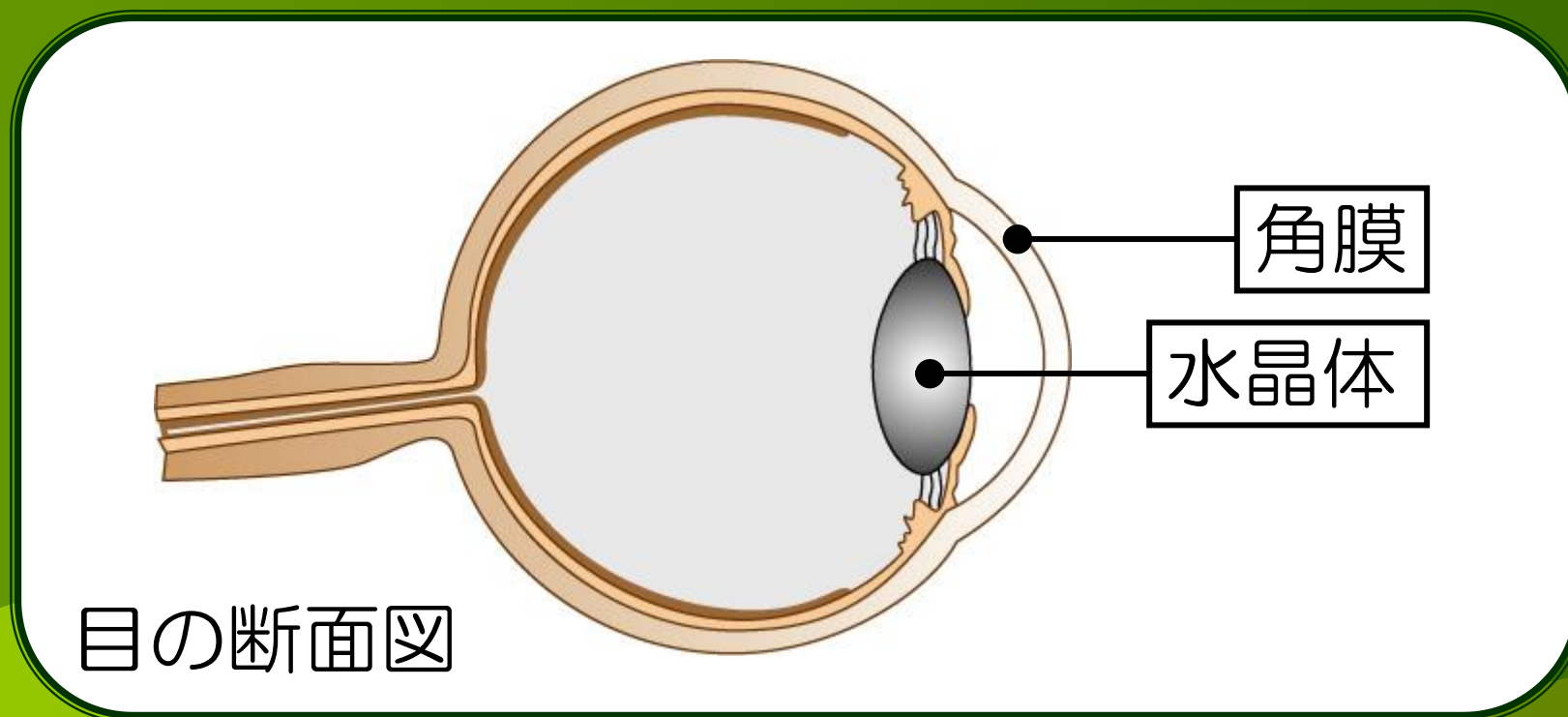


乱視とは？

乱視とは、角膜や水晶体の屈折異常のひとつで、特定の方向にピントが合わない状態です。



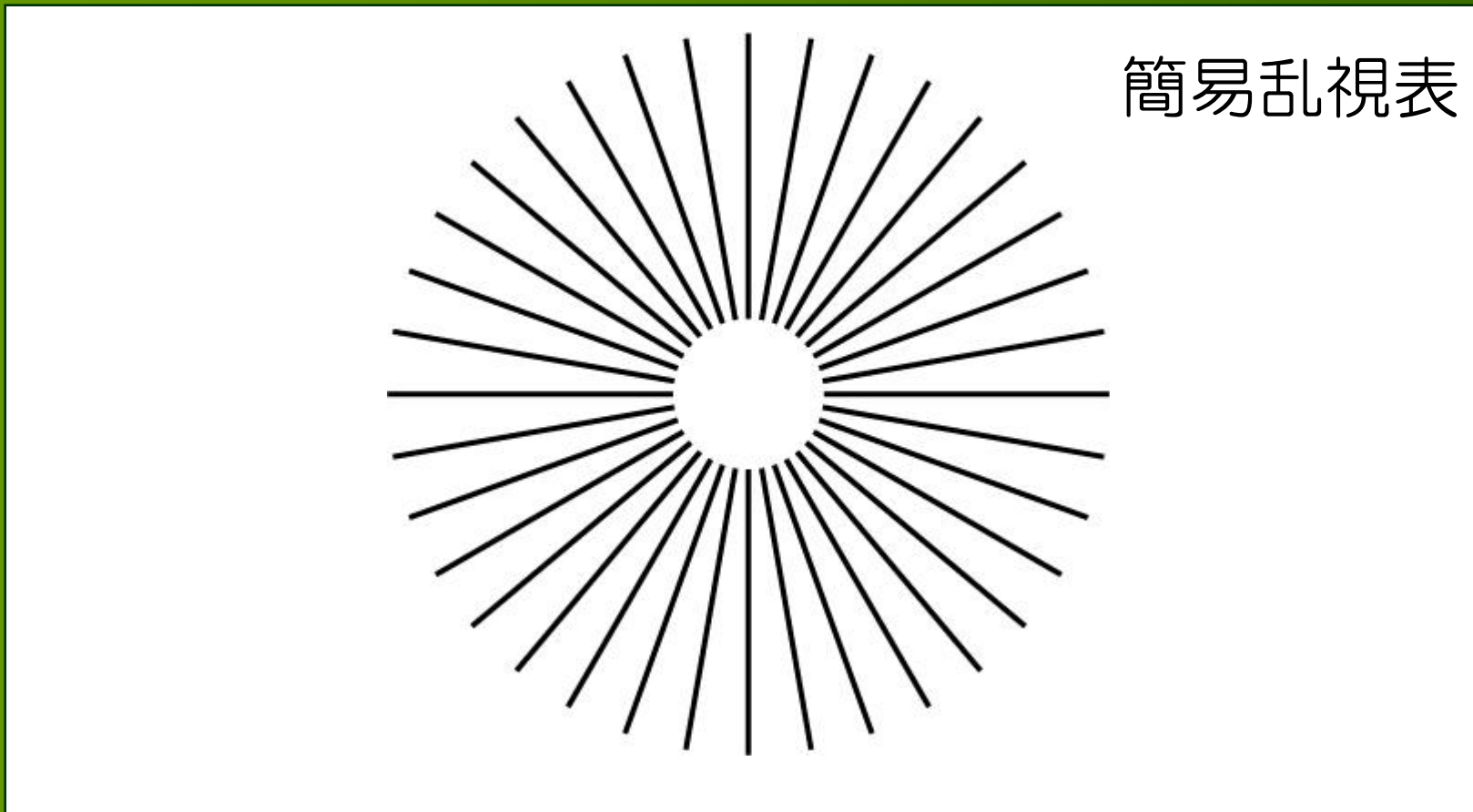
セルフチェックしてみよう

「特定の方向にピントが合わない」という説明ではわかりにくいかと思imasuので、簡単なセルフチェックをしてみましょう。

次のページに「簡易乱視表」を表示します。少し離れた所からご覧いただき、それぞれの線がどのように見えるか確認してください。



セルフチェックしてみよう



それぞれの線の太さ・濃さが均一に見えるかよく注意してご覧ください。

セルフチェックしてみよう

横方向の線が太く縦方向の線がかすんで見えたり（乱視ケース1）、逆に縦方向の線が太く横方向の線がかすんで見える（乱視ケース2）など、それぞれの線が均一に見えない場合は乱視の可能性ががあります。



乱視の主な症状

- ものが2重、3重に見える
- 遠くも近くもハッキリ見えない
- 夜間、車のヘッドライトなどの光がにじんで見える
- ものの一部がかすんだり、歪んで見える

近視や遠視の人は、乱視を併発しやすい傾向にあります。

乱視の矯正と治療

乱視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。
また、手術やレーザー治療で治療することもできます。

矯正をするか治療をするかは、
専門の眼科医と納得のできるまで相談し、
慎重に判断することが大切です。



複視とは？

複視とは、眼の動きを調節する筋肉の働きが弱まることにより、ひとつのものが二重に見える症状です。



複視とは？

両眼で見た時に、ものが二重に見え、片方の眼で見た時にはひとつに見える場合、複視の可能性が考えられます。

片方の眼で見た場合も、二重に見える場合は乱視や白内障、その他の病気である可能性があります。



今月のコラム 脳炎

脳炎とは、脳の組織に炎症が起きる病気です。

ウイルス感染や自己免疫の異常が主な原因で、誰にでも起こり得ます。

放置すると脳機能に深刻なダメージを与えるため、早期の発見と適切な治療が不可欠です。



今月のコラム 脳炎

風邪に似た高熱や頭痛から始まり、急激に「性格の変化」や「幻覚・興奮」が現れ、心の病と誤診されることがあります。

数日前まで元気だった人が、突然別人のようになる。これは心ではなく「脳の炎症」による物理的な異変です。



今月のコラム 脳炎

原因と多様性

ヘルペスウイルスなどの身近な感染症が引き金になるケースや、自身の免疫が脳を攻撃する型も存在します。

原因の特定には髄液検査やMRIが必須であり、原因に応じた抗ウイルス薬や免疫療法が選択されます。



今月のコラム 脳炎

一命を取り留めても、記憶障害や麻痺などの後遺症が残るリスクがあります。リハビリによる機能回復が重要です。

異変を感じたら迷わず救急外来へ。迅速な対応が、あなたと家族の日常を守る唯一の手段となります。



—今月のレシピ—

—春キャベツのホイコーロー風—



材料

豚バラかたまり肉・・・・・・・・・・150g

春キャベツ・・・・・・・・・・1/2個（約250g）

にんにく・・・・・・・・1片 ごま油・・・・・・・・小さじ1

【合わせ調味料】


【A】みそ・・・・・・・・大さじ2 1/2

【A】ごま油・・・・・・・・大さじ1

【A】砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

【A】しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

【A】豆板醤・・・・・・・・小さじ1/2

 つくり方

1. にんにくはみじん切りにする。豚肉は7mmの厚さに切る。
キャベツは葉をはがして大きめに手でちぎる。
2. 合わせ調味料【A】はすべて混ぜ合わせておく。
3. フライパンに2cmの高さまで水を入れ、沸騰させる。【1】の豚肉を入れて30秒ほどゆでザルにあげる。
4. フライパンをキッチンペーパーで軽く拭き。ゴマ油小1を熱し、【3】の肉を強火で炒めて焼き色を付ける。
5. 【4】に【1】のキャベツを加え、炒め合わせ、しんなりしたら合わせ調味料を加えて、混ぜ合わせて出来上がり。

春キャベツは水分を豊富に含んだ柔らかい食感が特徴。加熱で甘みが凝縮し、風味が向上します。ビタミンCが最も豊富なのは芯の周辺。柔らかい春キャベツなら、栄養を逃さず芯まで味わえます。

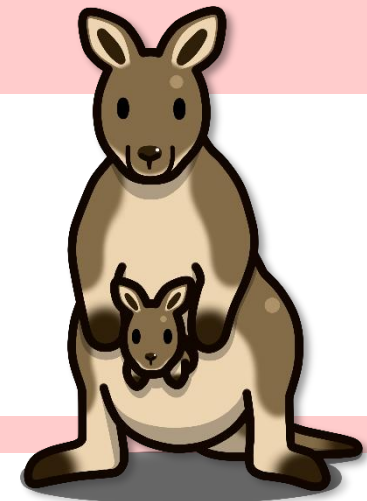
カンガルーの豆知識

カンガルーはピョンピョン跳ねて移動します。
あの動きはホッピングと呼ばれています。



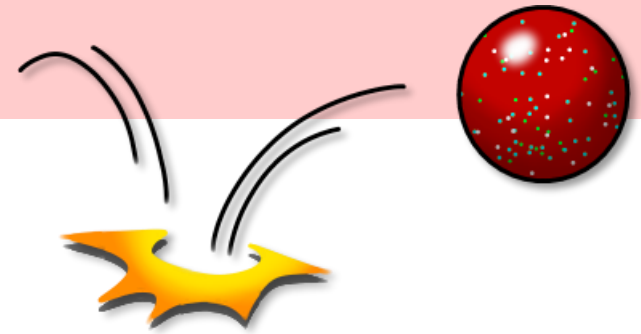
カンガルーの豆知識

彼らは時速50kmものスピードで何時間も延々とホッピングすることができます。それはカンガルーが特殊な省エネ構造の身体を持っているからです。



カンガルーの豆知識

省エネの秘密は、強靱なアキレス腱にあります。
アキレス腱の弾力だけでスーパーボールのよう
に跳ね続けます。
一度跳び始めれば、
筋肉の力はほとんど使いません。



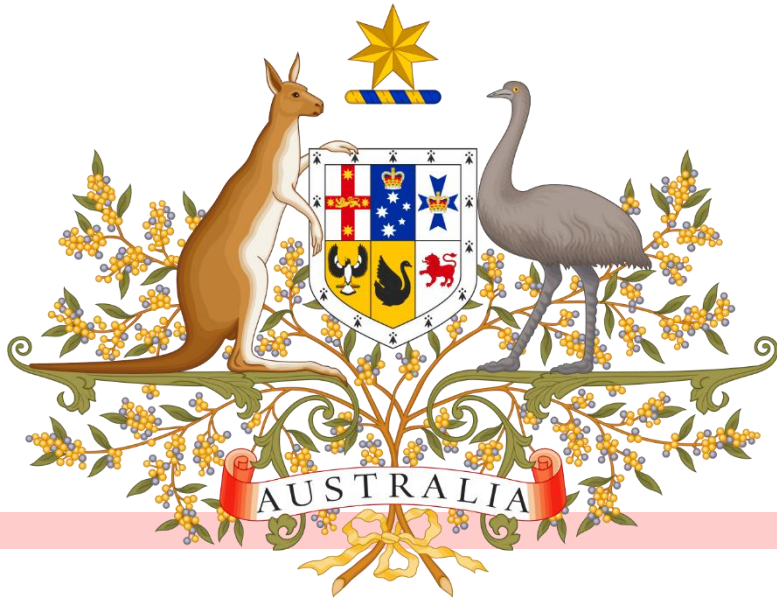
カンガルーの豆知識

骨格構造上、カンガルーは後ろに下がることはできません。



カンガルーの豆知識

オーストラリアでは「前進あるのみ」の象徴として、国章にその姿が描かれています。



国章とは、国家を象徴する紋章や徽章のことです。

国旗とともに、あるいはそれに代わって国を代表する公式なシンボルです。