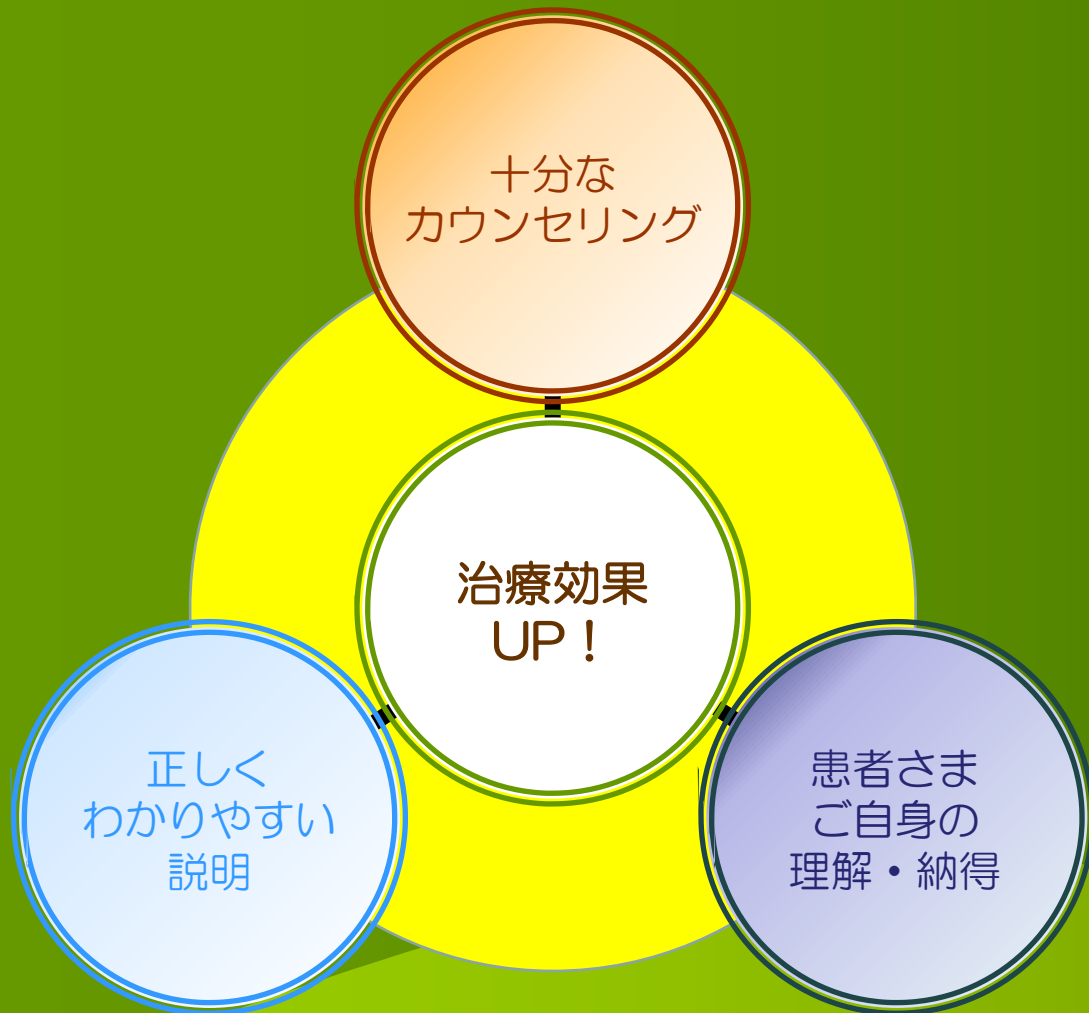


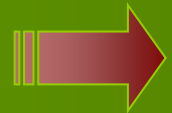
■ 当院での診察・治療について



当院では患者さまのお話をじっくり伺うカウンセリングを重視しています。

正しく、わかりやすい説明を心がけ、患者さまご自身が理解・納得して治療を受けて頂くことが、完治への近道だと考えます。

主な治療疾病

 眼に関する疾患全般を診療しています。



提携医療機関での手術等、
ご相談に応じます。

糖尿病網膜症

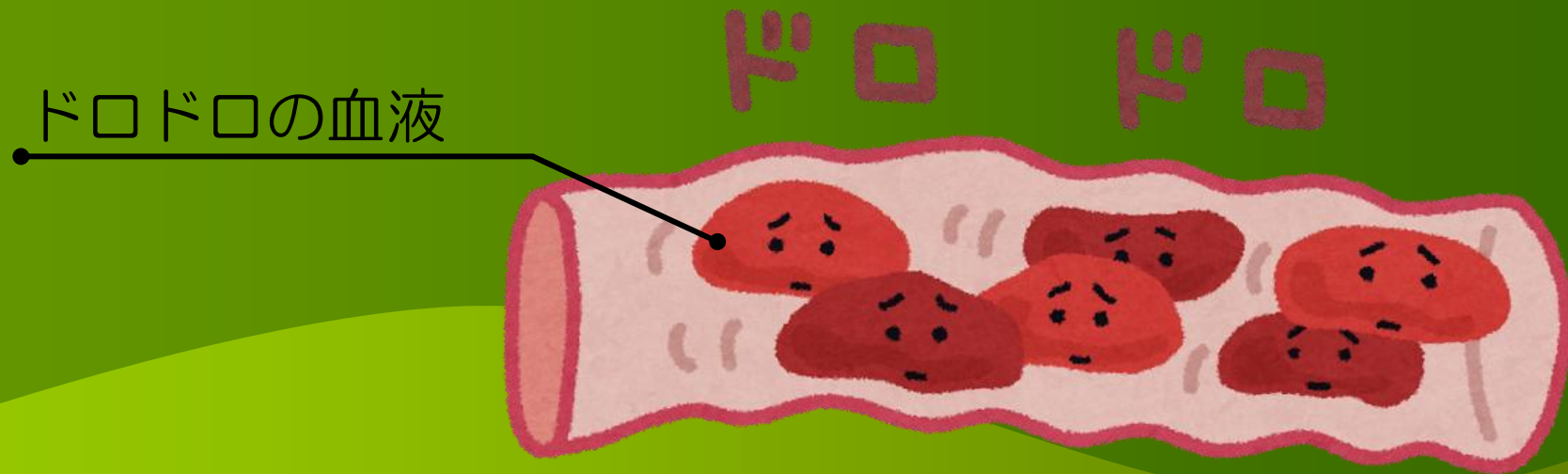
糖尿病網膜症とは、糖尿病が原因で目の中の網膜という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。



糖尿病網膜症は自覚症状はほとんどありませんが、放置していると進行し、最悪の場合は失明にいたることがあります。

糖尿病網膜症の進行

- 1 糖尿病になると血液がドロドロになり、網膜の細い血管がつまって、血液が流れにくくなります。

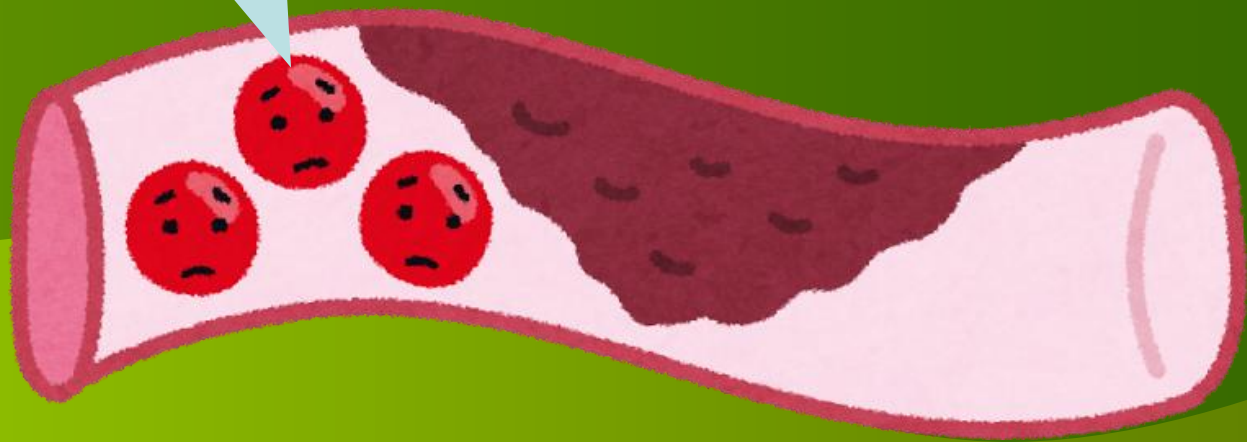


糖尿病網膜症の進行

2

途中で血管がつまると、網膜に栄養や酸素が行き届かなくなります。

つまっていて通れない！

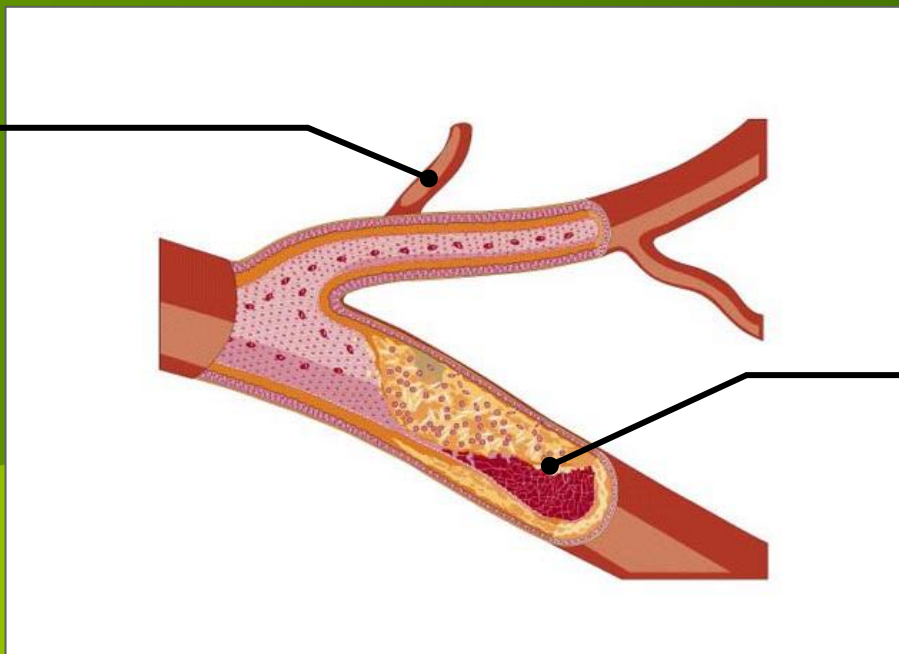


糖尿病網膜症の進行

3

栄養や酸素を補うために硝子体に向かって新生血管が発生します。

新生血管

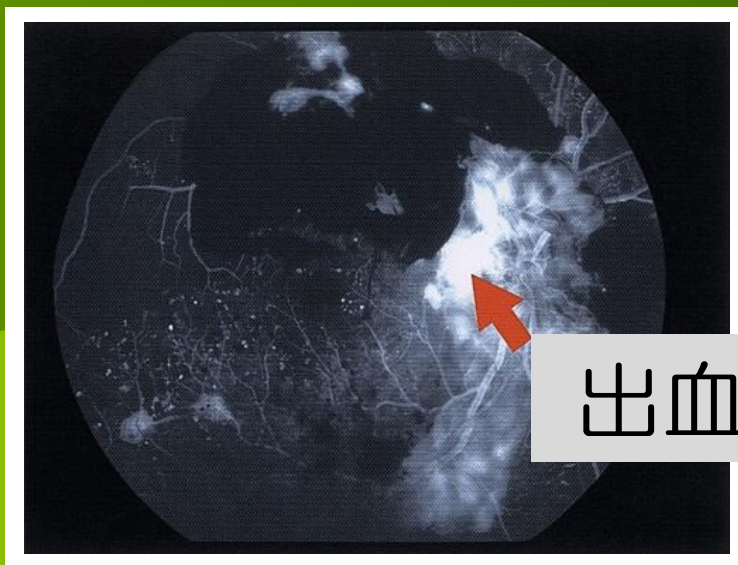


血管が
つまった部分

糖尿病網膜症の進行

4

新生血管は、突貫工事で作られたもろい血管なので、すぐに破れて硝子体出血が引き起こされます。



出血部分

糖尿病網膜症の進行

5

この状態を放置して、眼底全体に出血や浮腫が広がると治療が難しくなり、最悪の場合は失明に至ることがあります。



糖尿病網膜症の治療

基本は、原因となる糖尿病の治療をしっかり行い、血糖値を良好にコントロールします。



病気の進行段階に応じて、レーザーによる治療や硝子体手術を行います。

定期的に眼科を受診しましょう

糖尿病患者さんは、定期的に眼科を受診をして早期発見をすることが大切です。



今月のコラム 骨粗鬆症

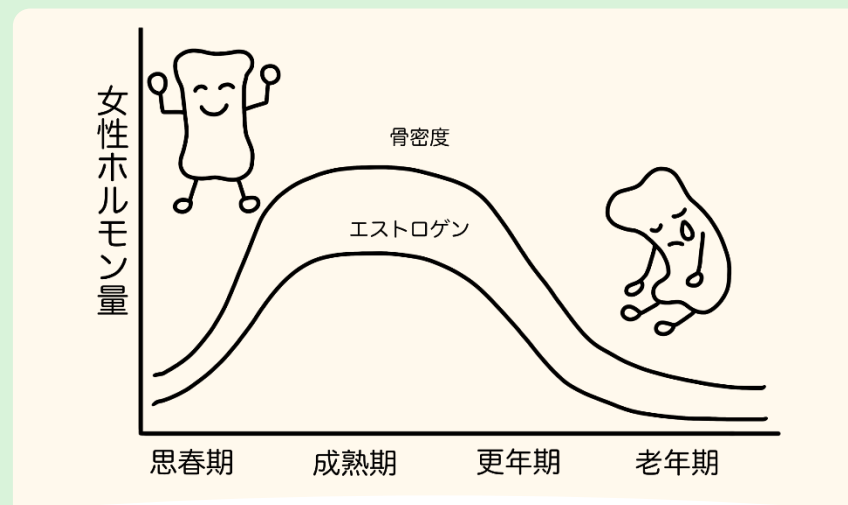
骨粗鬆症は、骨の密度が低下して骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。

特に高齢者や閉経後の女性に多く見られます。



今月のコラム 骨粗鬆症

閉経後の女性は、女性ホルモン（エストロゲン）の減少により、骨吸収が促進され**骨粗鬆症**になりやすくなります。



骨粗鬆症の患者は女性が多い理由

今月のコラム 骨粗鬆症

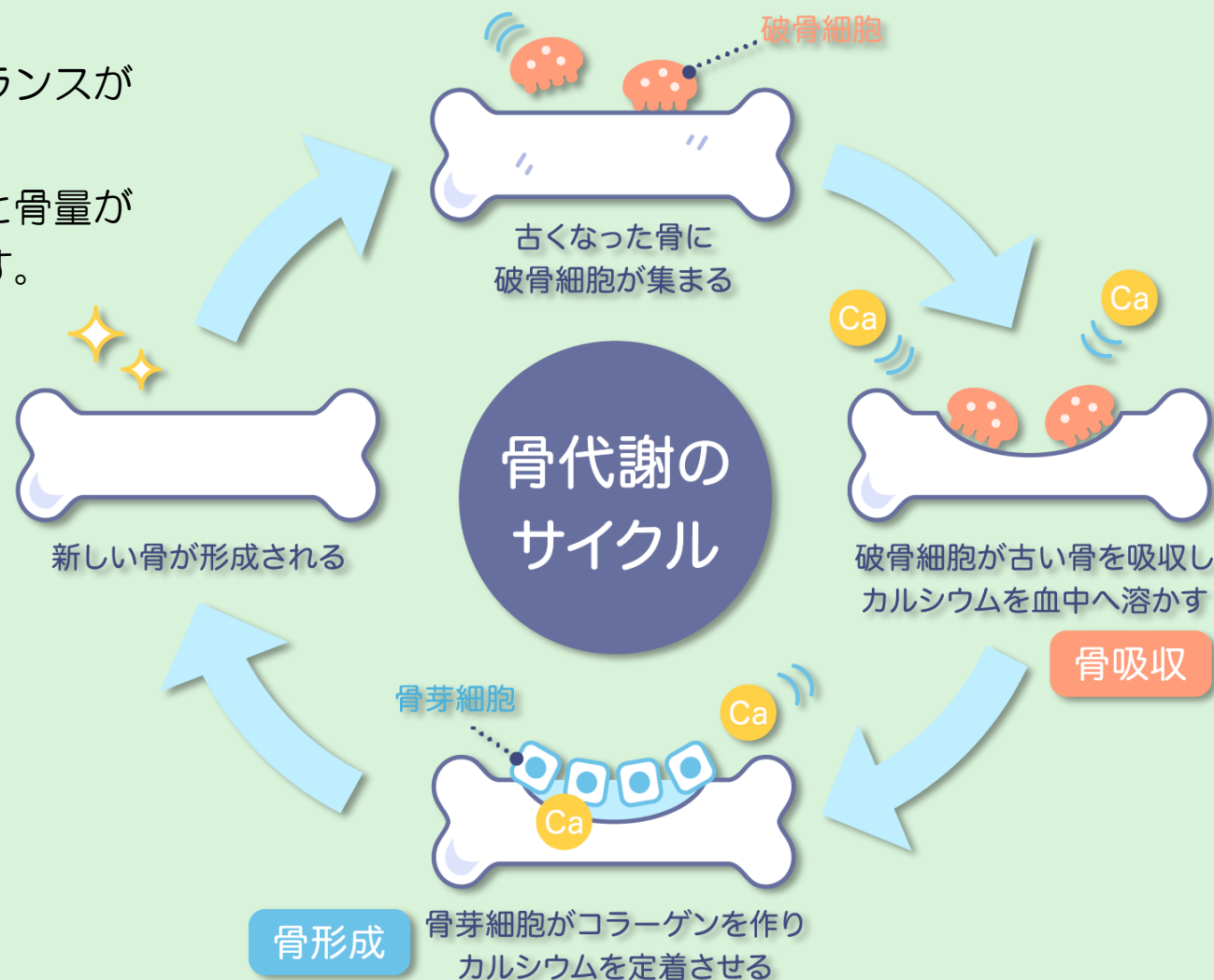
骨は常に新陳代謝を繰り返しています。
骨を壊す「骨吸収」と骨を作る「骨形成」のバランスが重要です。

このバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると骨量が減少して骨の質が劣化して**骨粗鬆症**になります。

今月のコラム 骨粗鬆症

骨は常に新陳代謝を繰り返しています。
骨を壊す「骨吸収」と骨を作る「骨形成」のバランスが重要です。

このバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると骨量が減少して骨の質が劣化して**骨粗鬆症**になります。



今月のコラム 骨粗鬆症

① バランスの取れた食事

骨の形成に必要な栄養素であるカルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質を十分に摂取できる食事をしましょう



今月のコラム 骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防

- ① バランスの取れた食事
- ② 適度な運動

骨に負荷をかける運動（ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニングなど）は、骨量を増やし、骨を強くする効果があります

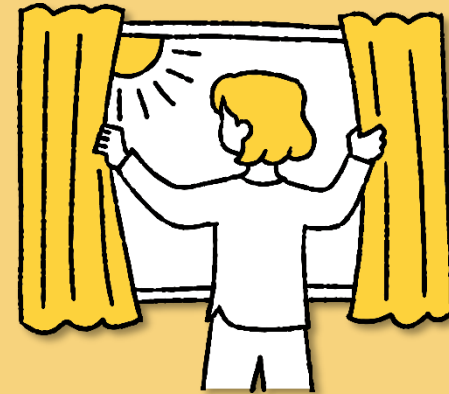


今月のコラム 骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防

- ① バランスの取れた食事
- ② 適度な運動
- ③ 日光浴

日光を浴びると体内でビタミンDが生成されます
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きをする重要なビタミンです



今月のコラム 骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防

- ① バランスの取れた食事
- ② 適度な運動
- ③ 日光浴
- ④ 禁煙

喫煙は、骨粗鬆症のリスクを高めるとされています
禁煙を心がけましょう



今月のコラム 骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防

- ① バランスの取れた食事
- ② 適度な運動
- ③ 日光浴
- ④ 禁煙
- ⑤ 過度の飲酒を控える

過度の飲酒は骨粗鬆症のリスクを高めます
飲酒は適度にしましょう



今月のコラム 骨粗鬆症

骨粗鬆症は自覚症状がないまま進行していきます。

定期的に骨密度を測定し、早期発見・早期治療を心がけましょう。



ー今月のレシピー

ーズッキーニとミニトマトの焼きマリネー



材料（2人分）

ズッキーニ・・・・・・・・2本

オリーブオイル・・大さじ1

ミニトマト・・・・・・・・10個

サラダ油・・・・・・・・小さじ1

(A) ツナ缶（油は切る）・・・・・・・・1缶

(A) ポン酢しょうゆ・・・・・・・・大さじ1.5

(A) オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

 つくり方

1. ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱する。ズッキーニを並べて焼く。両面に焼き色がついたら、ミニトマトを入れ2分ほど焼く。トマトにも熱が通ったら保存容器に移す。
3. ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせる。これを【2】と合わせて出来上がり。冷蔵で3日ほどもちます。

ズッキーニは、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB群、葉酸、カリウム、食物繊維など、様々な栄養素を含む夏野菜。特にカリウムは豊富に含まれており、高血圧予防やむくみ改善に役立つとされています。

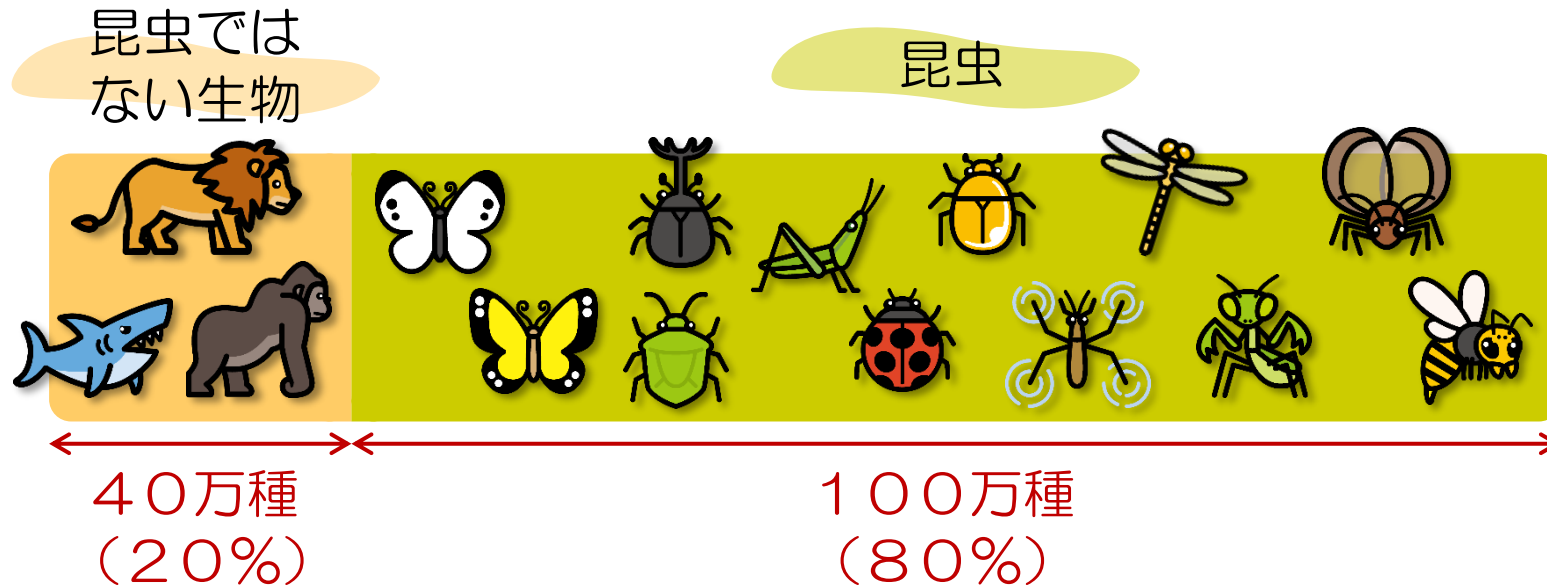
80%

地球上に存在する動物は見つかっているもので
140万種とされています。



80%

地球上の動物の種類のおよそ80%を占めるのは昆虫。
その数はなんと100万種類以上です。



80%

体が小さい昆虫はその土地の気候に合った形で
様々に進化して順応していくことができます。

昆虫が世界で最も繁栄しているといえる動物
なのかもしれません。

