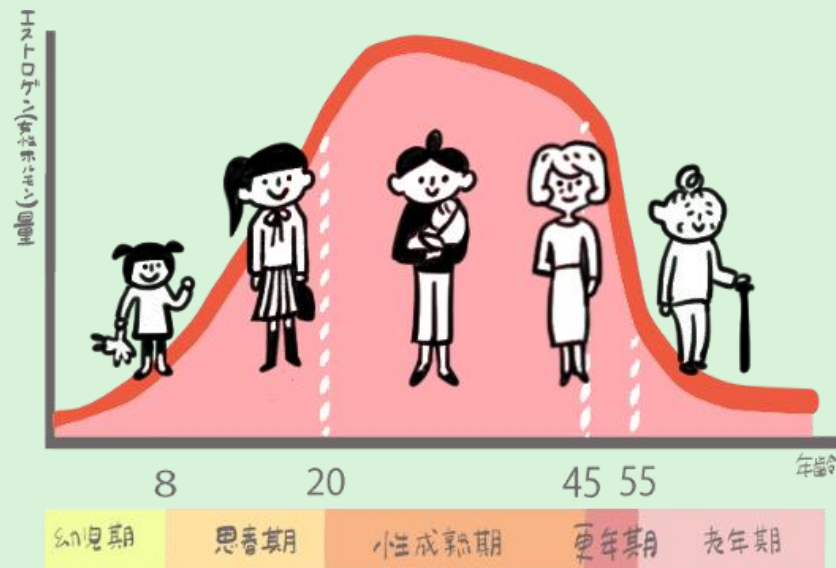
この結果には病院を受診していない方は含まれていないので、実際にはもっと多くの方がうつ病をはじめとする気分障害に苦しんでいると考えられます。

今月のコラム うつ

男性よりも女性にうつ病が多くみられるのは、月経周期や妊娠など、女性特有のホルモンの変動が関係していると考えられています。



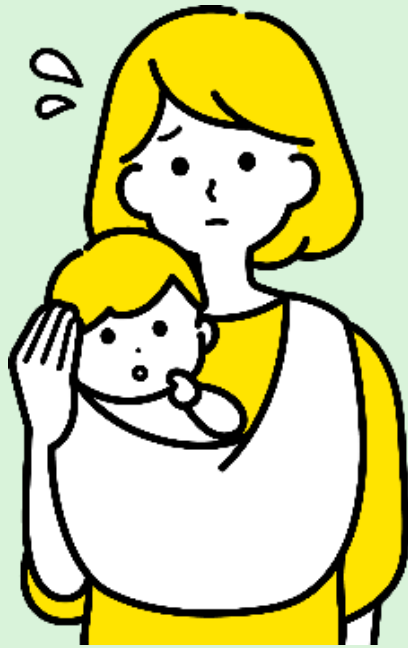
今月のコラム うつ



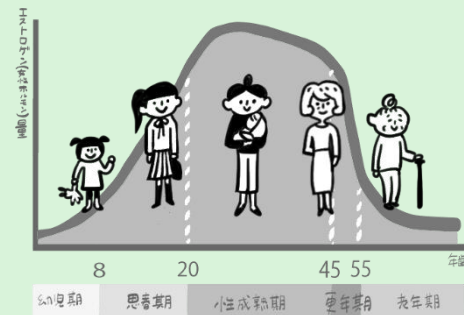
女性らしい体に変化する思春期、初潮とともにエストロゲンと呼ばれる女性ホルモンの分泌量が急激に増加しますが、ホルモンを分泌する卵巣が未成熟なのでホルモンバランスを崩しやすく、それが思春期のうつ病発症の一因になると考えられています。



今月のコラム うつ



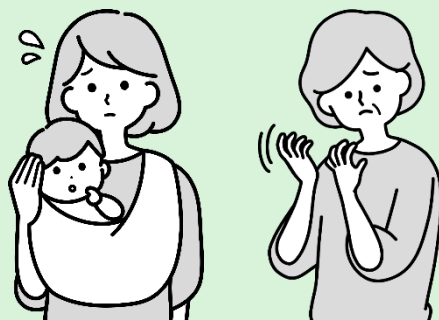
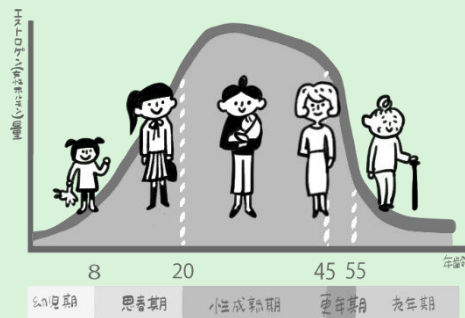
出産後、ホルモンバランスが崩れ、軽い焦燥感、不眠、食欲不振、疲労、頭痛、涙もろいなどのうつ症状がみられることがあります。通常1~2週間程度で治まります。しかし「産後うつ病」はより重く、入院が必要になるケースが多いのが特徴です。産後3~6カ月以内に10~20%の方にみられます。



今月のコラム うつ



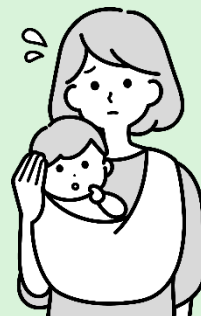
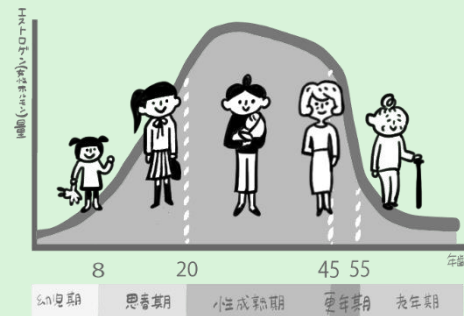
仕事と育児の両立ができないストレスがうつ病に繋がります。



今月のコラム うつ

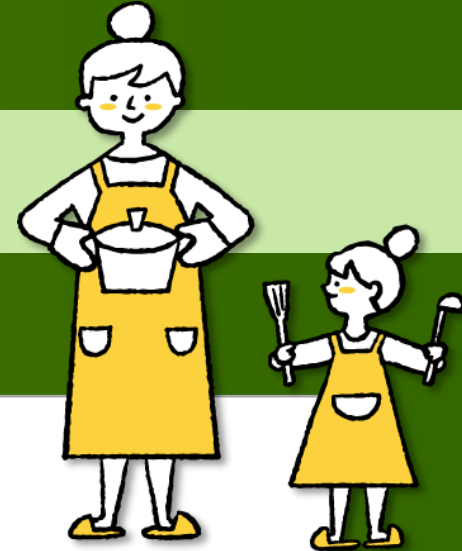


閉経前後（45～55歳くらい）になると女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減退することにより、「更年期障害」が起こります。自らの体の老化を強く意識してしまったり、老後の生活への不安を感じたり、心身のバランスが崩れてうつ病（更年期うつ病）になりやすくなります。



— 今月のレシピ —

— 豆乳納豆汁 —



材料


無調整豆乳・・・・・・・・・・カップ1 / 2

納豆・・・・・・・・・・2パック

長ネギ（緑部分）・・・・・・・・4 cm

塩・・・・・・・・・・少々

かつお節・・・・・・・・・・適量

 つくり方

1. 長ネギを小口切りにする。
2. 鍋に豆乳を入れて、中火でひと煮立ちさせてから塩を加える。
3. 火を止め、納豆を入れてさっと混ぜる。
器に入れ、長ネギとかつお節をのせて出来上がり。

納豆は体に良いとされる発酵食品の代表選手です。納豆に含まれるナットウキナーゼには血栓を溶かす作用があるとされています。また、骨形成を促進する作用のあるビタミンKも含まれています。ビタミンKには豆乳に含まれるカルシウムを骨に定着させやすくする働きもあります。ビタミンKとカルシウムを同時に摂取することで骨が強くなり骨粗しょう症の予防に繋がります。

Z世代の「Z」とは？

2024年現在10歳頃～20代半ばの年齢層がZ世代と呼ばれています。
生まれた時からデジタル機器やインターネットに触れる環境があった世代です。



Z世代の「Z」とは？

では、Z世代の「Z」にはどういう意味があるのでしょうか？



Z世代の「Z」とは？

米国で1960年代中盤～1980年頃生まれが「X世代」と名付けられたことに始まり、その後の1980年頃～1990年代中盤生まれが「Y世代（ミレニアル世代）」、それに続く世代という意味でZ世代、ジェネレーションZと呼ばれます。



Z Z Z Z Z Z Z Z