

ものがゆがんで見えたら要注意！

ものがゆがんで見える場合、
加齢黄斑変性を発症している可能性があります。



ものがゆがんで見えたら要注意！

！

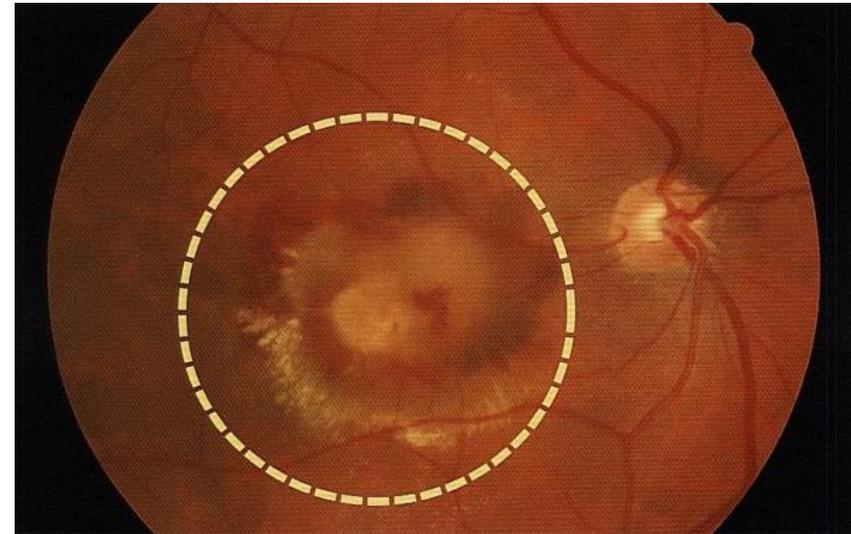
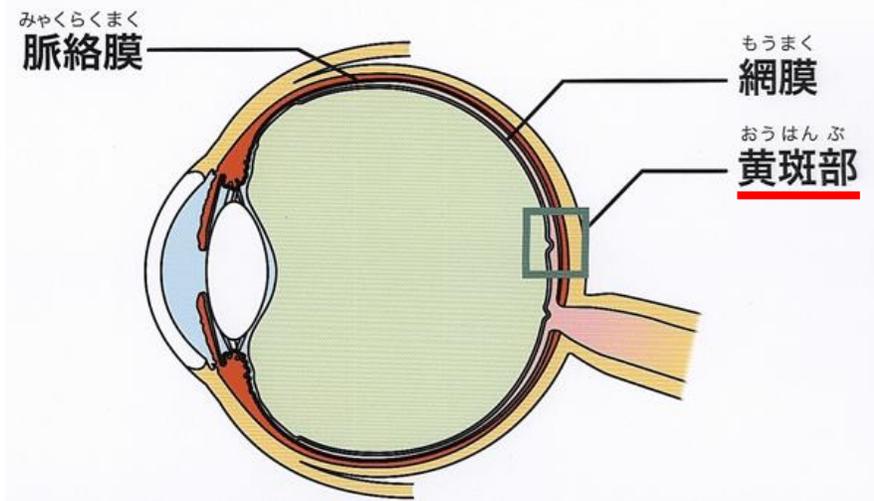
加齢黄斑変性とは？

ヒトの網膜には、ものを見るために最も大切な「黄斑部（おうはんぶ）」という部分があります。

加齢とともに、この黄斑部が異常を起こす疾患を「加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）」といいます。

日本人の患者数が増加中です

これまで、**加齢黄斑変性**は欧米人での発症率が高いといわれていました。



疾患部の写真

日本人の患者数が増加中です

しかし、近年の高齢化にともなって日本人の患者数も増加しており、50歳以上の約100人に1人の割合で発症するおそれのあることがわかってきました。



こんな症状はありませんか？

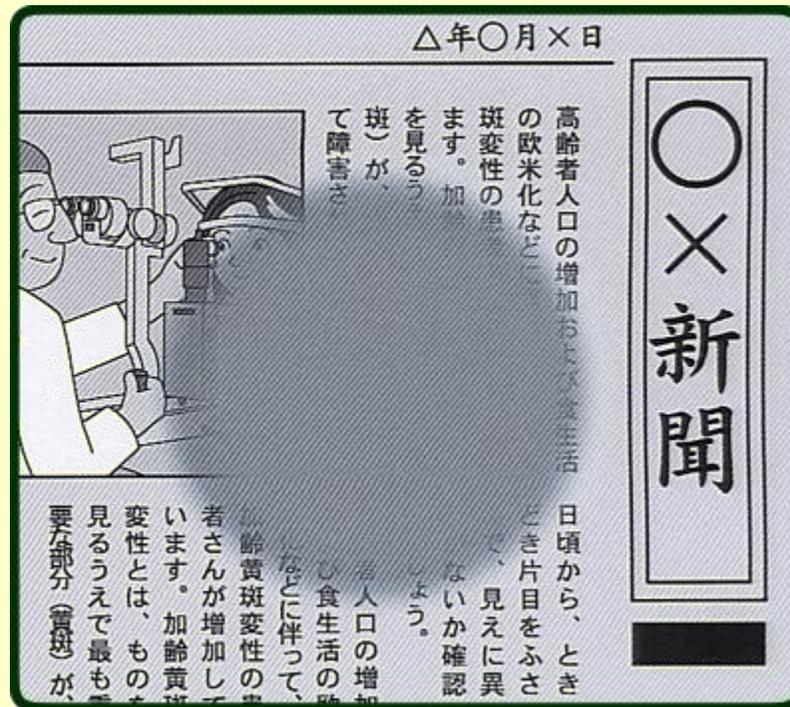
変視症



ものや線がゆがんで見える

こんな症状はありませんか？

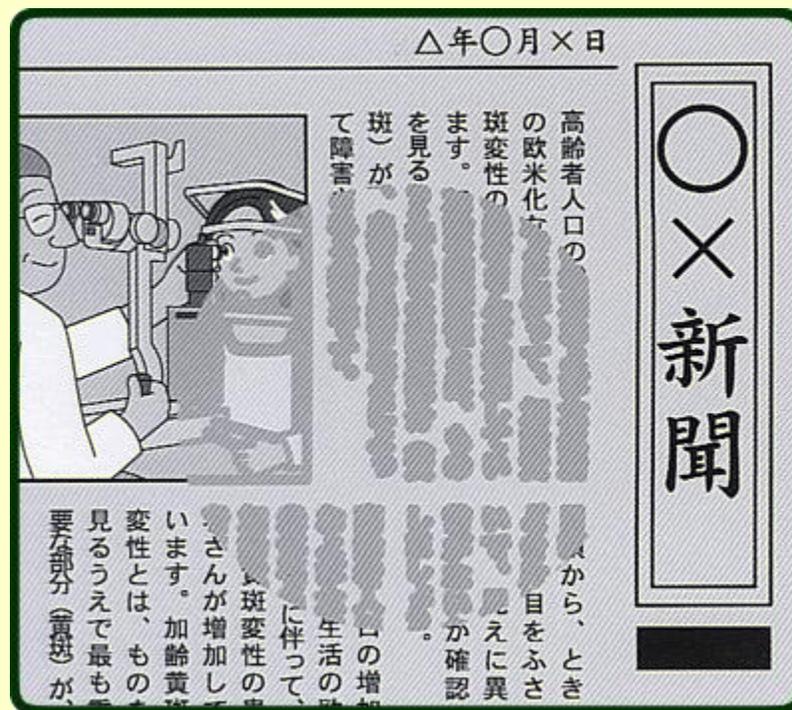
中心暗点



視野の中心部が欠けて、
見ようとするところが見えない

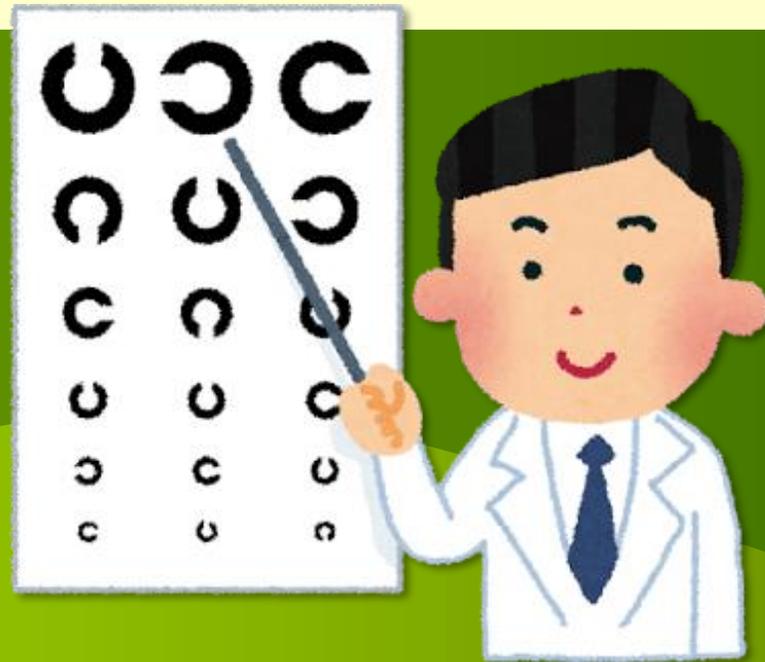
こんな症状はありませんか？

視力低下



ものがハッキリ見えない

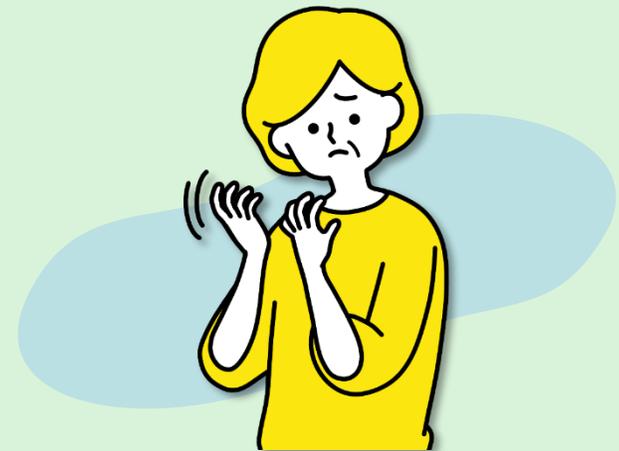
変視症、中心暗点、視力低下
といった自覚症状があったら、
すぐに検査を受けましょう！



今月のコラム 関節リウマチ

関節リウマチは、免疫の異常により関節に炎症が起こり、痛みや腫れが生じる病気です。

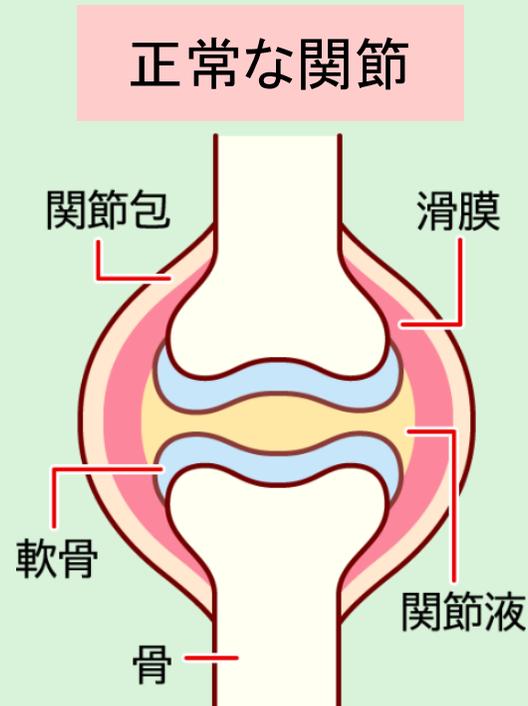
進行すると関節の変形や機能障害を引き起こす可能性があります。



初期症状は朝の手足のこわばり

今月のコラム 関節リウマチ

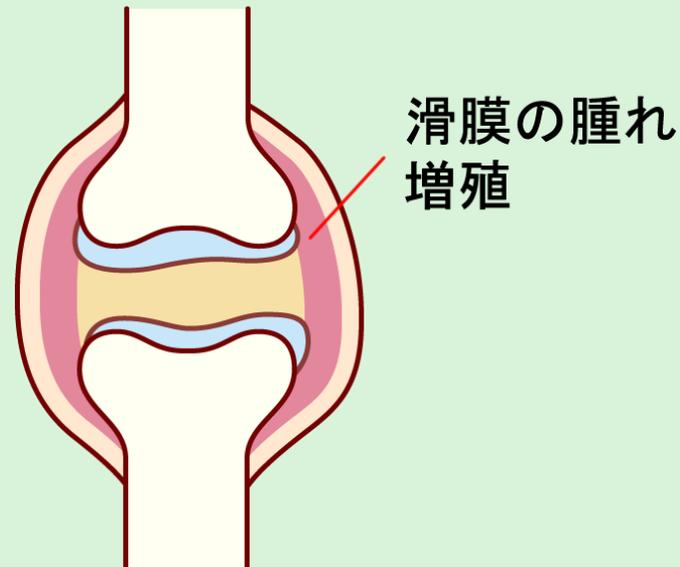
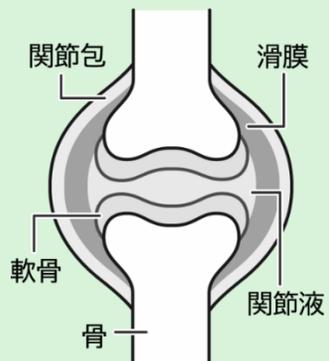
関節リウマチは自己免疫性疾患です。免疫システムが自分自身の滑膜を外敵と誤って攻撃して炎症が起こります。



今月のコラム 関節リウマチ

関節リウマチは自己免疫性疾患です。免疫システムが自分自身の滑膜を外敵と誤って攻撃して炎症が起こります。

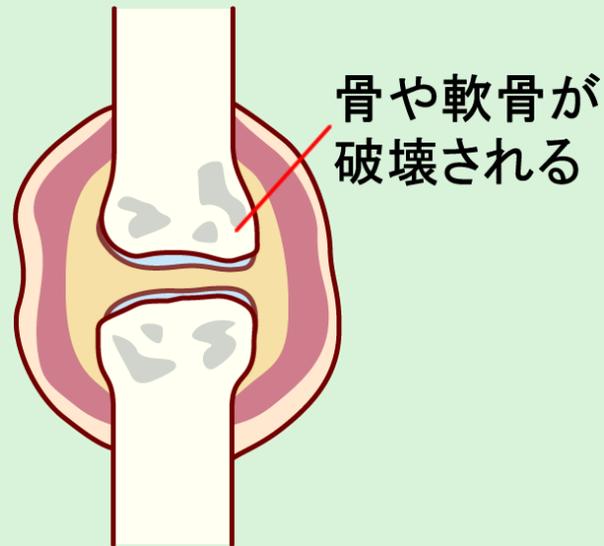
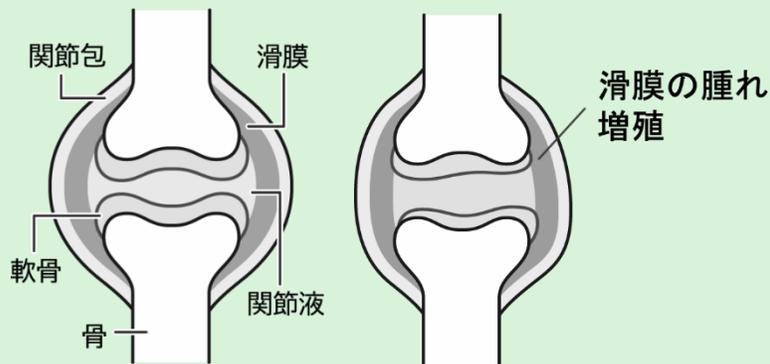
初期の関節リウマチ



今月のコラム 関節リウマチ

関節リウマチは自己免疫性疾患です。免疫システムが自分自身の滑膜を外敵と誤って攻撃して炎症が起こります。

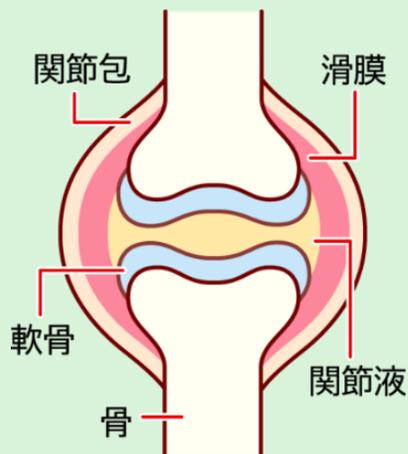
進行した関節リウマチ



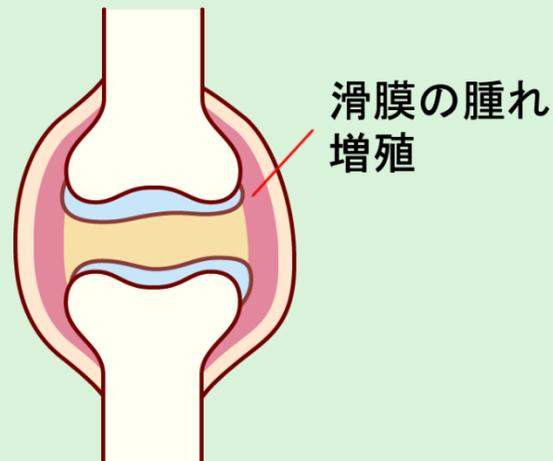
今月のコラム 関節リウマチ

関節リウマチは自己免疫性疾患です。免疫システムが自分自身の滑膜を外敵と誤って攻撃して炎症が起こります。

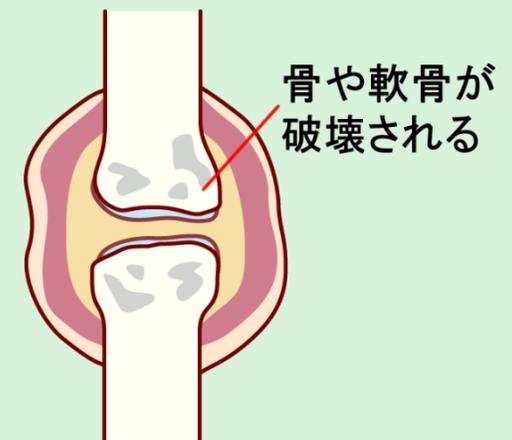
正常な関節



初期の関節リウマチ



進行した関節リウマチ



今月のコラム 関節リウマチ

関節リウマチの原因と患者の傾向

遺伝的要因、喫煙、歯周病などの環境要因が関与していると指摘されているが原因は未だ不明

女性の患者は男性のおよそ4倍多く、40～60歳代での発症が多い

最近ではさらに高齢で発症する方が増えている

—今月のレシピ—

—こんにゃくステーキ—



材料（2人分）

こんにゃく・・・・・・・・1枚（250g）

ピーマン・・・・・・・・2個

椎茸・・・・・・・・2枚

サラダ油・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・小さじ1/3

塩・・・・・・・・小さじ1/3

にんにく・・・・・・・・1/2片

輪切り唐辛子・・・・・・・・少々

バター・・・・・・・・10g

(A) しょうゆ・・・・・・・・大さじ1.5

(A) みりん・・・・・・・・大さじ1

 つくり方 1

1. こんにゃくは厚さ半分に切り、切ったものの両面に3mm間隔で斜めに浅い切り込みを入れた後、3cm角の大きさに切る。
ピーマンはひと口大に切る。椎茸は軸を落として8mmほどの幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. こんにゃくをボウルに入れ塩小さじ1 / 3の混ぜ合わせ5分ほどおく。
3. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、こんにゃくを1～2分茹で、ざるにあげて水切りする。（水にはさらさず自然に粗熱を取る）

 つくり方 2

4. フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、重ならないようにこんにゃくを並べ、隙間に野菜を入れて焼き色がつくまで焼く。最後に塩ふたつまみ、塩コショウ少々（分量外）で下味をつける。
5. フライパンからこんにゃくと野菜を取り出し器に盛る。同じフライパンにバター、にんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら【A】を加えて1分ほど煮込み「にんにくバターソースを作る。」
6. 器に盛ったこんにゃくと野菜に、にんにくバターソースをかけて出来上がり。

こんにゃくは、低カロリーで食物繊維が豊富な食品。グルコマンナンという水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになります。腸内の環境が整うことで免疫力を高める効果が期待できます。

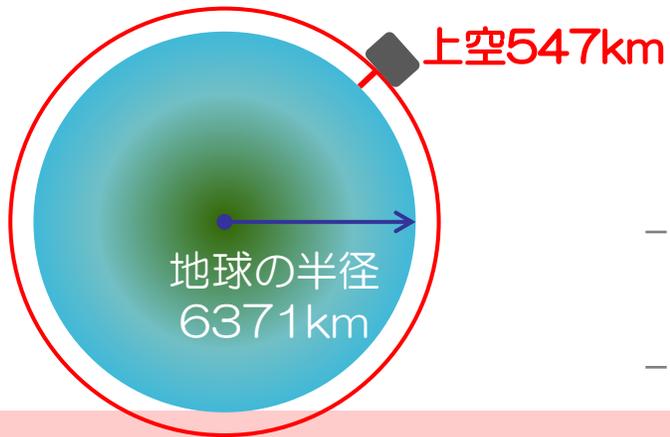
ハッブル宇宙望遠鏡

地球のはるか上空を周回している
「ハッブル宇宙望遠鏡」をご存じですか？



ハッブル宇宙望遠鏡

ハッブル宇宙望遠鏡は、1990年4月24日にスペースシャトル「ディスカバリー号」に搭載されて打ち上げられました。



ハッブル宇宙望遠鏡は地表から
上空547kmを周回している

地球を1周するのにかかる時間は約95分

ハッブル宇宙望遠鏡

ハッブル宇宙望遠鏡のすごいところ



地上にある望遠鏡は、大気の影響で観測結果が変わってしまうことがあるが、ハッブル宇宙望遠鏡は宇宙にあるので大気の影響を受けない

観測の精度が高く、短い時間で美しい画像を撮影することができる

地上からでは撮影できない天体やブラックホールなどを撮影した