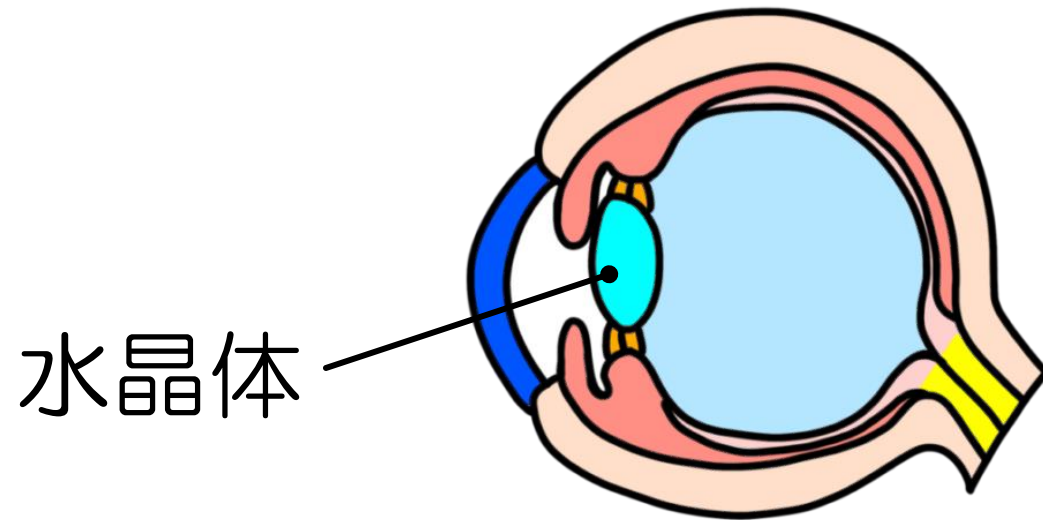


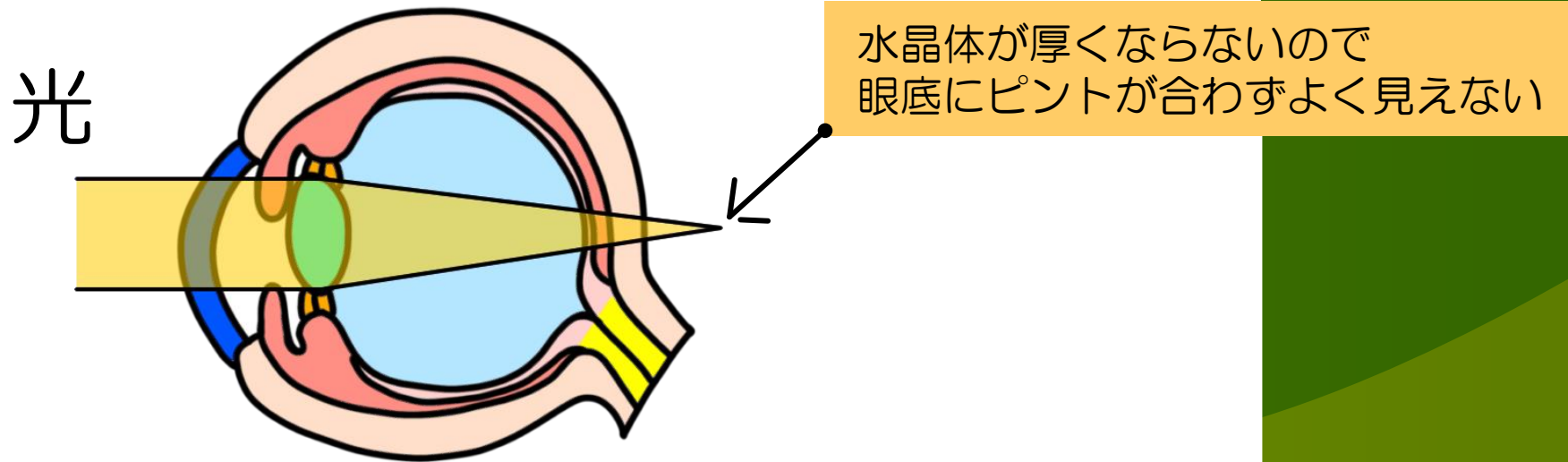
# 老眼になるのはどうして？

目の中には、カメラのレンズの役割をする水晶体があります。近くのものを見るとき、この水晶体の厚みが増すことで、ピントが合います。



# 老眼になるのはどうして？

年齢とともに、水晶体は硬くなり厚さを変えることができなくなってきました。  
そのため、近くのものにピントを合わせることができなくなります。これが「老眼」です。



# 老眼は何歳から？

老眼は誰もがなる目の老化です。

一般的に40歳頃から老眼の症状を自覚し始め、45歳くらいで老眼鏡が必要となります。



# 老眼を治す方法は？

老眼は加齢に伴う生理現象なので、  
治す方法はありません。

老眼鏡をかけて、矯正する以外に手段はありません。



# どんな症状からはじまる？

近くの細かい字が読みづらくなる

近くから遠くへ、遠くから近くへと距離の違うものにピントを合わせるのに時間がかかるようになる

少し暗くなると本などの字が読みづらくなる

・・・などといった症状が起きてきます

# 老眼をほうっておくと？

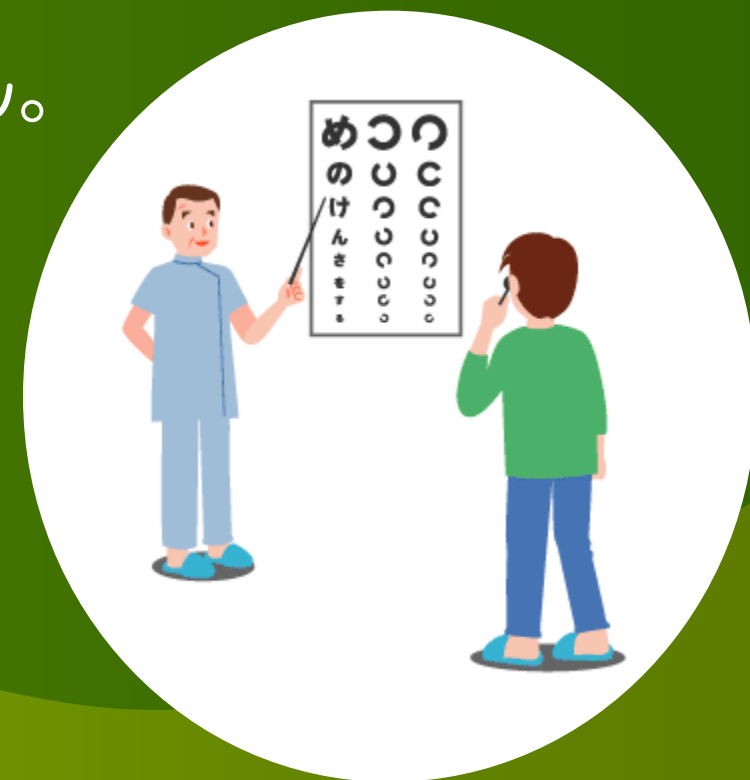
老眼鏡を使わないで、見えないのを我慢していると、  
眼精疲労により体調が悪くなることがあります。



# 老眼かなと思ったら

まずは、眼科専門医の診察を受けましょう。

自分では老眼だろうと思っても、  
他の病気による視力低下かもしれません。  
自己判断は危険です。



## 今月のコラム 脳梗塞

脳の神経細胞に障害が起きている状態が『脳卒中』です。障害が起きた原因により、**脳梗塞**、脳出血、くも膜下出血に分けられます。

脳出血の回で使用した表を使って、**脳梗塞**と脳出血の違いを解説します。（くも膜下出血は省略いたします）



今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞 と 脳出血 の違い

脳卒中

脳梗塞

脳出血

脳の血管が詰まって脳への血流  
量が減り、脳の神経細胞に障害  
が起きる

脳の血管が破れて脳内で出血し  
脳の神経細胞に障害が起きる

今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞 と 脳出血 の違いをさらに簡潔に述べると

脳卒中

脳梗塞

血栓により脳の血管が詰まる

脳出血

高血圧により脳の血管が破れる

今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞の前兆

片側の手足のしびれ

言葉が出てこない、ろれつが回らない

顔の半分だけが動かない

急な歩行困難やふらつき



今月のコラム 脳梗塞

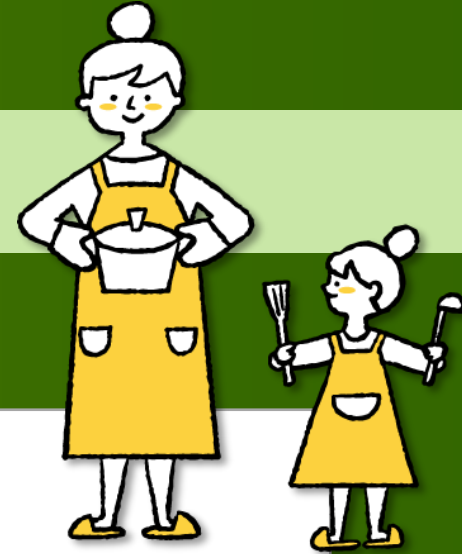
脳梗塞の治療

近年の医療の進歩により、**脳梗塞**発症の4～5時間以内であれば、点滴で薬剤を投与することによって、血栓を除去できる可能性があります。



# — 今月のレシピ —

## — 餅のモダン焼き —



### 材料

切り餅・・・・・・・・・・ 2個

スライスチーズ・・・・・・・・ 2枚

卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個

だしの素・・・・・・・・小さじ1


薄力粉・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・・・・・・・ 50cc

マヨネーズ・・・・・・・・適量

青のり・・・・・・・・・・・・ 適量

 つくり方

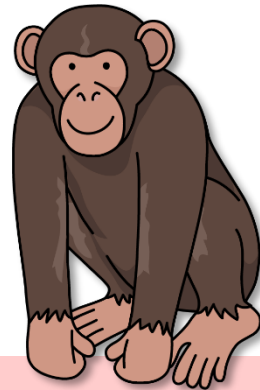
1. 餅は3mm幅に切る。スライスチーズはひと口大に切る。
2. ボウルに卵を割入れ溶きほぐす。
3. 【2】のボウルに、餅、チーズ、だしの素、薄力粉、しょうゆを加えてよく混ぜて生地を作る。
4. フライパンに油を入れて熱し、中火にして【3】の生地を流し入れ、混ぜながらオムレツのようにフライパンの端に寄せる。  
水を加えて蓋をし、弱火で約4分、裏返して約1分ほど焼き色が付くまで焼く。お皿に盛って、お好みでマヨネーズや青のりをかけて出来上がり。

切り餅2つ分のカロリーはご飯茶碗1杯分のカロリーに相当します。お餅は美味しいので食べ過ぎてしまいがちです。注意しましょう。

## 動物はなぜしゃべれないの？

チンパンジーに人間の言葉を教えると、指示された事を理解できるようになり、手話で話すことができるようになるそうです。

でも、しゃべることはできません。なぜでしょう。

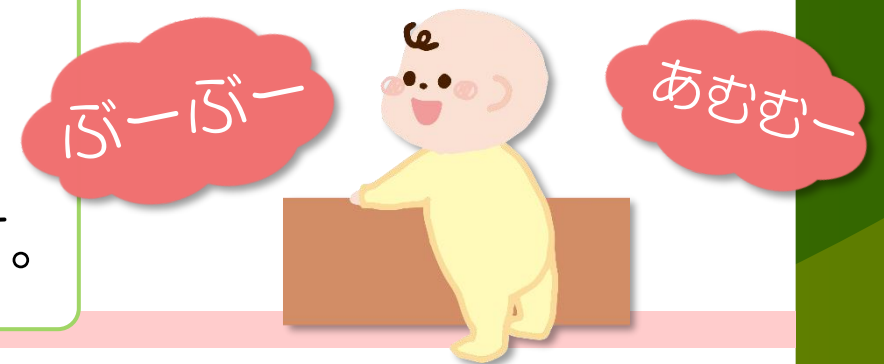


## 動物はなぜしゃべれないの？

人間以外の動物は中咽頭（口腔咽頭）が未発達なので声帯原音が喉頭から鼻に抜けてしまいます。そのため言葉を発することができないのです。

人間の乳児も中咽頭が未発達なので言葉は分かっているのにうまくしゃべれません。

中咽頭が発達してくると喃語が出はじめます。





# 動物はなぜしゃべれないの？

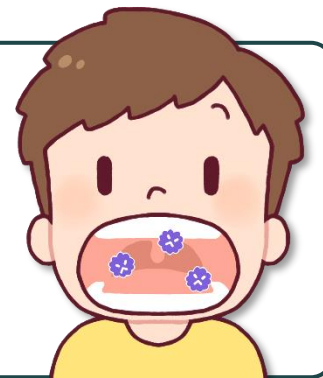
ほ乳類のなかで口呼吸ができるのはなんと人間だけです。人間は進化の過程で言葉を発するための中咽頭が発達し口呼吸ができるようになったのです。

しゃべれるようになったけれど…

口呼吸が習慣化してしまうと  
デメリットだらけ

口の中が乾燥し病原菌が繁殖しやすくなる  
(感染症・虫歯・口臭)

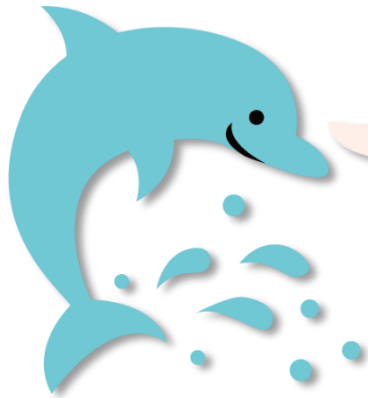
歯並びが悪くなる可能性がある



鼻呼吸をするよう心がけましょう

## 動物はなぜしゃべれないの？

動物はしゃべることはできませんが、ジェスチャー、アイコンタクト、言語、匂い、触覚など、多様な感覚を活用してコミュニケーションを取っています。



超音波を使って仲間と  
コミュニケーションを取るよ

振身ダンスや匂いを使って仲間と  
コミュニケーションを取るよ

