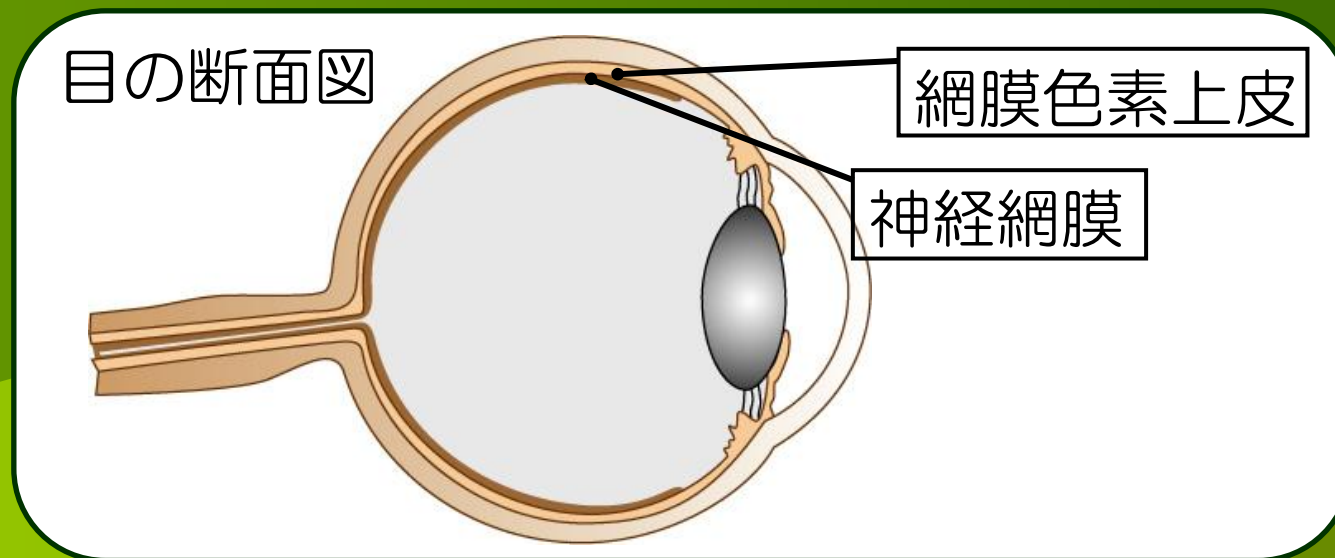


網膜剥離とは？

神経網膜が網膜色素上皮から剥がれてしまうのが網膜剥離です。

神経網膜が剥がれると色素上皮からの栄養供給が途絶え、神経網膜の機能が低下してしまいます。



網膜剥離がおこると・・・

目で物が見える仕組みは高性能フィルムカメラの仕組みと似ており、網膜はフィルムの役割を担っています。

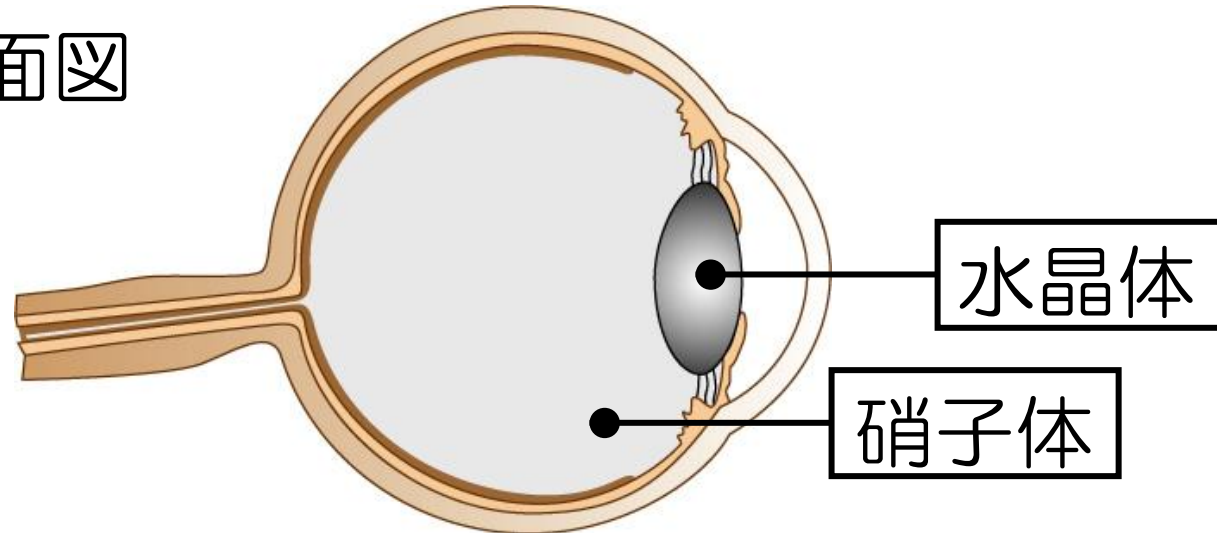
破れたフィルムではまともな写真が撮れないように、網膜剥離が生じると視野や視力に障害が起こります。



網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

加齢とともに硝子体の成分であるコラーゲンが凝集して、明るい光が入ってくると網膜に影を落とすようになります。
この影を自覚するのが飛蚊症です。

目の断面図



網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

網膜に影が落ちることで、視野の中に糸くずや虫のようなものが浮かんで見えるようになります。

飛蚊症は珍しい症状ではなく、それだけなら心配なものではありません。



網膜剥離と飛蚊症（ひぶんしょう）

飛蚊症は珍しい症状ではありませんが、網膜剥離をおこす患者さんのほとんどが飛蚊症を自覚しています。

はじめて飛蚊症を自覚したときには、網膜に異常がないか眼科で検査しましょう。



こんな人は要注意

網膜剥離はどんな年代の人にも生じる可能性があります。

とくに、以下のような場合は要注意です。

- 強度の近視や片方の眼に網膜剥離を生じたことがある
- 家族に網膜剥離にかかった人がいる
- 眼球を強くぶついたり叩かれた

早期発見・早期治療が大切

手術の進歩により、網膜剥離の90%ほどが1回の手術で治るようになってきましたが、良好な視力を維持するには早期発見・早期治療が重要です。

目の異常を感じたら、専門医のもとで診察と治療を受け、定期検査を怠らないようにしましょう。



今月のコラム 認知症

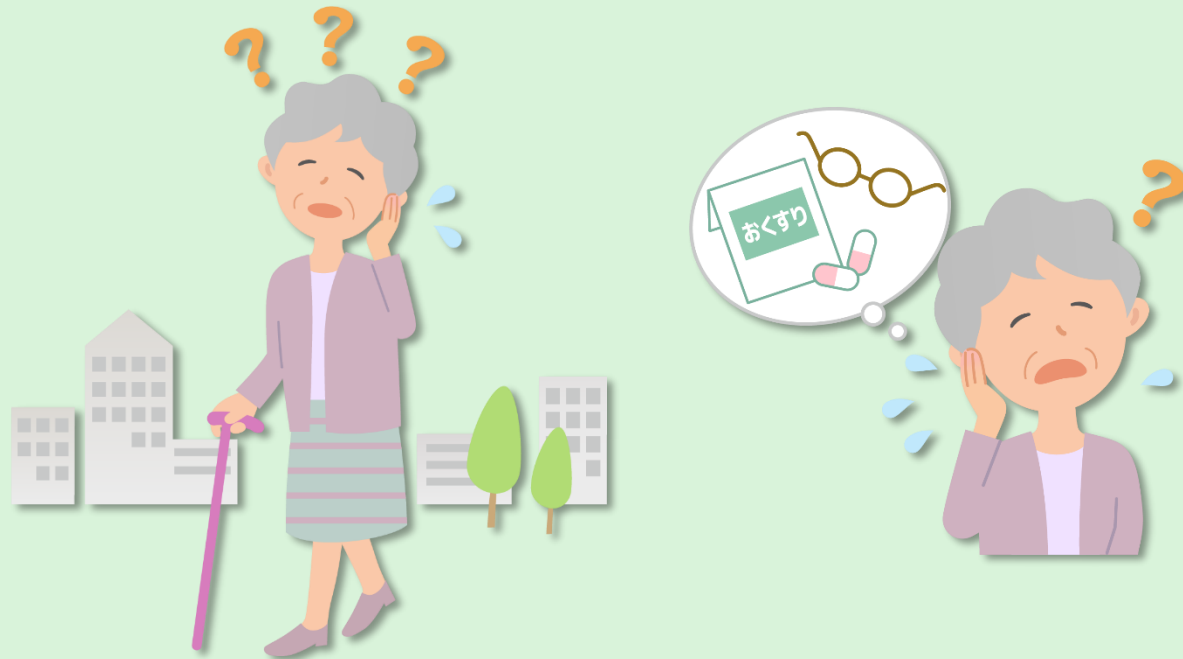
認知症とは、「単なるもの忘れ」ではありません。
脳の働きの低下により、日常生活に支障が出る
状態を指します。



今月のコラム 認知症

同じことを何度も聞く、時間や場所がわからなくなる。

こうした「いつもと違う変化」に注意が必要です。



今月のコラム 認知症

早期に発見すれば進行を遅らせることが可能です。

それが脳の残された機能（ポテンシャル）を守る『重要なカギ』となります。



今月のコラム 認知症

早期発見が大切な理由

一度死んでしまった神経細胞は、現代医学でも再生させることはできません。

しかし脳には、一部の機能が壊れても他の部分が補おうとする「可塑性（かそせい）」という柔軟な能力が備わっています。

今月のコラム 認知症

早期発見が大切な理由

細胞を守る

神経細胞が多く残っているうちに、薬で進行を抑えます。



今月のコラム 認知症

早期発見が大切な理由

ダメージを防ぐ

生活習慣を管理し、脳への二次被害を遮断します。



今月のコラム 認知症

早期発見が大切な理由

機能を保つ

早期のリハビリにより、脳のネットワークを維持します。



—今月のレシピ—

—なすと豚こまのザーサイ炒め—



材料

なす・・・・・・・・・・・・・・・・4～5本

豚こま切れ肉・・・・・・・・300g

ザーサイ（瓶詰）・・・・・・・・60g

サラダ油・・・・・・・・大さじ2


ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

[合わせ調味料A]

【A】酒・・・・・・・・大さじ2

【A】砂糖・・・・・・・・小さじ1

【A】しょうゆ・・大さじ1/2

 つくり方

1. なすはヘタを落として縦八つ切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱して、なすを強火で炒める。
なすがしんなりしてきたらフライパンの端に寄せ、空いたところに豚こま切れ肉を加えて炒める。
3. 豚こま切れ肉の色が変わったら全体を合わせて、ザーサイを加え、炒め合わせる。
4. 合わせ調味料（A）を加えてさっと炒め、仕上げにごま油を回し入れて出来上がり。

なすは油との相性が抜群。加熱でトロリとした食感になり、旨みが凝縮されます。皮の紫色の部分には眼精疲労の緩和に有効な「アントシアニン」が豊富に含まれています。皮ごと調理すれば、栄養を効率よく摂取できます。

八丁味噌

西三河が誇る「八丁味噌」。他とは違うあの深い黒色には、驚きの秘密が隠されています。

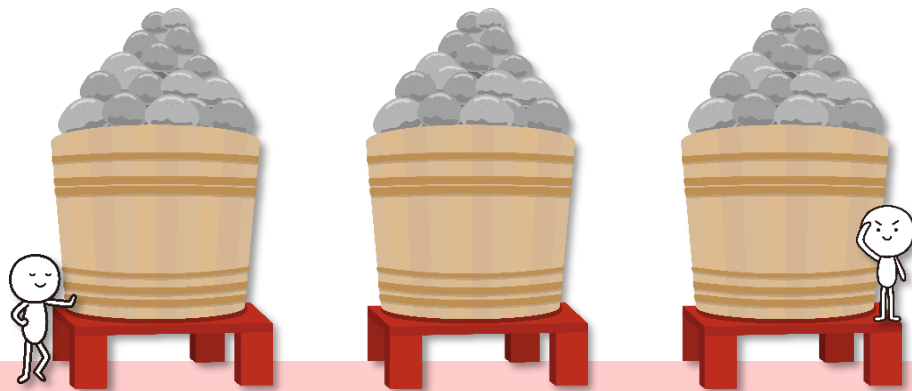


他の味噌より黒いのは
どうしてかな？



八丁味噌

色の正体は「メラノイジン」。
大豆と塩のみで2年以上も長期熟成させること
で生まれる天然の色です。



一般的な味噌は米麴や麦麴を使いますが、
八丁味噌は大豆と塩のみで作られます。

八丁味噌の仕込み桶の上には、熟練の職人によつて大量の重石が円錐状に積まれています。

八丁味噌

この成分には強力な抗酸化作用があり、血管を若々しく保ち、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。



八丁味噌

岡崎城から八丁（約870m）離れた場所で作られたことが名前の由来です。保存性が高く、戦場での貴重なタンパク源でした。

八丁味噌は、徳川家康の長寿を支えた栄養食品とされています。



八丁味噌

八丁味噌は西三河の風土が育んだ、「食べる
万能薬」と言っても過言ではありません。

