

結膜下出血

結膜下出血を発症すると、白目の部分が突然真っ赤になります。

自覚症状はほとんど無く、起床時に鏡を見た時や、家族や友人に指摘されて初めて気が付く場合もあります。

あなた、
目が真っ赤だよ！



どうして真っ赤になるの？

結膜の内部にある小さな血管が破れて、
結膜の下に出血が広がるからです。



どうして真っ赤になるの？

白目の部分にわずかに赤い点が見える程度の場合から、白目の大部分が真っ赤になる場合まで、出血量により症状に違いが出ます。

痛みや不快感といった自覚症状は、ほとんどありません。



結膜下出血の治療

出血が多く白目が真っ赤になると、とても驚く
ことでしょう。

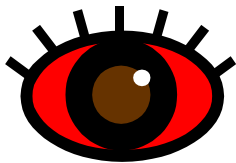
しかし、結膜下出血は基本的には治療の必要は
ありません。



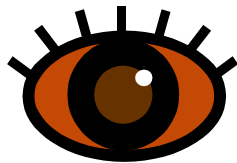
結膜下出血の治療

ふつうは1～2週間で自然治癒します。
より早く治すために、点眼薬や内服薬を使用することがあります。

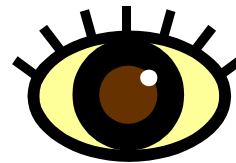
結膜下出血の状態の変化 *まれに茶褐色の状態が長く続くことがあります



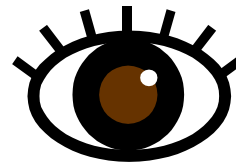
赤色



茶褐色



黄色



白色

結膜下出血の要因

- 目の疲れ
- ドライアイ
- 眼外傷や手術
- 動脈硬化
- 高血圧
- 糖尿病



ここにあげるものは一例です

結膜下出血の要因

- くしゃみ、せき
- お酒の飲みすぎ
- 月経
- 目をこすった
- 水中メガネのしめすぎ



ここにあげるものは一例です

こんな時は注意が必要です

結膜下出血を何度も繰り返す

糖尿病、高血圧、血管や血液の異常などの
重大な疾病が原因となっている可能性が
あります。
内科を受診して調べてもらいましょう。



こんな時は注意が必要です

出血以外に痛みなどの症状がある場合

他の病気で目が赤い可能性があります。
結膜下出血だと思って放置しないように気をつけましょう。

少しでもおかしいと思ったら眼科医にご相談ください。



今月のコラム 脳出血

脳出血とは脳卒中の一種で、脳内の血管が破裂し、脳組織内に出血する病気です。

脳 卒 中

脳内の血管が詰まる

脳梗塞

約72%

脳内の血管が破裂する

脳出血

約23%

脳表面の血管（動脈瘤）が破裂する

＜も膜下出血

約5%

今月のコラム 脳出血

脳出血を含む
脳卒中の最大の
予防策は・・・



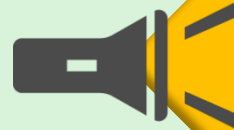


高血圧の管理

血圧を正常に保つための
生活習慣改善が重要



禁 煙

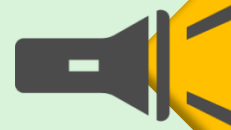


高血圧の管理

血圧を正常に保つための
生活習慣改善が重要



適度な運動

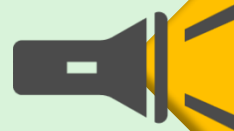


高血圧の管理

血圧を正常に保つための
生活習慣改善が重要



バランスの良い食事



高血圧の管理

— 今月のレシピ —

— 鶏肉のとろろグラタン —

▼ 材料（2人分）

鶏むね肉・・・・・・・・・・200g

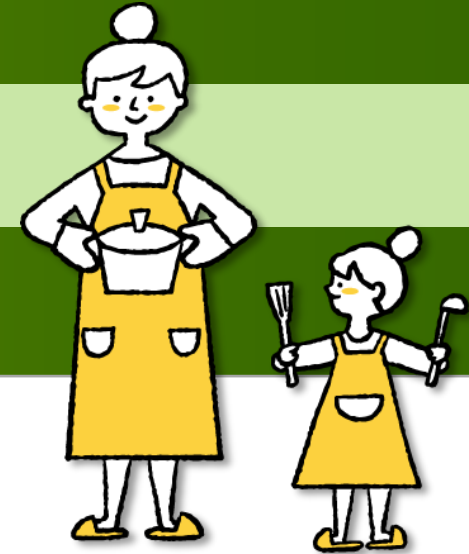
長いも・・・・・・・・・・250g

卵・・・・・・・・・・2個

ピザ用チーズ・・・・・・・・70g

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

コショウ、乾燥パセリ・・・・適量



 つくり方 1

鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。

1. 長いものは皮をむき、ボウルにすりおろす。
卵は小さめのボウルに割入れ菜箸でといておく。

2. 長いものをすりおろしたボウルに溶き卵、塩コショウ、
鶏肉を入れ、混ぜ合わせる。
さらにピザ用チーズを加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に流し入れる。

3. 予熱したオーブントースター（または200℃に予熱したオーブン）に入れ15～20分焼き、最後にパセリをふりかけてできあがり。

長芋のヌメリ成分ムチンは、胃腸の粘膜を保護します。また、消化酵素のジアスターゼがデンプン分解を助け、栄養吸収を促進します。ビタミンB1やアルギニンも豊富で、疲労回復や滋養強壮に効果があり、「山うなぎ」とも呼ばれる健康食材です。

「シカト」の語源

無視をすることや、そっぽを向くことを
「シカトする」と言います。
この「シカト」の語源をご存じでしょうか？

しーん

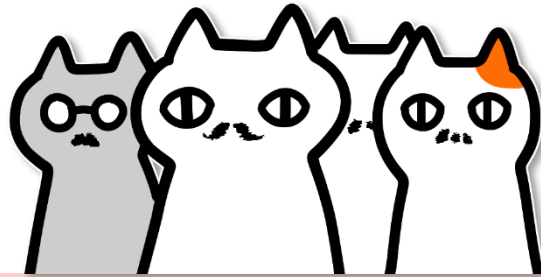


「シカト」の語源

漢字で「鹿十」と書きます。
このヒントでピンとくる方がいらっしゃるかもしれません。

ふむ

ふむ



「シカト」の語源

答えは花札にあります。
花札とは古くから日本にあるカードゲームです。



「シカト」の語源

十月札の「紅葉に鹿」の「鹿」が横を向いていることから、物事に対して無視をしたりそっぽを向くことを「シカト」と言うようになりました。

