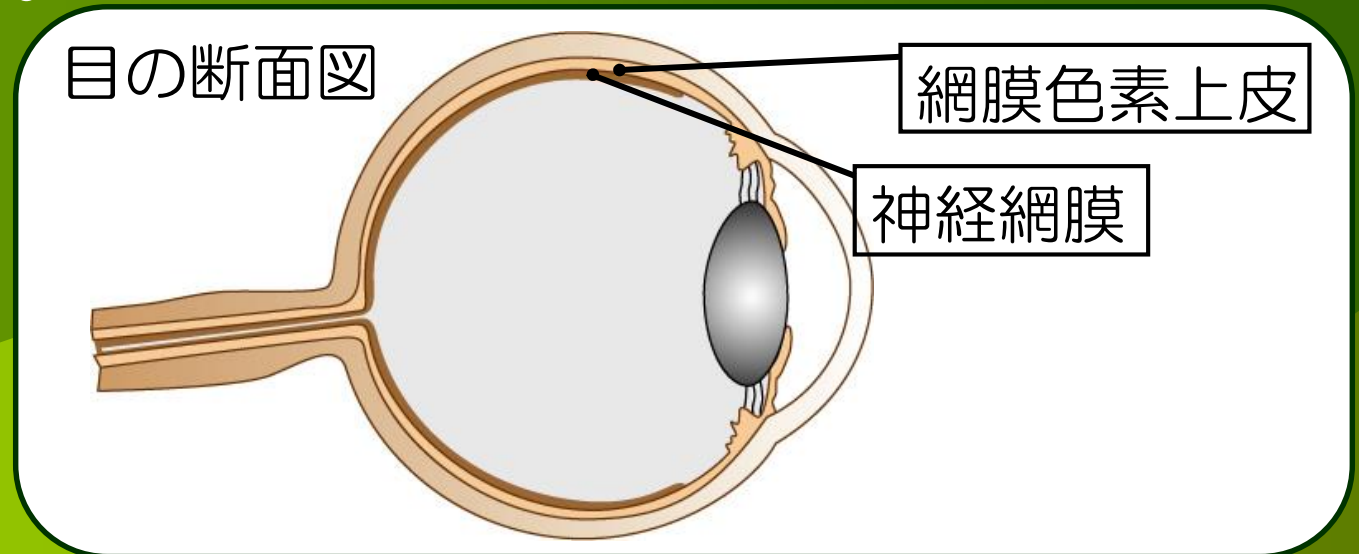


網膜剥離とは？

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・・・

眼球をカメラに例えると、網膜はフィルム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

視野の中に糸くずや虫のようなものが
浮かんで見える症状を**飛蚊症**（ひぶん
しょう）といいます。

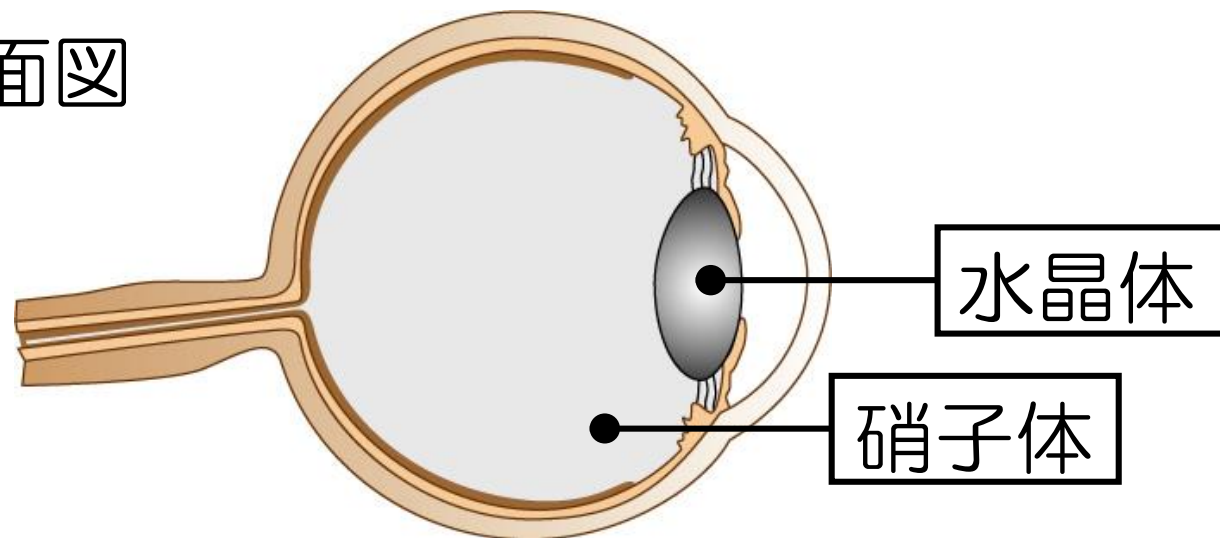
飛蚊症は珍しい症状ではなく、
それだけなら心配なもの
ではありません。



網膜剥離と飛蚊症

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

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。

危険性があると判断されたら、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 逆流性食道炎

逆流性食道炎とは、強い酸性の胃液や消化途中の食べ物が逆流して、食道の粘膜にただれや潰瘍が生じる病気です。

胃には酸から粘膜を守る防御機能があります。食道には防御機能が無いので胃酸が逆流すると炎症を起こすのです。



今月のコラム 逆流性食道炎

主な症状

胸やけやつかえ感、喉に何かかひっかかるような違和感、みぞおちや喉の焼けるような痛み、口の苦みなど様々な症状があらわれます。





今月のコラム 逆流性食道炎

まずはセルフケアを

脂肪分の多い食事を控え、一度に食べ過ぎないように腹八分目を心がけましょう。

お腹をベルトなどで締め付けすぎない、無理をして重いものを持たないようにする、肥満の解消を心がけるなど、腹圧が高くなるのを避けましょう。

タバコは逆流性食道炎を悪くします。禁煙に取り組みましょう。

—今月のレシピ—



—鶏ささみのビアフリット—

材料（4人分）

鶏ささみ・・・・・・・・250g

ビール

（発泡酒、炭酸水でも可）

・・・・・・・・1/2カップ

小麦粉・・・・・・・・90g

塩・・・・少々

オリーブオイル・・・・・・・・適量


【A】

おろしにんにく

・・・・・・・・小さじ1/4

白ワイン・・・・・・・・大さじ1

塩、こしょう・・・・各少々

 つくり方

1. ささみは筋を取り、食べやすい大きさにそぎ切りにして【A】をもみ込む。
2. ビール、小麦粉、塩をなめらかになるまで混ぜる。
3. オリーブオイルを160℃に熱し、ささみに【2】の衣をつけて揚げる。（2分ほど）
4. 器に盛り、好みでレモン汁（記載外）をかける。

油をオリーブオイルに変えることも、逆流性食道炎の予防や緩和につながります。オリーブオイルを使った料理を食べた後は、胸焼けなどの症状がほとんど出てきません。

干支の順番

日本には12の干支があります。

その干支の順番にはどんな逸話があるかご存知でしょうか？

2016年から2018年の干支、
『申（さる）』『酉（とり）』
『戌（いぬ）』に関する逸話を
ご紹介します。



干支の順番

昔、神様が全ての動物たちに元旦になったら挨拶に来るようにとのお触れを出しました。



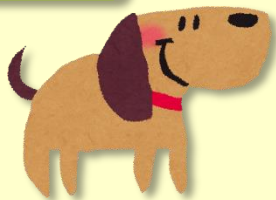
申（さる）が神様のもとに到着したのは9番目。戌（いぬ）と喧嘩しながら到着したので今でも犬とは仲が悪く、折り合いが悪い事を「犬猿の仲」というのはここに起縁するとされています。

干支の順番

酉（とり）は、喧嘩を仲裁するために、申（さる）と戌（いぬ）に挟まれた10番目の到着となりました。

戌（いぬ）は、申（さる）と争いながらも、酉（とり）のおかげで11番目に到着することができたのです。

2018



2017



2016

