

## 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くのです。

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、弱視になってしまうのです。



## 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、斜視になってしまうのです。



## 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。



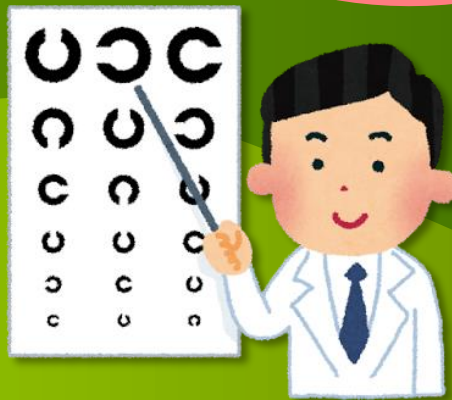
## こんな症状は要注意

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)

## こんな症状は要注意

- お絵かきなどの細かい作業が長続きしない。
- 疲れやすく頭が痛くなる。
- テレビを見る目つきが不自然。
- 転びやすい。
- 集中力に欠ける。

少しでもおかしいと感じたら  
眼科医に相談しましょう！



## 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、このとき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、眼鏡やコンタクトレンズ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 不整脈

不整脈とは、心拍数やリズムが一定でない状態を意味します。

不整脈が見つかりと心臓の病気ではないかと心配になります。

しかし、多くの場合が加齢や体質、疲労、ストレスなどが原因の『怖くない不整脈』です。

今月のコラム 不整脈

次のような症状を示す場合は、注意を必要とする『怖い不整脈』です。

急に意識が無くなる・失神する。

最も危険な症状です。  
一時的に心臓が止まっていたり、  
極端な頻脈が起こっている可能性  
があります。



今月のコラム 不整脈

次のような症状を示す場合は、注意を必要とする『怖い不整脈』です。

脈拍数が1分間に40以下で  
体を動かすと息切れやめまいがする

脈が遅すぎて、心不全を起こしている可能性があります。



今月のコラム 不整脈

次のような症状を示す場合は、注意を必要とする『怖い不整脈』です。

## 突然、動悸が始まる

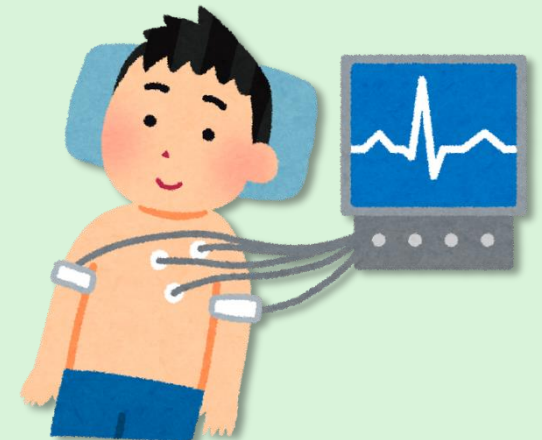


心臓のポンプ機能を持つ心室の異常が原因の場合、全身に新鮮な血液がまわらなくなります。心室細動という恐ろしい不整脈の可能性がります。

## 今月のコラム 不整脈

健康診断などで**不整脈**が見つかった場合、心配しすぎもストレスとなり症状の悪化に繋がる可能性があります。

**不整脈**には心配の無いものと早く受診すべきものがあることを知って適切に対処しましょう。



# —今月のレシピ—

## —ニラのマヨ醤油ゴマあえ—

栄養豊富なニラをたくさん  
食べられるレシピです。

### 材料（2人分）

ニラ・・・・・・・・・・2束




【A】 すりごま・・・・・・・・・・大さじ2

さとう・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1

 つくり方

1. ニラは3 cm幅に切る。
2. 【1】を耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱する。(600w)
3. 粗熱が取れたら絞って水気をしっかり切る。
4. ボウルに【3】と【A】を入れてあえる。

ニラの独特な臭いの元はアリシンという成分です。  
アリシンには血液をサラサラにして血液循環の改善を促す作用や、  
疲労回復や抗酸化など様々な作用があります。  
また、毛細血管を拡張して血液を全身に行きわたらせる効果のあるビ  
タミンEの含有率は野菜の中でトップクラスです。

## 涙のお話

わたしたちが起きている間、涙は常に分泌されていて目を潤しています。分泌された涙は目頭にある穴のほうから鼻の穴に少しずつ流れています。

感情が高まった時に出る涙は分泌量がずっと多いので、鼻の穴に流すだけでは追いつかなくなり、目からポロポロとあふれ出すのです。





## 涙のお話

また、涙の味はいつも同じではなく流す理由によって味が違うそうです。怒っている時や悔しい時に流す涙は、ナトリウムの濃度が高くなるためしょっぱくて、感動した時に流す涙は水っぽく薄い味になると言われています。

感情によって味が違うとは面白い話ですね。

