

メガネの使い方

誰もが一生のうち一度はメガネのお世話になることで
しょう。

目を疲れさせずに快適な生活を送るためには、
自分に合ったメガネを選ぶことが大切です。



近視の子どものメガネ

メガネの度が強すぎると、子どもは根気がなくなったり近視が進みやすくなるので適切なメガネを選びましょう。

小学校の教室では・・・

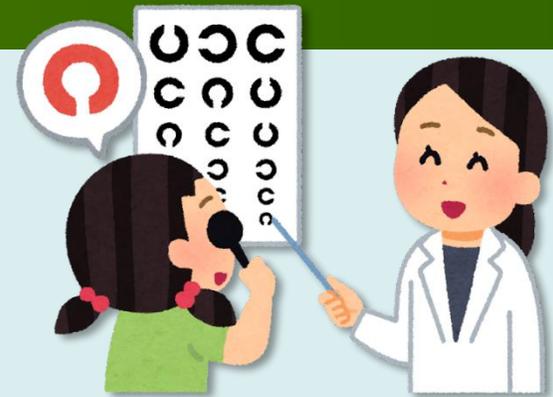
- ◆視力が0.7以下だと黒板の小さな字が見えません
- ◆視力が0.3以下だと一番前の席でも見えません



仮性近視とメガネ

仮性近視とは近視になりかけの目のことです。
この状態でメガネをかけると本当の近視になる可能性があります。

眼科専門医に仮性近視かどうかを診断してもらい、適切な治療をすることが大切です。

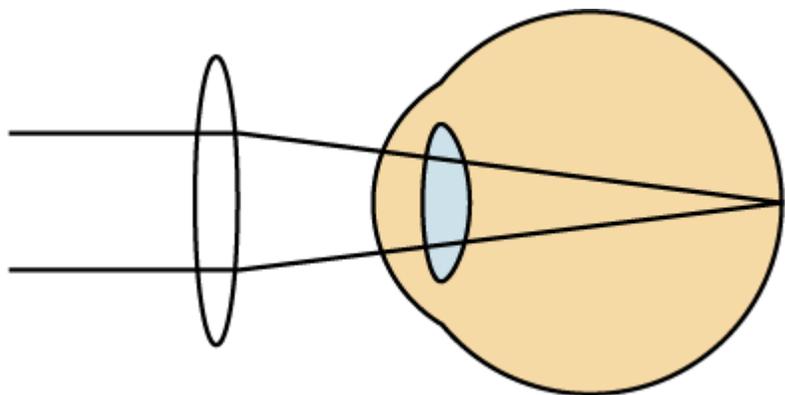


屈折異常の矯正

屈折異常の矯正には、主としてメガネとコンタクトレンズが用いられます。

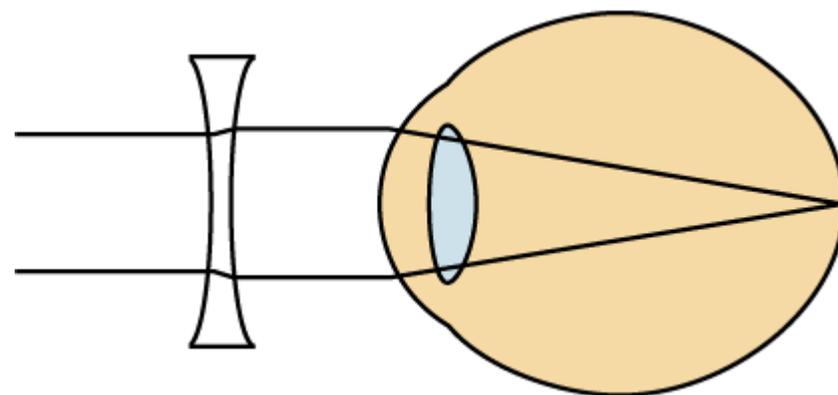
遠視の場合

網膜の後ろにあるピントを凸レンズで矯正



近視の場合

網膜の前にあるピントを凹レンズで矯正



コンタクトレンズは何歳から？

コンタクトレンズの装用は、
自分で取り外しができるようになってからにするべき
でしょう。

装用中に異常があった場合、
自分で取り外しができないと重篤な障害
を起こす危険性があります。



老眼は何歳から起こる？

通常、45歳くらいから新聞や本などの近くのものが見えにくくなります。

老眼は、誰でも必ずほぼ同年齢で起こります。

老眼の度は年齢とともに進みます。
ですから、一生のうちで3～4回ほど
老眼鏡の度を変える必要があります。



処方と選び方

メガネやコンタクトレンズは、目に合ったものを眼科専門医に処方してもらいましょう。

過矯正や低矯正は、屈折異常の進行につながったり、疲れや根気がなくなるなどの原因になります。



今月のコラム 溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌（略して溶連菌）という細菌が喉に感染して起こる病気です。

例年、冬及び春から初夏にかけて流行します。

お子さんに多く見られる病気ですが、流行すると大人にも広がります。



今月のコラム 溶連菌感染症

溶連菌感染症の主な症状

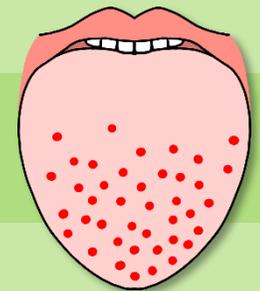
発熱

喉の痛み（喉に点状の赤い出血がみられる）

発疹

イチゴ舌（舌にイチゴのようなツブツブができる）

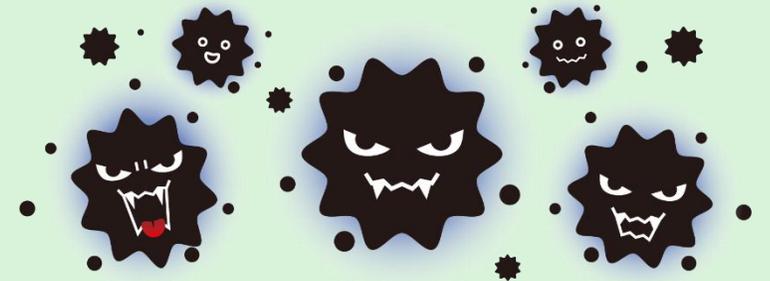
とびひ（皮膚の感染症
黄色ブドウ球菌が原因の場合が多いが1割弱は溶連菌が原因）



今月のコラム 溶連菌感染症

劇症型溶連菌感染症

溶連菌感染症は、普通は喉や皮膚に感染します。しかし、血液や筋肉などの通常は溶連菌が存在しない部位に感染を起こすと劇症型となります。



今月のコラム 溶連菌感染症

劇症型溶連菌感染症

発病後1～2日のうちに血圧低下、チアノーゼ、意識混濁をきたします。極めて予後不良で適切な治療を行わないと死に至ります。

「人食いバクテリア」として一時期話題になった感染症です。

今月のコラム 溶連菌感染症

溶連菌感染症の治療は抗生剤の内服で行います。

抗生剤は決められた回数、日数で確実に内服することが重要です。

症状がおさまったと油断して内服をやめてしまうと体内に残った溶連菌がまた増殖しはじめます。



— 今月のレシピ —

— ツナごはん —



材料

お米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合

ツナ缶・・・・・・・・・・・・ 2缶（約140g）

にんじん・・・・・・・・・・・・ 30g

しめじ・・・・・・・・・・・・ 1パック

みりん／しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

だしの素・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

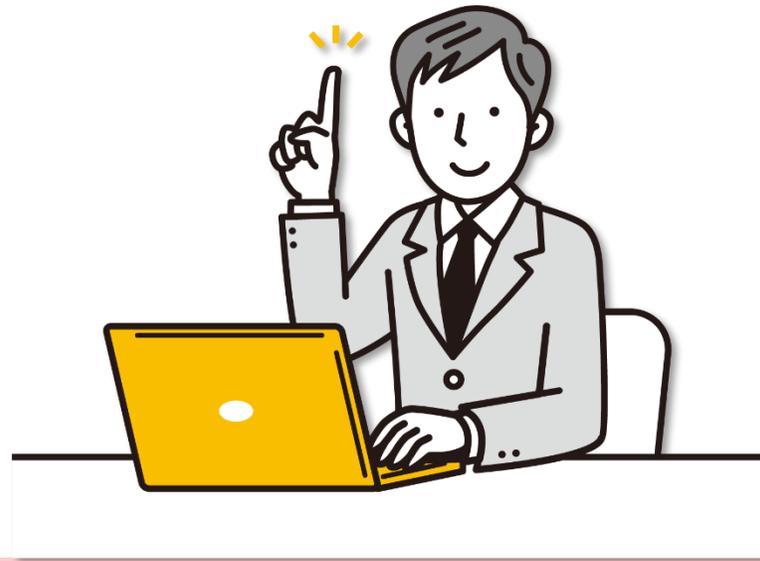
 つくり方

1. にんじんは3cmの長さの細切り、しめじは石づきをとってほぐしておく。ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
2. 炊飯器に洗った米2合を入れ、みりん・しょうゆ・砂糖・だしの素を加え、2合の目盛まで水を入れてかるく混ぜ合わせる。
3. にんじんとしめじ、ツナを米の上にひろげてスイッチを入れて炊く。

ツナ (tuna) はスズキ目サバ科マグロ属に分類される魚の総称です。ツナ＝マグロ類なので、ツナ缶の原料にはマグロ類のカツオも使われています。ツナ缶には筋肉の成長や修復に不可欠な栄養素であるタンパク質や、体内で合成できない必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸が含まれています。オメガ3脂肪酸は血流改善、動脈硬化や血栓の予防の効果があるとされています。

エコーチャンバー現象

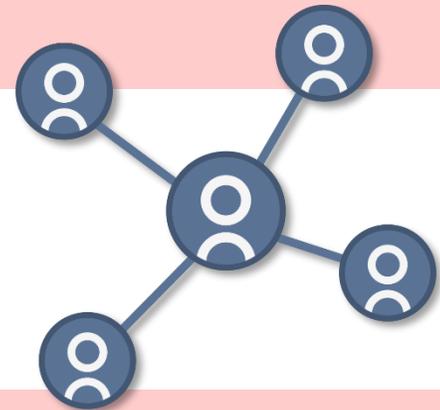
エコーチャンバー現象という言葉をご存じですか？



エコーチャンバー現象

SNSを通して、自分と似た興味関心を持つユーザーとつながることによって、同じような価値観や考え方の意見ばかりに触れるようになる現象です。

閉じた部屋で音が反響する物理現象にたとえられており、直訳すると「反響室」です。



エコーチャンバー現象

エコーチャンバー現象が起こると、自分の意見や思想が「多数派だ」「正解である」と勘違いしてしまいます。



エコーチャンバー現象

勘違いをすることにより、偏った意見や思想を強く信じてしまい、おかしい行動をとってしまうという問題が起こることがあります。

誤った情報や攻撃的な意見が拡散される一因となることもあります。

