

子どもの遠視

眼の機能が発育途上の小さい子どものほとんどは遠視の状態です。網膜にピントが合った正しい光が繰り返し届くことにより、網膜の中心部が刺激され視力が発達していきます。

しかし、強度の遠視の子どもは「弱視」や「斜視」を引き起こすことがあるので注意が必要です。





遠視があるとどうして弱視になるの？

強度の遠視がある子どもは、いつもボヤけた像を見ているので網膜への刺激が足りず、視力が十分に発達しません。

その結果、弱視になってしまいます。





遠視があるとどうして斜視になるの？

強度の遠視の状態では、遠くから近くに視線を移す際、眼のピントの調節機能が上手く働かず眼を内側へ寄せる筋肉の動きが生じてしまいます。
その結果、斜視になってしまいます。



早期発見をしてあげましょう

生まれた時から視力が悪い子どもは、それが当たり前になってしまい、自分から異常を訴えることはありません。

子どもに強度の遠視の症状が出ていないか様子をよく観察し、早期発見をしてあげましょう。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

お絵かきなどの細かい作業が長続きしない。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

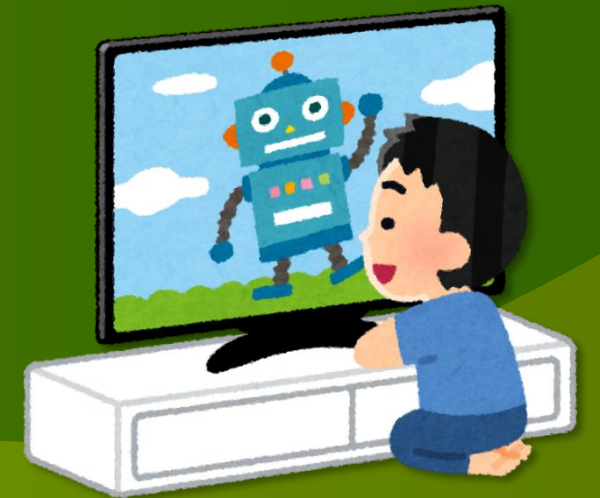
疲れやすく頭痛くなる。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

テレビを見る様子が不自然。



こんな症状は要注意

視力が十分でない子どもには、
次のような症状が見られる場合があります。
*常にピントを調節しようと緊張を強いられるため

転びやすい。



3歳児健診を受けましょう

3歳児健診では視力検査を行います。
ご家族が気付かなかった子どもの視力の異常が、
発見されることもありますので必ず受けるように
しましょう。

この時、視力に異常があると診断された場合は、
眼鏡での矯正が必要になります。



子どもに眼鏡はかわいそう？

眼の機能が発育段階の子どもの中に目のピントが合うよう矯正することが大切です。

子どもさんの将来の健全な視力のためには絶対に必要なことです。

「眼鏡は大きくなってから」
では遅いのです。

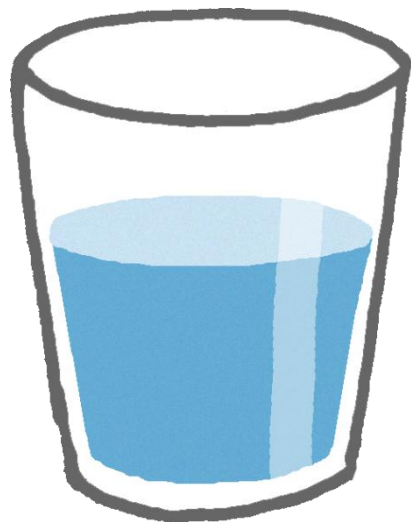


今月のコラム 糖尿病

糖尿病は「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。自覚症状がないまま、血管をボロボロにしていくからです。



今月のコラム 糖尿病

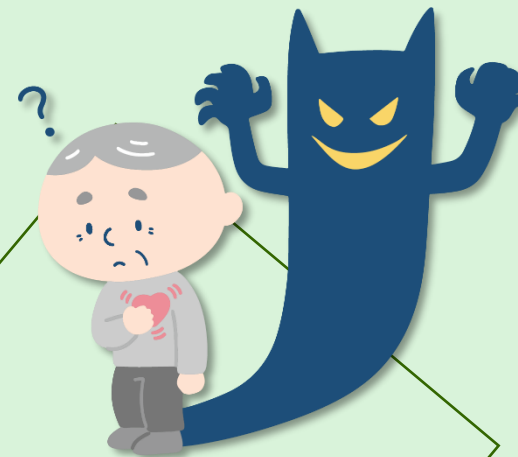


サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

喉の渇き

多飲

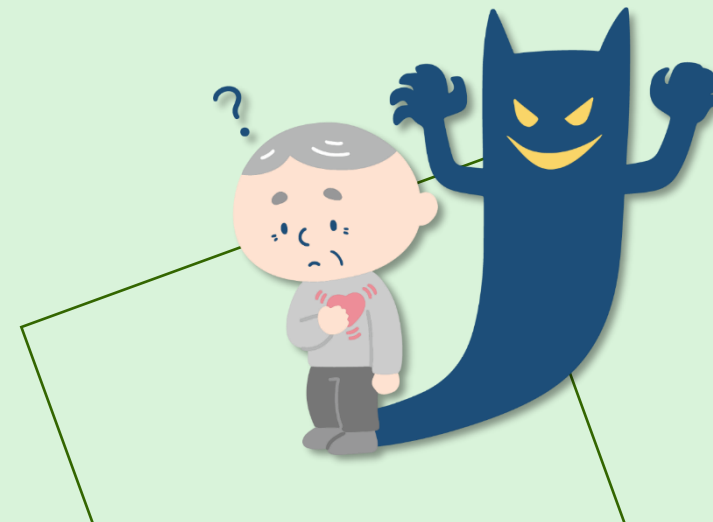


今月のコラム 糖尿病

サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

頻尿
多尿

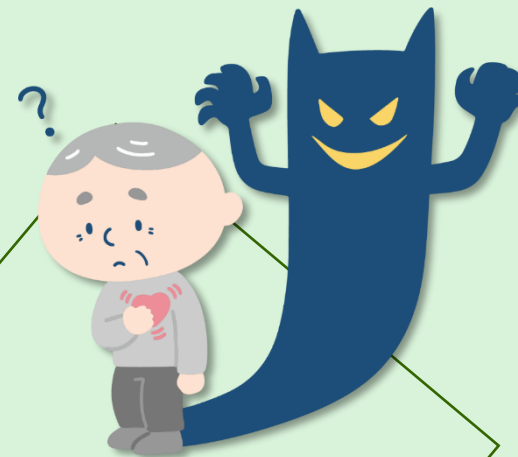


今月のコラム 糖尿病

サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

疲労感
倦怠感

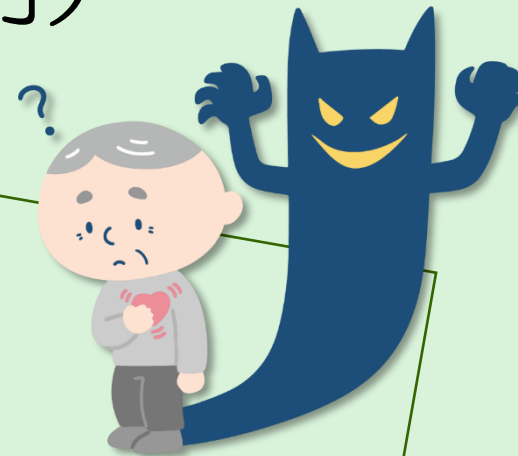


今月のコラム 糖尿病

サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

体重減少（原因不明）



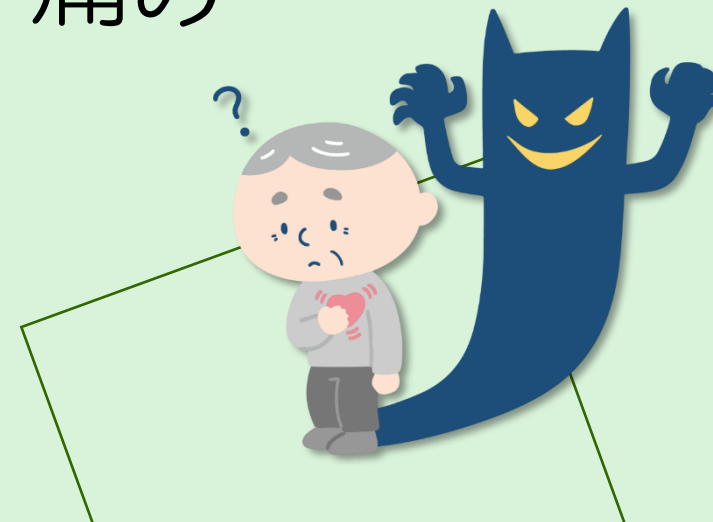
今月のコラム 糖尿病



サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

手足のしびれ・痛み

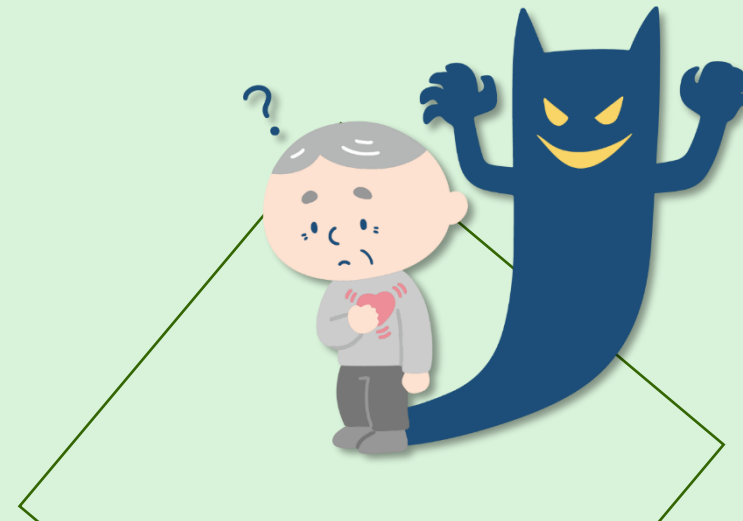


今月のコラム 糖尿病

サイレントキラーの足音

見逃しやすいサイン

視界のかすみ



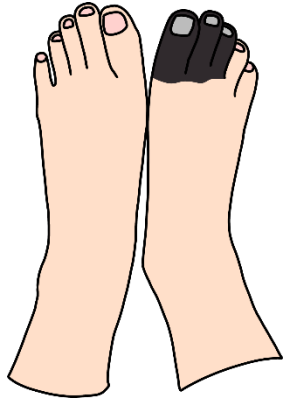
今月のコラム 糖尿病

高い血糖値が続いて血管がボロボロになると、全身の健康を損なう「あらゆる病気の元」になります。

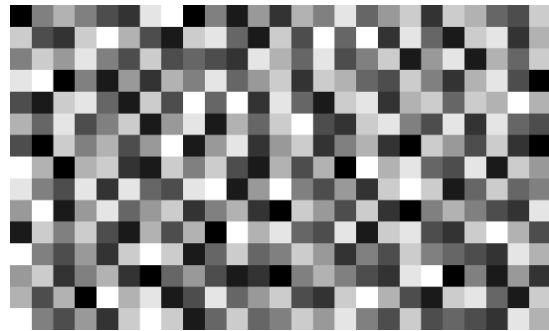
糖尿病はさまざまな合併症につながる恐ろしい疾患です。

今月のコラム 糖尿病

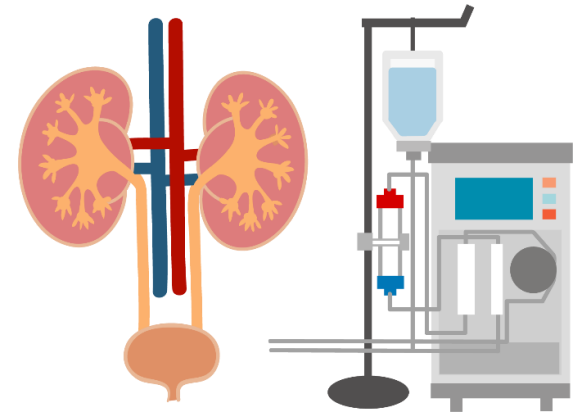
糖尿病の三大合併症



糖尿病神経障害
足壊疽・切断のリスク



糖尿病網膜症
失明のリスク



糖尿病性腎症
人工透析のリスク

命に関わる脳卒中や心筋梗塞の原因にもなります

今月のコラム 糖尿病

早く気づくことで、重い合併症のリスクを抑えることができます。

健康を維持するためにもっとも大切なことは、適切な食事の摂取と運動の習慣化です。



—今月のレシピ—

—ズッキーニの大葉肉巻き—



材料


ズッキーニ・・・・・・・・・・・・・1本

豚バラ肉（薄切り）・・・・200g程度

大葉（しそ）・・・・・・・・・・・・・適量

塩こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

ポン酢・・・・・・・・・・・・・適量

 つくり方

1. ズッキーニは縦8等分に切った後、長さに応じて2~3等分（約6cm幅が目安）にカットする。
2. 豚肉を広げ、大葉とズッキーニをのせて巻き、表面に塩こしょうをふる。
3. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。
4. お皿に盛り付け、ポン酢を添えて出来上がり。

ズッキーニに含まれるルテインやβ-カロテンは、網膜や粘膜を保護する強力な味方です。油で加熱するとこれらの吸収率が高まり、カリウムが体内の塩分バランスを整えます。豚肉のビタミンB1で疲労回復を助け、大葉の香りで食欲をそそる一品です。

日記を書く

日記を書くことは単なる出来事の記録ではなく、感情の整理や行動の振り返り、自己理解の深化に役立ちます。



日記を書く

書くことで感情を言語化し、頭の中の情報を整理しやすくなります。

過去の日記を読み返して日々の小さな発見や成長を確認することで、心のバランスを整える効果もあります。

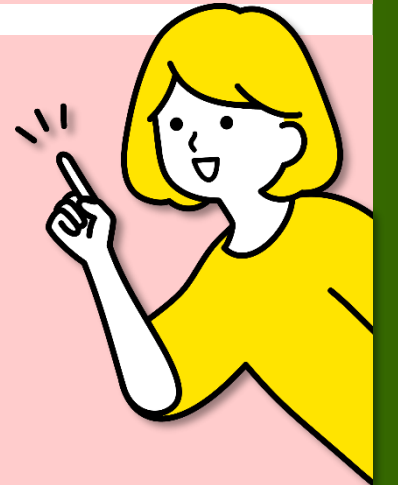
日記を書く

継続の3つのコツ

01

完璧を求めない

文章のうまさや長さにとこだわらず、
思ったことを素直に書くことが大切です。



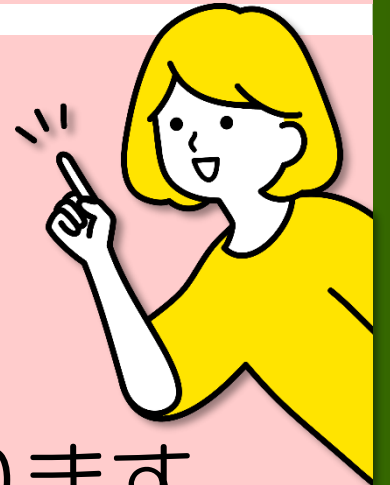
日記を書く

継続の3つのコツ

02

テーマを決める

テーマを決めると迷わず書きやすくなります。
例として「今日の感謝」「今日の学び」
「今日の気分」などがあります。



日記を書く

継続の3つのコツ

03

短時間で書く

1日5分でも構わないので、毎日少しずつ書くことで無理なく習慣化できます。

