

# 緑内障とは？

緑内障は、視神経に障害が起きて、視野が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。



## 緑内障とは？

緑内障は自覚症状がほとんどないままゆっくりと進行していきます。

いちど視野が欠けると二度ともとに戻らないので、手遅れになる前に治療を行うことが大切です。



緑内障の見え方の変化（片目）

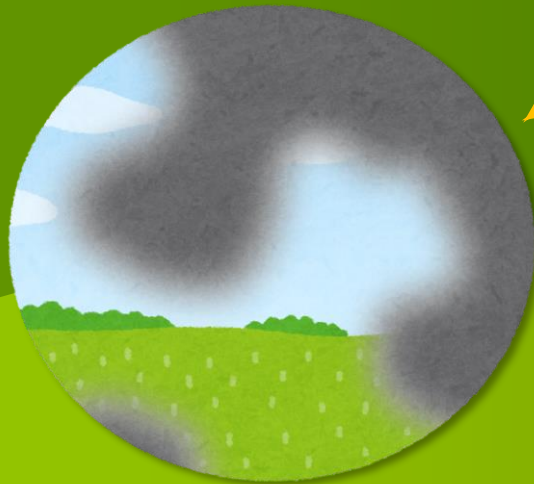
正常



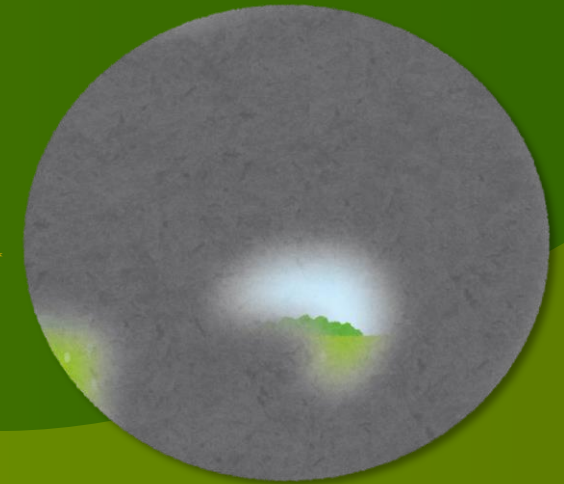
初期



後期



末期



# 自分では気付きにくい視野障害

片目の視野が一部欠けると、もう一方の目が見えない部分を補います。  
そのため、視野障害が始まっても気付かない場合があります。



# 自分では気付きにくい視野障害

周辺部分から視野が欠けていき、中心部の視力が落ちない場合も気付きにくくなります。



## 早期発見・早期治療が大切です

初期の緑内障は自覚症状がほとんど無いため、視野がかなり欠けてきてから気付くケースが多く見られます。

最近、見え方がおかしいかも？



## 早期発見・早期治療が大切です

今の医学では緑内障で一度障害された視野を元に戻すことはできません。  
ですから、早期発見・早期治療で『視野がそれ以上欠けないように管理する』ことが大切なのです。

**40歳を過ぎたら少なくとも年1回は  
眼科の定期健診を受けましょう！**

40歳以上の日本人の20人にひとりが緑内障であると言われていています。

## 今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種。  
特定の植物の花粉が飛散する時期に発症するものが  
花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）です。

### アレルギー性鼻炎

#### 季節性アレルギー性鼻炎

スギやヒノキなどの花粉が  
アレルゲン

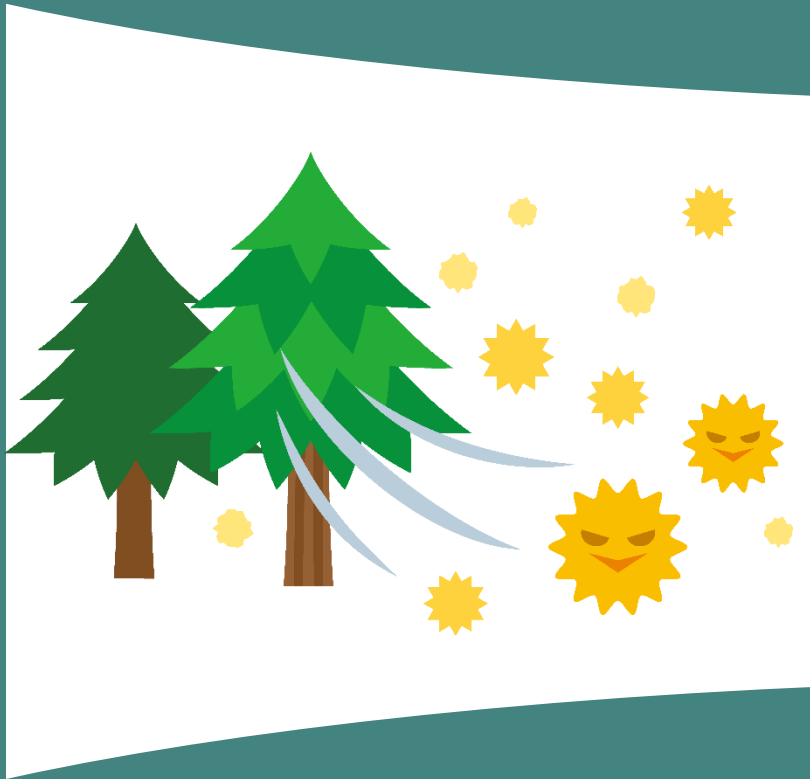
#### 通年性アレルギー性鼻炎

ハウスダストやダニ、動物  
の毛などがアレルゲン



## 今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

### 花粉症（季節性アレルギー性一鼻炎）



スギ・ヒノキ・ブタクサ・イネなどの花粉が鼻腔内に入りアレルギー反応が引き起こされる

今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）



｜主な症状｜

目のかゆみ・充血  
鼻水  
鼻づまり  
くしゃみ

# 今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

## 花粉症（季節性アレルギー性一鼻炎）



### 治療法 1

一時的に症状を抑える対症療法

内服薬

目薬

点鼻薬

今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）



治療法 2 | 一時的に症状を抑える対症療法

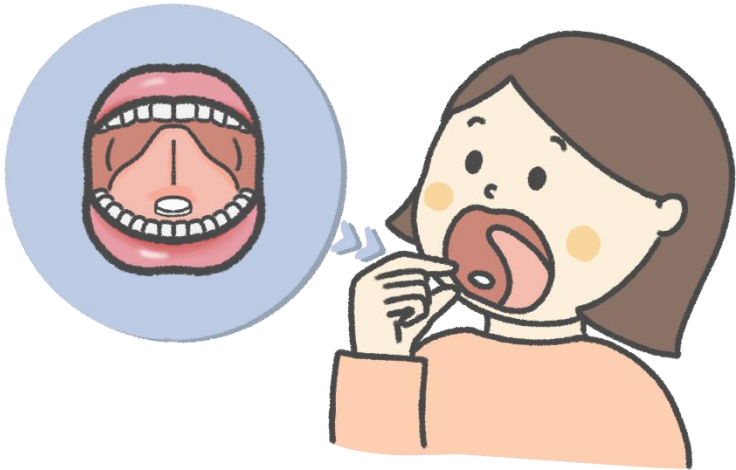
レーザー治療

鼻粘膜をレーザーで焼くことで、アレルギー反応を抑える治療法。

6か月～数年ほど花粉症の症状を抑えられる。

## 今月のコラム 花粉症とアレルギー性鼻炎

### 花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）



治療法 3 | 体質を変えていく根治治療

### アレルギー治療法

花粉を含むエキスを毎日少しずつ摂取し、アレルギー反応が起きない体質へ改善する治療。

治療には3～5年かかり、有効率は75%ほど。

# — 今月のレシピ —

## — キャベツの梅塩昆布和え —

### 材料

キャベツ・・・・・・・・100g

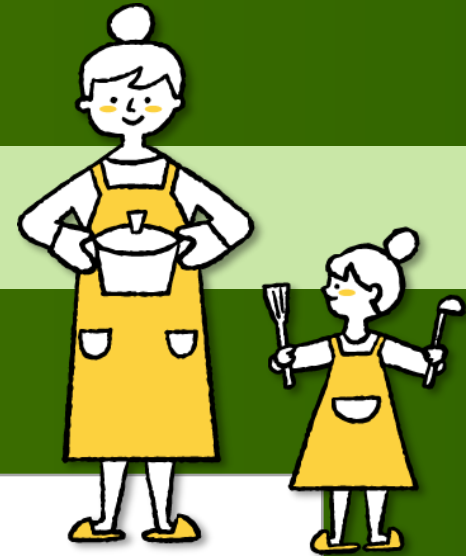
(A) 梅干し・・・・・・・・1個


(A) 塩昆布・・・・・・・・10g

(A) かつお節・・・・・・・・5g

(A) しょうゆ・・・・小さじ1

(A) いらりゴマ・・・・・・・・適量



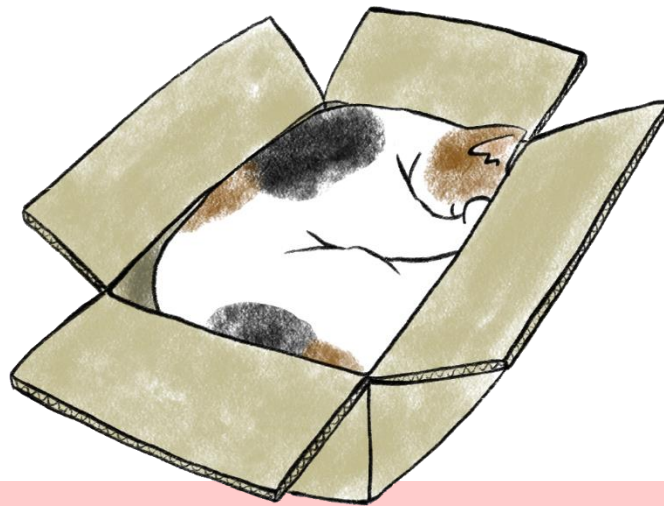
 つくり方

1. 梅干しは種を取り除いて、スプーンなどで叩いて潰しておく。
2. キャベツはひとくち大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、電子レンジ（600w）で2分ほど加熱する。
3. キャベツの粗熱が取れたら水分をしっかりと絞る。
4. ボウルにキャベツと【A】を加え、よく和えたらできあがり。

キャベツにはナトリウムの排出を促して血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富に含まれています。高血圧は万病のもとといわれ、動脈硬化や心臓病、腎臓病などの原因となる重大な疾患です。ほうれん草、アボカド、春菊、里芋、長芋、じゃがいも、さつまいも、トマト、玉ねぎなどにもカリウムが豊富に含まれています。これらの野菜をしっかりと食べて高血圧予防をしましょう。

## ネコはなぜ箱の中に入りたがるのか

小さな箱に入っているネコの姿を見ると癒されますね。  
ネコはなぜ箱に入りたがるのでしょうか。



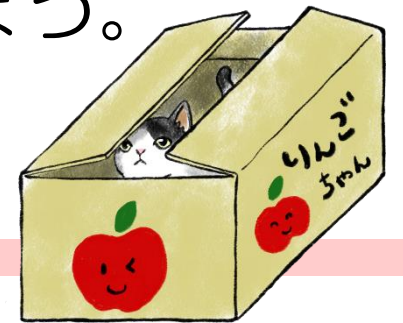


# ネコはなぜ箱の中に入りたがるのか

理由その1：ネコの先祖は狩りをしていたから

ネコは敵から身を隠したり獲物を待ち伏せするのに適した狭くて暗い場所を本能的に好みます。

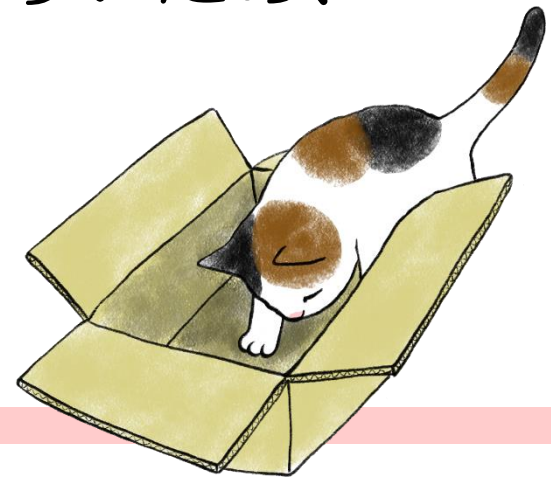
箱に入りたがるのは、待ち伏せ型の狩りをしていた大昔のネコの祖先のDNAを受け継いでいるからでしょう。



# ネコはなぜ箱の中に入りたがるのか

## 理由その2：体温を保ちやすいから

ネコは体温調節が苦手。  
箱の中は外気の影響を受けにくく温まりやすいため、  
ネコにとって快適な空間となります。



# ネコはなぜ箱の中に入りたがるのか

## 理由その3：好奇心を刺激されるから

ネコは好奇心旺盛な動物です。  
箱を見つけると中を確かめずにいられません。  
箱の中の匂いをかいだり爪を研いでみたりするのは  
楽しくて仕方がないことなのでしょう。

