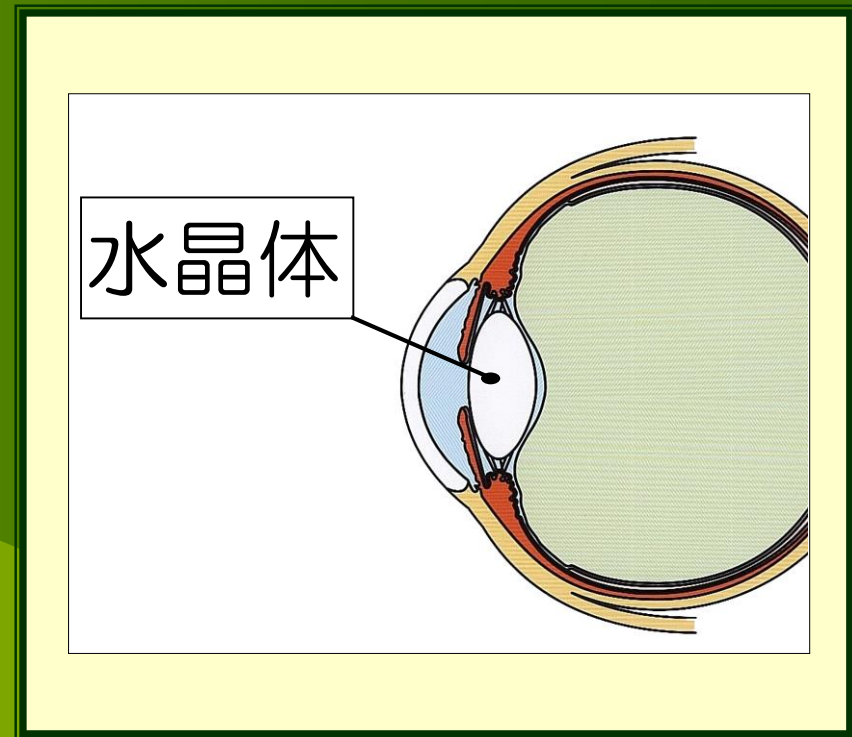


老眼になるのはどうして？

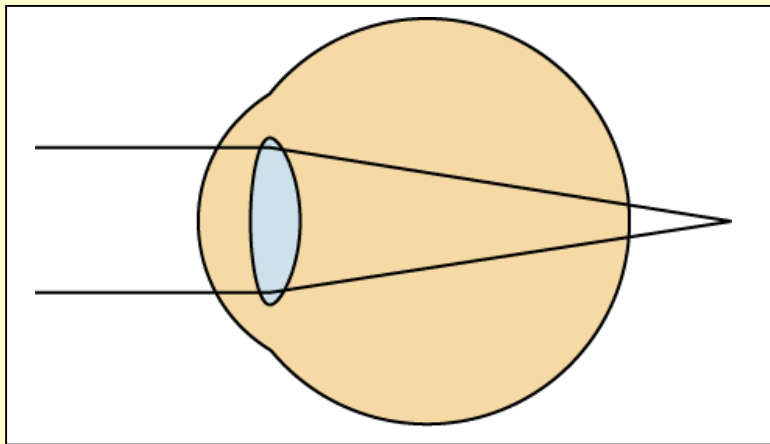
目の中には、カメラのレンズの役割をする水晶体があります。

近くのものを見る
とき、この水晶体
の厚みが増すこと
で、ピントが合っ
ます。



老眼になるのはどうして？

年齢とともに、水晶体は硬くなり厚さを
変えることができなくなってきます。
そのため、近くのものにピントを合わせ
ることができなくなります。
これが「老眼」です。



水晶体が厚くならないの
で、眼底にピントが合わ
ずよく見えない

老眼は何歳から？

老眼は誰もがなる目の老化です。

一般的に40歳頃から老眼の症状を自覚し始め、45歳くらいで老眼鏡が必要となります。



老眼を治す方法は？

老眼は加齢に伴う生理現象なので、
治す方法はありません。

老眼鏡をかけて、矯正する以外に手段は
ありません。



どんな症状からはじまる？

近くの細かい字が読みづらくなる

近くから遠くへ、遠くから近くへと距離の違うものにピントを合わせるのに時間がかかるようになる

少し暗くなると本などの字が読みづらくなる

- • • などといった症状が起きてきます

老眼をほうっておくと？

老眼鏡を使わないで、見えないのを我慢していると、眼精疲労により体調が悪くなることがあります。

体調不良

食欲不振

頭痛

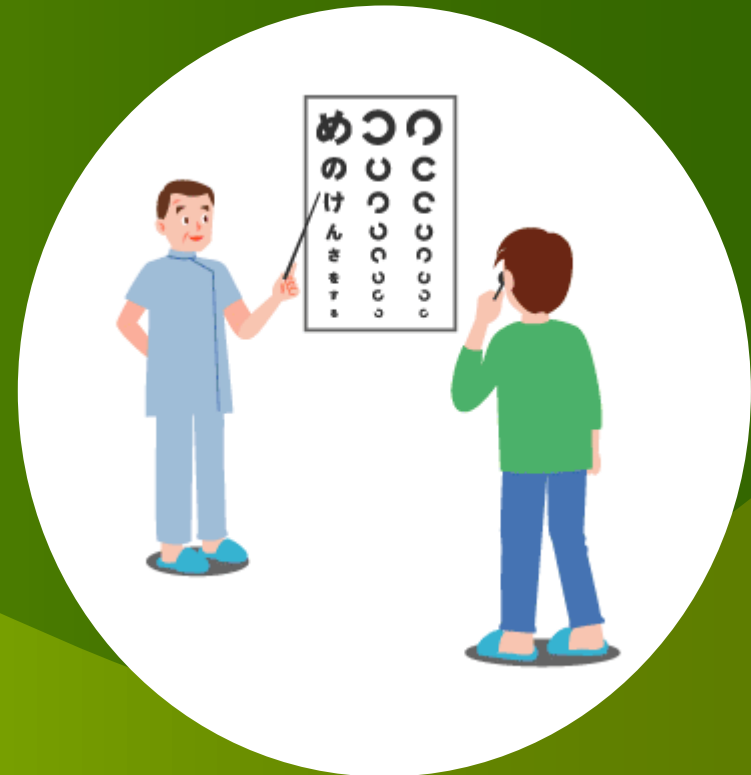
肩こり

老眼を軽く考えてはいけません

老眼かなと思ったら

まずは、眼科専門医の診察を受けましょう。

自分では老眼だろうと
思っているにも、他の病
気による視力低下かも
しれません。
自己判断は危険です



今月のコラム 糖尿病

糖尿病は発病しても自覚症状が出にくく、本人が気づかないうちに症状が進行していることが少なくありません。

異常な喉の渇き、多尿、異常な食欲があるのに体重が減少する、疲労感、むくみ、手足のしびれ、といった症状を自覚した時には**糖尿病**はかなり進行している状態なのです。



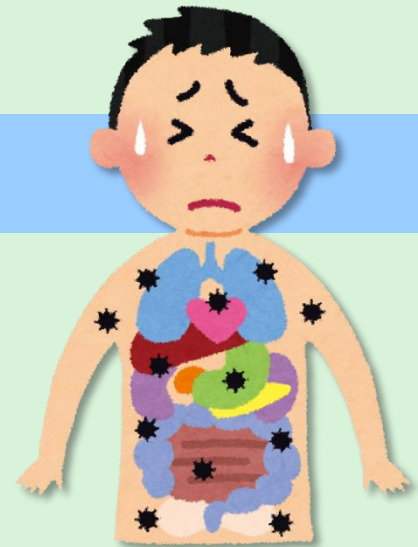
今月のコラム 糖尿病

糖尿病の怖さは進行とともに全身にくまなく現れる合併症です。

糖尿病の三大合併症

糖尿病性網膜症

視力の低下や視野の異常。
進行すると失明する。



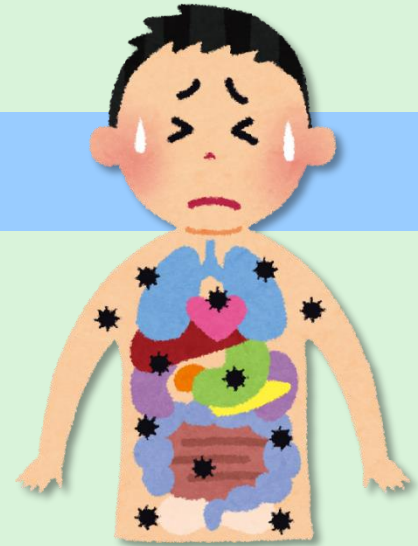
今月のコラム 糖尿病

糖尿病の怖さは進行とともに全身にくまなく現れる合併症です。

糖尿病の三大合併症

糖尿病性腎症

腎不全、尿毒症と悪化していき、人工透析に頼らないと生きていけなくなる。



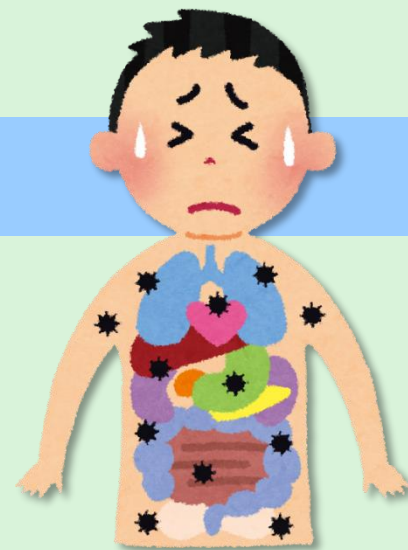
今月のコラム 糖尿病

糖尿病の怖さは進行とともに全身にくまなく現れる合併症です。

糖尿病の三大合併症

糖尿病性神経障害

靴擦れや深爪などで細菌が体に侵入して感染が広がっても痛みを感じないため治療が遅れ、その部分が壊死する。



今月のコラム 糖尿病

三大合併症の他にも・・・

糖尿病は心筋梗塞、脳梗塞、高脂血症、白内障、歯周病、肺炎、腎盂腎炎、がん、アルツハイマー型認知症などの様々な恐ろしい病気の原因のひとつとなります。



今月のコラム 糖尿病

糖尿病は一度発症してしまったら今の医学では完治しません。

症状が進行しないように、血糖値を上手にコントロールして一生うまく糖尿病と付き合っていくしかありません。

発症後に厳しい食事管理や治療を一生続けるより、生活習慣を見直して糖尿病の予防に努めるほうが楽だと言えます。

—今月のレシピ—

—キノコソースの豆腐ステーキ—

材料（4人分）



もめん豆腐・・・2丁

生しいたけ・・・100g

しめじ・・・100g

にんにく・・・1片

ちりめんじゃこ・・・大さじ4

みりん・・・大さじ1と1/2


しょうゆ

・・・大さじ1と1/2

こしょう・・・少々

万能ねぎ・・・1/2本

バター・・・大さじ4

 つくり方

1. 豆腐はペーパータオルで水気を切って、厚みを半分に切り4枚にする。（1丁を2枚に切る）
2. 生しいたけは軸を取り7mmほどの薄切りにする。しめじは小房に分ける。万能ねぎは4センチに切る。にんにくはみじん切りにする。
3. ボウルにみりん・しょうゆ・こしょうを混ぜ合わせておく。
4. フライパンにバター大さじ2を入れて熱する。バターが半分溶けたら豆腐を加えて、片面2～3分ほど焼いて両面に焼き色をつける。

5. 火を止めてペーパータオルでフライパンの油をふきとってから、【3】の合わせ調味料大さじ1を回し入れて中火で豆腐にからめ、器に盛る。
6. 【5】のフライパンをきれいにして、バター大さじ2、にんにく、ちりめんじゃこ、【2】のきのこを入れ、強めの中火にして炒める。きのこがしんなりしたら万能ねぎを加え、さらに残りの合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
7. 皿に盛り付けてある豆腐に【6】のキノコソースをかけて出来上がり。

きのこ類は糖質が少なく、食物繊維が多いので糖尿病の予防におすすめの食材です。かさを増すために使うのにも便利な食材です。

食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑える効果があり、食後に分泌されるインスリンが少なくなります。大豆食品である豆腐も糖質が少なく、糖尿病予防のたんぱく源として適した食材です。

玉虫色ってどんな色？

どの見方や立場によっても都合よく解釈できるあいまいな表現を「玉虫色」と例えることがあります。

「玉虫色」とはどんな色かご存知ですか？



玉虫色の答弁

玉虫色ってどんな色？

「玉虫色」はタマムシという甲虫の色が由来です。

光の当たり方や見る角度によって緑色や紫色などに見えるキラキラとした美しい色です。

このタマムシの色は特定の色彩名を当てることができません。このことから、どちらつかずの状態を慣用句的に「玉虫色の～」と表現します。

タマムシ

