

ドライアイとは

ドライアイとは、目を保護する涙液が不足し目の表面が乾いてしまう症状です。



コンタクトレンズとドライアイ

ドライアイの人がコンタクトレンズを装用すると、症状が強く出やすくなります。



コンタクトレンズと涙

コンタクトレンズを装用した時、
角膜とレンズの間には涙があり、潤滑剤の働き
をしています。

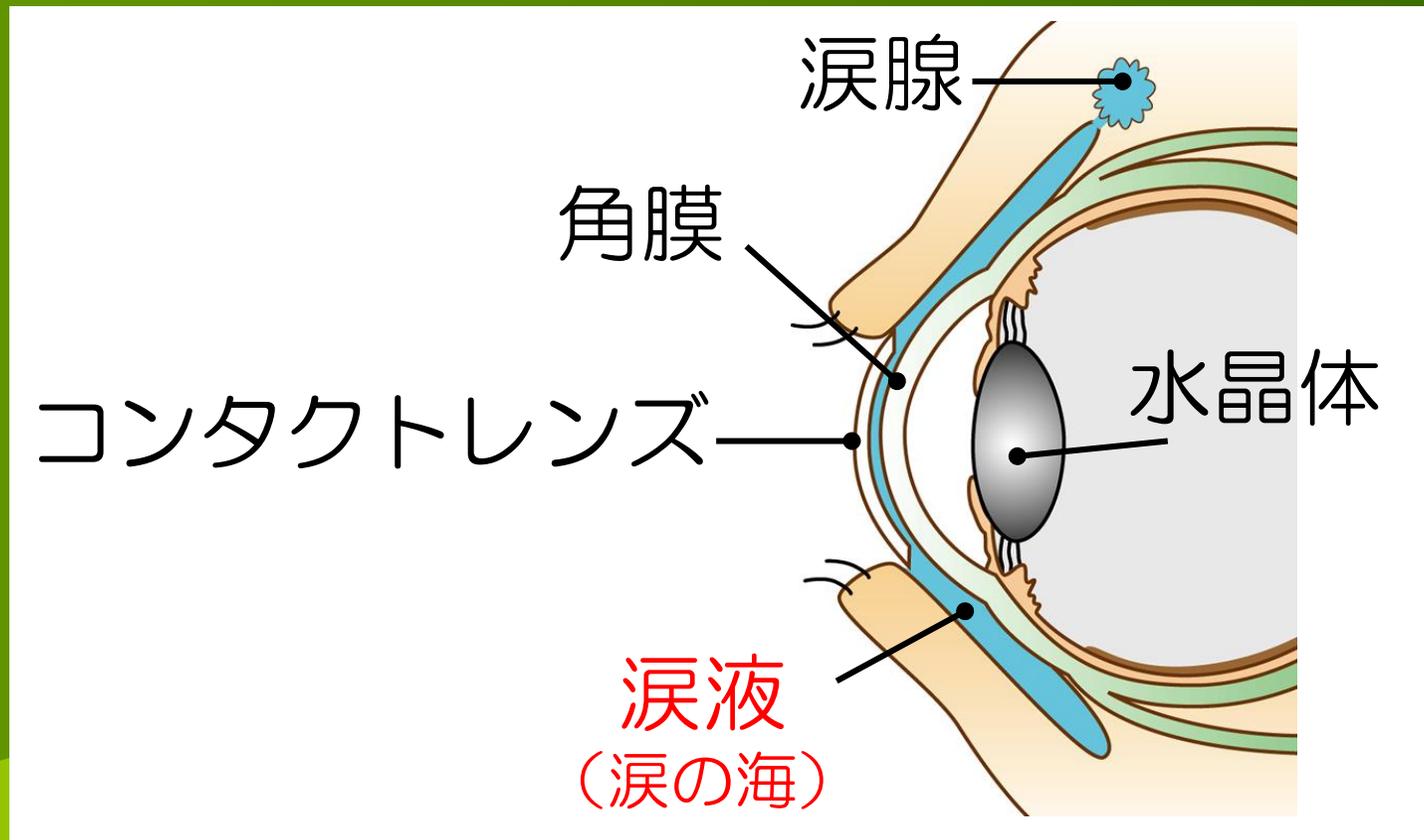
「コンタクトレンズは
涙の海に浮いている」のです。



↓
どういふことかと言うと・・・

コンタクトレンズと涙

下図のようにコンタクトレンズは涙液（涙の海）に浮いています



コンタクトレンズと涙

コンタクトレンズを使用すると、涙がコンタクトレンズに吸い取られたり、涙が蒸発しやすくなります。

そのため、ドライアイ、あるいはドライアイに近い状態になりやすいのです。



ドライアイになると・・・

ドライアイになると、数々の弊害が生じます。

酸素や栄養分が角膜に十分に行きわたらない

目に入った異物を上手く洗い流せない

殺菌作用が低下する

・・・など

ドライアイがひどくなる時



パソコン作業や
読書を長時間続けた時

冷房のきいた部屋、
飛行機の中、サウナなどの
乾燥した環境にいる時



ドライアイがひどくなる時

風の強い日も
目が乾きやすくなります



症状を感じたら医師に相談し、
人工涙液型の点眼薬で不足した
涙を補いましょう。

アメーバによる感染

アカントアメーバ角膜炎は失明の危険の高い恐ろしい感染症です。
コンタクトレンズの消毒をおこたったり、
不潔な取り扱いをした場合、
角膜に感染する可能性があるので注意が必要です。

コンタクトレンズは常に清潔に！

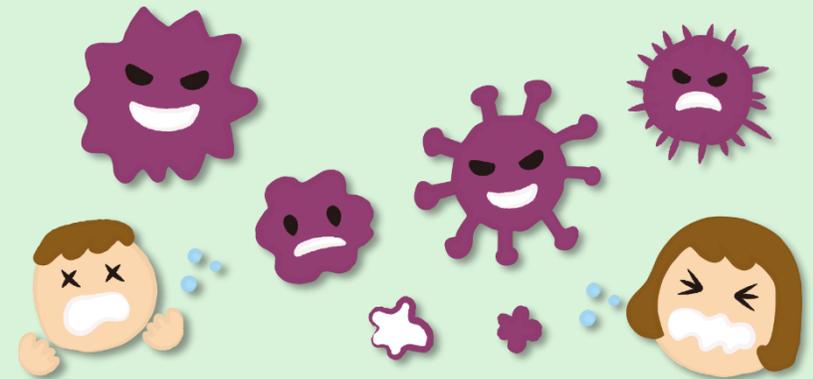


今月のコラム マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ・ニューモニエという細菌に感染することで起こる呼吸器感染症です。

感染者の80%が15歳以下
人から人へ飛沫感染する



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎の初期症状は普通の風邪に似ています。

多くの場合、風邪に似た症状の軽症で自然治癒していきませんが、稀に入院が必要になるほどの重症になることがあります。



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎と普通の風邪の大きな違いはしつこい咳です。



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

風邪のような症状が出て、痰が絡まない乾いた咳が1週間以上続くようなら**マイコプラズマ肺炎**である可能性があるので受診して検査をしてもらいましょう。



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

検査で**マイコプラズマ肺炎**であると診断されたら抗菌薬による服薬治療を実施します。

3つの検査方法

1



2



3



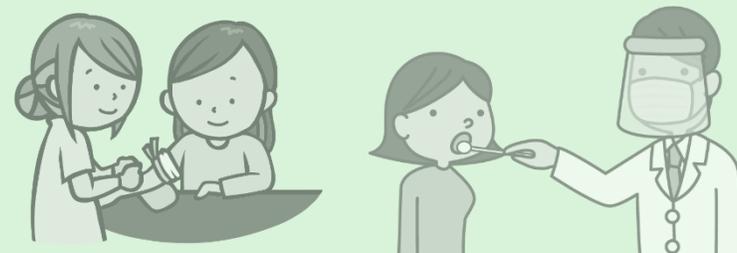
今月のコラム マイコプラズマ肺炎

3つの検査方法



1 画像検査

胸部をX線検査やCT検査で確認する



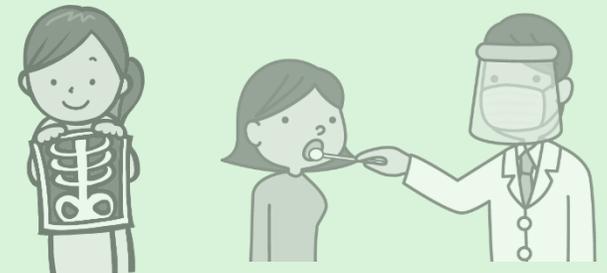
今月のコラム マイコプラズマ肺炎

3つの検査方法



2 血液検査

血液を採取して
マイコプラズマの抗体を測定する



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

3つの検査方法



3 迅速検査

綿棒で喉の奥の粘膜をぬぐい
マイコプラズマの有無を調べる



今月のコラム マイコプラズマ肺炎

処方された抗菌薬は最後まで
飲み切ることが大切です

今月のコラム マイコプラズマ肺炎

自己判断で途中で飲むのをやめると、退治しきれなかった細菌が増殖して症状がぶり返したり、その薬が効きにくい細菌＝耐性菌が生み出される原因になります。

しめしめ、生き残ったぞ
また仲間を増やすぞ！



— 今月のレシピ —

— チーズ豆腐焼き —

材料

おつまみやおやつにいかがですか

絹豆腐・・・・・・・・・・・・・1丁

片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ4

スライスチーズ・・・・・・・・・・・・・1枚

サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1



 つくり方

1. 絹豆腐は水切りをします。水切り具合で出来上がりの食感が変わります。（水切りがゆるいとトロトロ、しっかりだとモチモチ）
2. 水切りをした絹豆腐をボウルに入れて泡だて器でつぶし、片栗粉を加えて混ぜ合わせ4等分する。
スライスチーズも4等分しておく。
4. フライパンにサラダ油をひいて熱し、【2】をスプーンですくい半量を落とし入れ、その上にスライスチーズを乗せてから残りの半量に乗せる。中火で両面を焼き、きつね色になったらしょうゆとみりんを加えて煮絡めてできあがり。

豆腐は体を作る重要な成分であるタンパク質を豊富に含む食材です。タンパク質を構成する20種類のアミノ酸のうち9種類は体内で作れないので食事から摂取する必要があります。

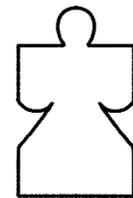
ひな人形

出産時の母と子の死亡率が高かった平安時代、身代わりになって病魔や厄災を受け取ってくれると信じられていた「人形（ひとがた）」を枕元に置く風習が生まれました。この風習がひな人形の由来といわれています。



病魔や厄災を払うために
呪術に頼る時代
陰陽師が大活躍

人形（ひとがた）



紙を人の形に切り抜いた
もの

ひな人形

その頃、宮中では紙の着せ替え人形遊びや、小さい道具（＝ひいな）を使うひいな遊びが流行していました。この遊びが「人形（ひとがた）」と組み合わせさせて、室町時代にひな人形を飾る風習が誕生しました。



ひいな遊びは今でいう
ままごと遊び

ひな人形

ひな壇の布の赤色には魔除けの意味が込められています。
鳥居の色が赤いのと同じです。

