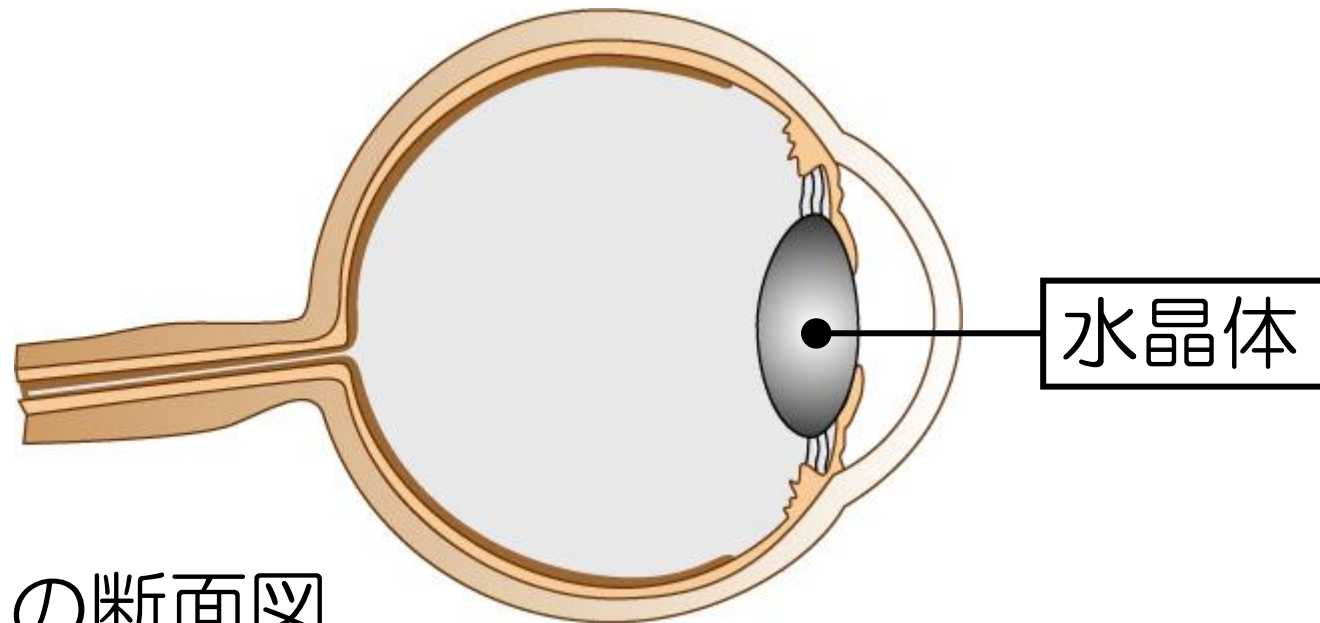


白内障のお話

カメラのレンズにあたる「水晶体」という部分が白く濁ってくる状態を「白内障」とよびます。



目の断面図

白内障の原因

原因として最も多いのは、加齢現象によるもので、一般的に「老人性白内障」と呼ばれます。

- 早い人では40歳代からはじまる
- 80歳代では詳しく検査すれば大部分の人が白内障になっている



白内障の原因

最も多いのは「老人性白内障」ですが、
その他にもいろいろな白内障があります。

- | | |
|-----------|----------------|
| ○ 先天性白内障 | 生まれつき水晶体が濁っている |
| ○ 外傷性白内障 | 眼のケガによって起こる |
| ○ 併発白内障 | 眼の病気によって起こる |
| ○ 糖尿病性白内障 | 糖尿病のときに起こる |

（他にもいくつかの原因があります）

白内障の主な症状

- 視力が低下する
- ものがかすむ
- ものが二重に見える
- ものがまぶしく見える



進行の程度、混濁の強さや場所によって
症状の強さは違います。

白内障の治療

白内障の治療には点眼薬、内服薬、漢方薬などが使われています。

これは一度濁った水晶体を再び透明にするのではなく、白内障の進行速度をある程度遅くする為のものです。



白内障の手術

白内障を完全に治療するためには濁った水晶体を手術によって取り除く必要があります。

手術は球後麻酔や点眼麻酔といった局所麻酔をして行われます。

手術時間は通常30分ほどです。
(白内障の程度により変わります)



白内障の手術はいつ？

手術の時期については、いろいろな意見がありますが、普段の生活に不自由を感じるようになったら手術を受けるのがよいでしょう。



信頼できるかかりつけの眼科医と
よく相談して決めましょう。

今月のコラム てんかん

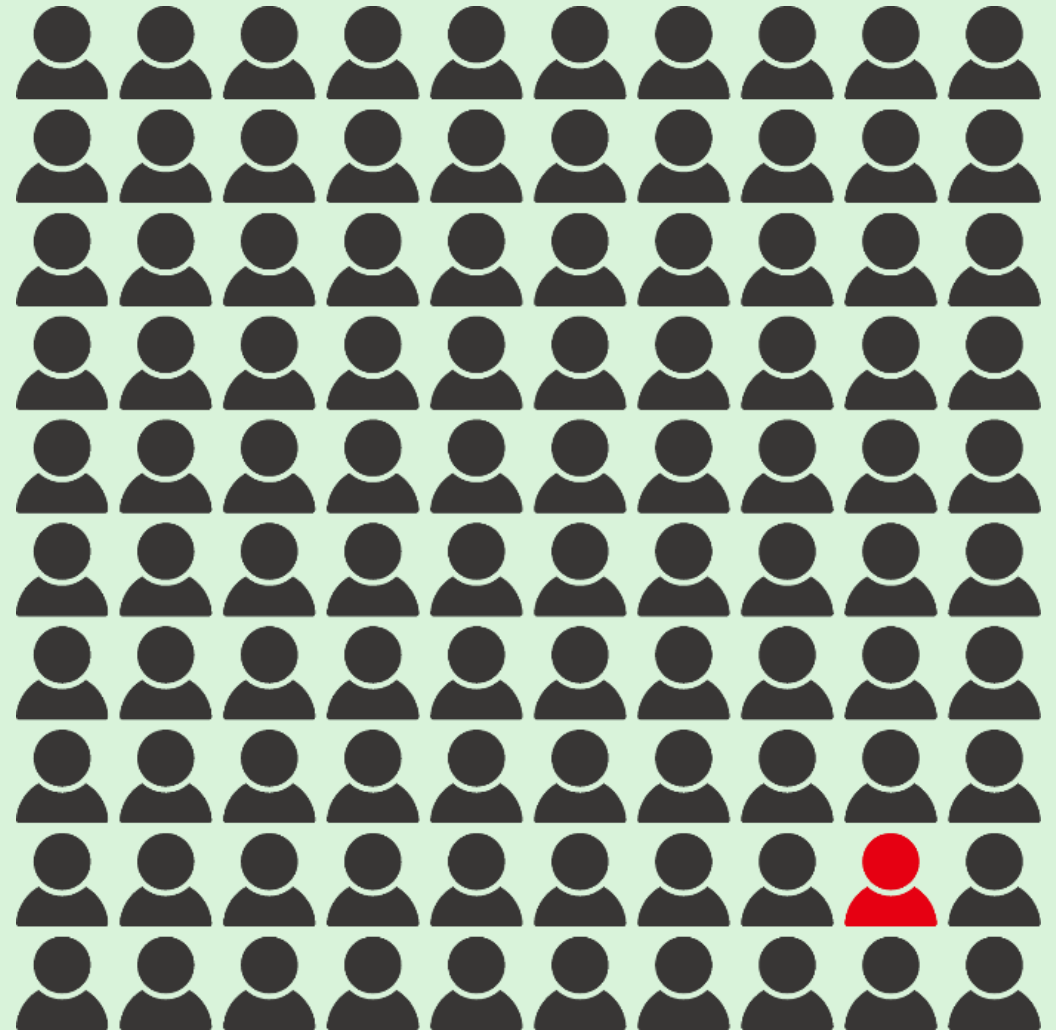
てんかんとは、脳の神経が一時的に過剰に興奮し、発作が起きる病気です。年齢や性別に関係なく、誰でも発症する可能性があります。

100人に1人はかかる身近な病気です。

今月のコラム てんかん

てんかんとは、脳の神経が一時的に過剰に興奮し、発作が起きる病気です。年齢や性別に関係なく、誰でも発症する可能性があります。

100人に1人はかかる身近な病気です。



今月のコラム てんかん

主な症状

意識を失う、体が震える、ぼんやりするなど様々です。
発作のタイプは人によって異なります。



今月のコラム てんかん

治療と生活

てんかんの原因は、人によって様々です。脳の損傷、遺伝的要因、脳の発達異常などが挙げられます。しかし、原因が特定できない「特発性てんかん」も多く存在します。

主な治療は「薬」を飲むことです。発作が抑えられれば、健康な方と同様の生活が送れます。

今月のコラム てんかん

もし発作をみかけたら

倒れたら安全な場所へ。体を無理に押さえつけず、
静かに見守ってください。
けいれんを併発していても慌てないことが大切です。

強直性けいれん



間代性けいれん



今月のコラム てんかん

もし発作をみかけたら

患者が頭を打たないように周囲の危険物
（角のある荷物など）をよけておく



発作の長さを測る

ー今月のレシピー

ー人参の一品料理ー

人参嫌い的小朋友さんでも
食べられるかも



材料（2人分）

人参・・・・・・・・・・中1本

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

(A) マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

(A) 粒マスタード・・・・・・・・小さじ1

(A) オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1

(A) 白ワインビネガー・・・・・・・・小さじ1

 つくり方 1

1. 人参はよく洗い皮をむかずに、千切りスライサーで千切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、人参を加え、塩をひとつまみ入れ、人参に焼き色がつくまで炒める。
3. 小さいボウルに【A】を全て加え、よく混ぜてソースを作る。
4. 炒めた人参を山形に高く盛り付け、ソースをかけてできあがり！

人参は強力な抗酸化作用を持つβ-カロテン（ビタミンA）が豊富で、免疫力向上や視力維持、美肌効果が期待できます。皮付近には栄養が多く含まれています。気にならなければ皮をむかずに使いましょう。油と一緒に調理すると吸収率が大幅にアップします。

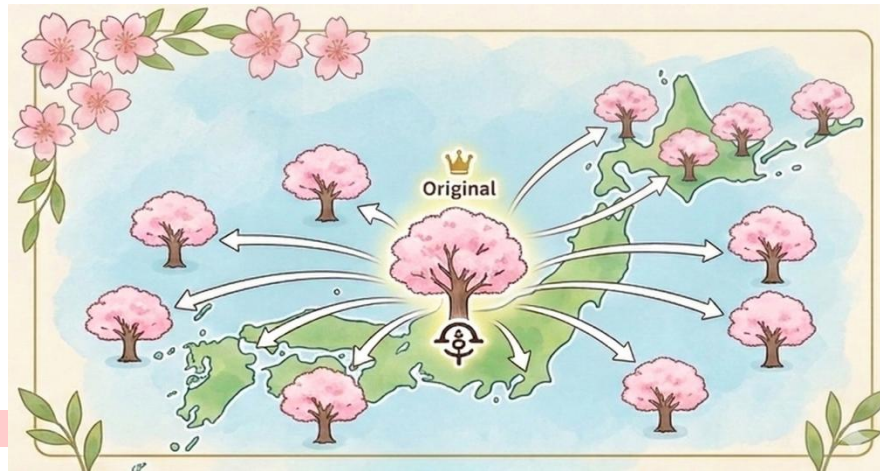
ソメイヨシノ

日本に植えられている桜のうち、約80%がソメイヨシノだといわれています。



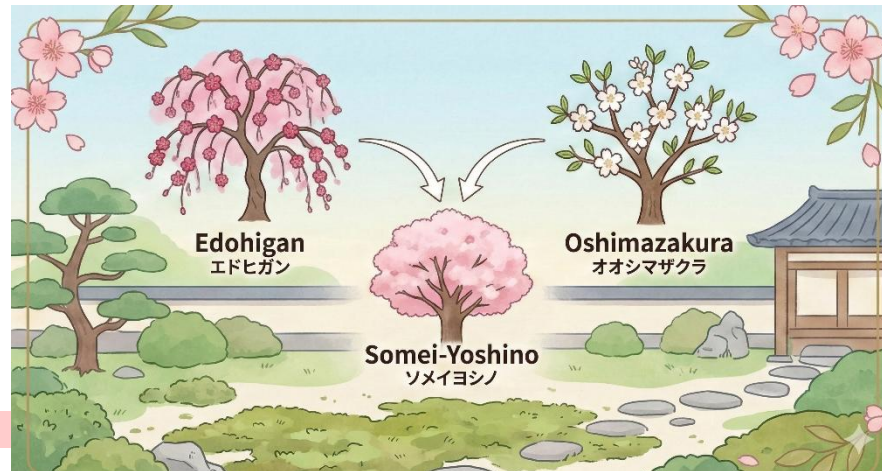
ソメイヨシノ

そのソメイヨシノは実はすべて「たった1本の木」から生まれたクローンだということをご存知でしょうか？



ソメイヨシノ

ソメイヨシノはエドヒガンとオオシマザクラの雑種。種から育てると、親の性質や違う特徴が現れるため、美しさにバラつきが出ます。

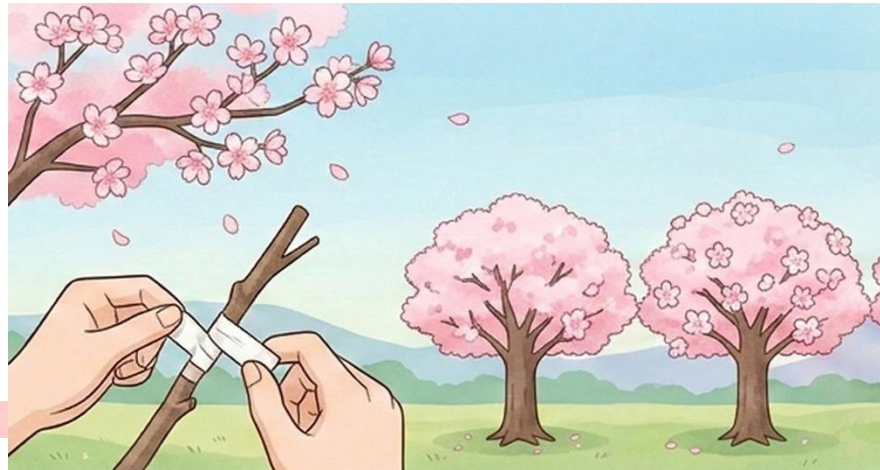


ソメイヨシノ

江戸時代の職人が数ある雑種の中から、「花が
大きくて美しい」「葉が出る前に一斉に咲く」
「成長が早い」という奇跡的なバランスを持っ
た最高の1本を見つけ出しました。
それが今のソメイヨシノの先祖です。

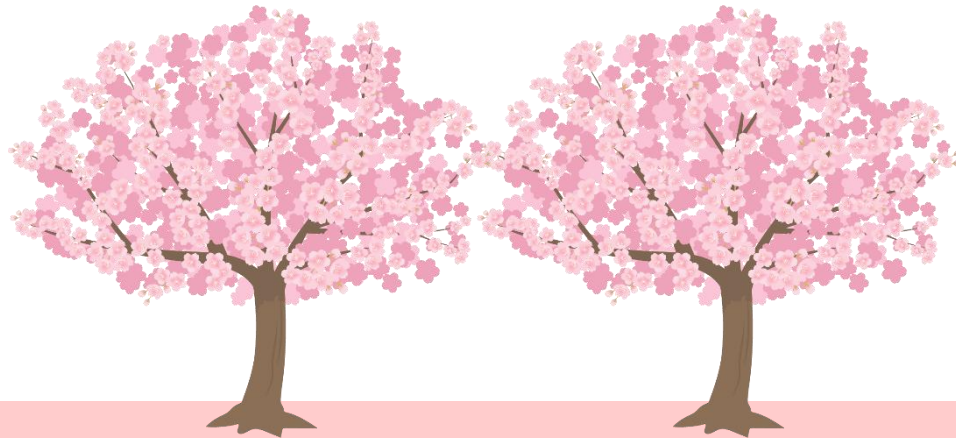
ソメイヨシノ

戦後の日本を彩るため、1950～70年代に江戸時代に見つけ出された最高の1本が接ぎ木で全国へ爆発的に広まりました。



ソメイヨシノ

接ぎ木で増えた木は同じ遺伝子を持つクローン
なので、お互いを自分だと認識してしまい種が
できません。



ソメイヨシノ

ソメイヨシノの寿命は約60年。
今、全国で寿命による植え替えや保全の時期を迎えています。

