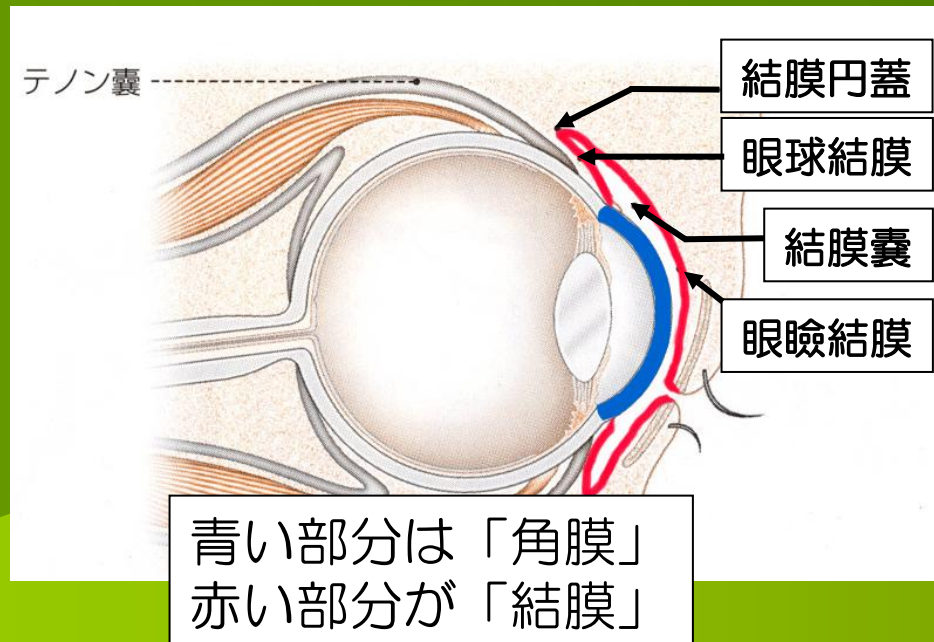


結膜炎とは・・・

まぶたの裏側と角膜（くろめ）以外の眼球の表面をおおう薄い膜が結膜で、粘液を分泌して眼球をうるおす役目を担っています。



この結膜に起こる炎症が結膜炎です。

結膜炎の分類

結膜炎はその原因によって、おおよそ次のように分類されます。

- 細菌性結膜炎
- 新生児結膜炎
- 春季カタル
- ウィルス性結膜炎
- アトピー性結膜炎
- アレルギー性結膜炎



結膜炎の分類

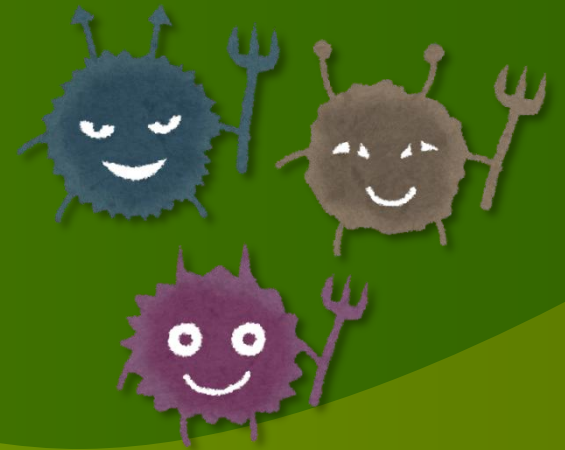
今回は「細菌性結膜炎」と「アレルギー性結膜炎」
について簡単な解説をします。



細菌性結膜炎

細菌性結膜炎とは、インフルエンザ菌や肺炎球菌といった細菌に感染して起こる結膜炎です。

ブドウ球菌、連鎖球菌など、
原因となる細菌は多数あります。



細菌性結膜炎

症状

結膜が充血し、かゆみがあります。
粘りと濁りのある黄色みをおびた膿のような
目やにが出ます。



注意点

感染する可能性があるので、他の人にうつさないように
配慮することが必要です。

プールに入らない、タオルを共用しないなど

アレルギー性結膜炎

アレルゲンによって引き起こされる目のアレルギー反応です。

アレルゲンの一例

ハウスダスト



ダニ
(たたみ・じゅうたん)



スギなどの花粉



アレルギー性結膜炎

症状

「かゆい」という自覚症状が特徴です。
症状が軽い人では他の症状が無いことも多いのですが、炎症がひどくなると「まぶた」の裏側の結膜や「しろめ」の充血が起こってきます。
他の人にはうつりません。



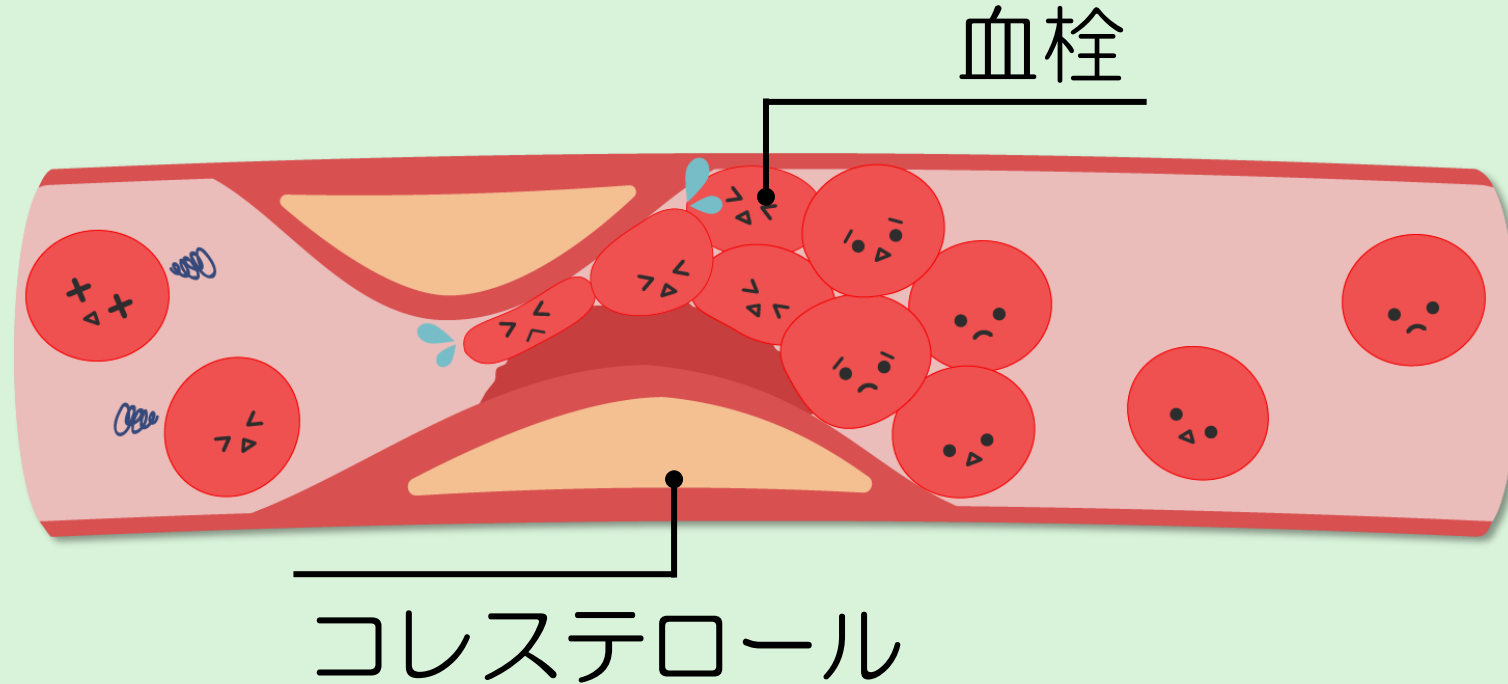
結膜炎の治療

結膜炎は自然に治る場合が多いのですが、原因によっては長期化・重症化する場合があります。「おかしいな」と感じたらすぐに眼科を受診してください。



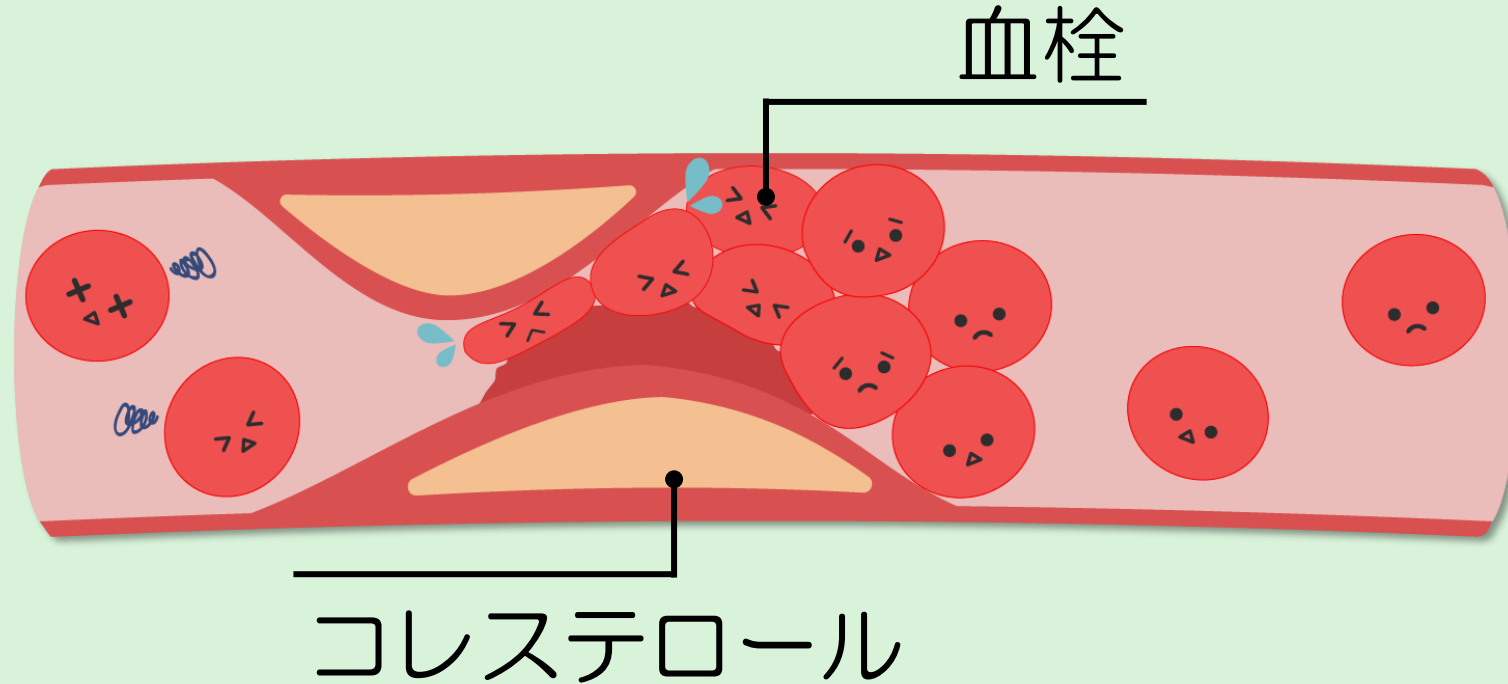
今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞とは、血栓によって脳の血管が詰まり、その先の血液の流れが途絶え、酸素不足で脳細胞が壊死してしまう病気です。



今月のコラム 脳梗塞

血液は脳に酸素と栄養を運んでいます。
これが途絶えると脳の機能が失われ、麻痺や言語障害
などの症状が出ます。



今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞のサインを見逃さないことは大変重要です。

突然あらわれる代表的な症状を「FAST」という覚えやすいキーワードでチェックできます。

今月のコラム 脳梗塞

F A S T の法則

F Face[顔]

顔の片側がゆがむ



今月のコラム 脳梗塞

F A S T の法則

A Arm[腕]

片側の手足に力が入らない・しびれる



今月のコラム 脳梗塞

F A S T の法則

S Speech[言葉]

ろれつが回らない、言葉が出にくい



今月のコラム 脳梗塞

F A S T の法則

T Time[時間]

F・A・S の症状がどれかひとつでも
見られたら直ちに救急車を呼ぶ



今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞の治療は時間との勝負です。

発症から4.5時間以内であれば、詰まった血栓を溶かす点滴（tPA）などの有効な治療が可能です。
異変に気づいたら、自己判断せずに一刻も早く専門の医療機関へ搬送することが後遺症の軽減につながります。

今月のコラム 脳梗塞

脳梗塞は生活習慣の改善によって予防できる病気です

予
防



高血圧、糖尿病、脂質異常症などの持病の管理



適度な運動をして、バランスの取れた食事をする



禁煙は必須



定期的な健康診断で自分の血管リスクを知る

— 今月のレシピ —

— ささみとねぎのゴマ和え —



材料（2人分）

ささみ・・・・・・・・・・3本

長ネギ・・・・・・・・・・1本

塩・・・・・・・・小さじ1／2

料理酒・・・・・・・・大さじ1

* 中華だしの素は鶏ガラの素でもOKです

中華だしの素・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・小さじ2

白ごま・・・・・・・・大さじ1

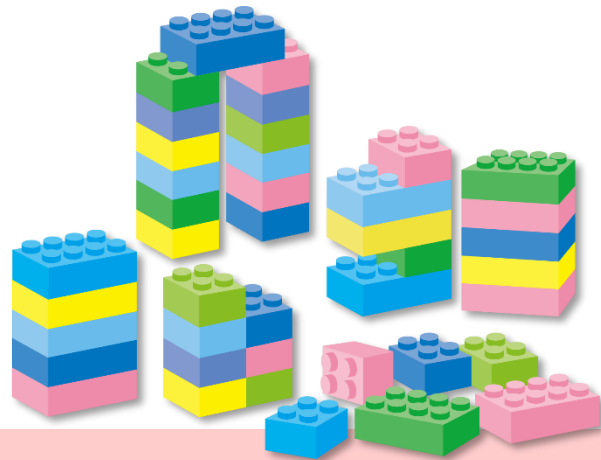
 つくり方 1

1. 斜め薄切りにした長ネギを耐熱容器に入れてラップをし、1分30秒～2分ほど加熱し長ネギの辛味を抜く。
2. ささみは筋と薄皮を取り、フォークを刺してところどころに穴をあける。
3. 大きめの鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、塩と料理酒を加える。鍋にささみを入れて火が通るまで茹でる。（茹で過ぎに注意）
4. ボウルに茹でたささみを入れ、手で食べやすい大きさにほぐす。ネギ、ごま油、ゴマを加え混ぜ合わせて出来上がり。

長ネギは加熱で抗酸化力がアップし、甘味が増して辛みが和らぎます。ビタミンC、葉酸、カリウムが豊富に含まれます。生食では加熱で壊れやすいビタミンCや、殺菌作用のあるアリシンを効率よく摂取できます。

LEGOブロックの耐久性

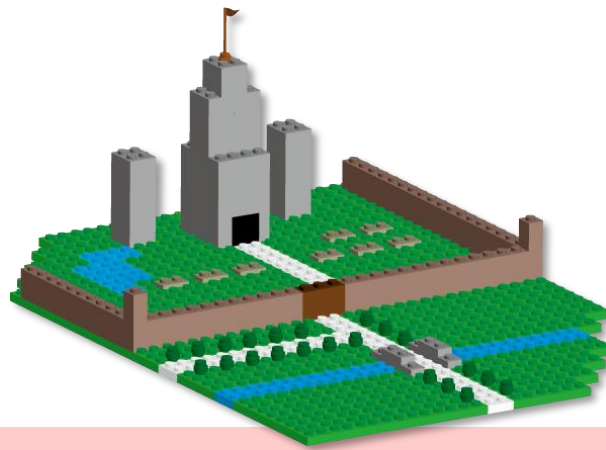
プラスチック製の「LEGOブロック」。
このブロックの耐久性をご存じでしょうか。



いちどは遊んだことがある方が
多いのではないのでしょうか

LEGOブロックの耐久性

「LEGOブロック」は17万回の着脱が可能です。毎日遊んだとしてもなんと400年以上も使えるという計算になります。



LEGOブロックの耐久性

1世代30年とされていますので、計算上では
13世代以上に渡り遊べます。驚きの数字です。

(プラスチックの経年劣化を考えない場合の数字です)

