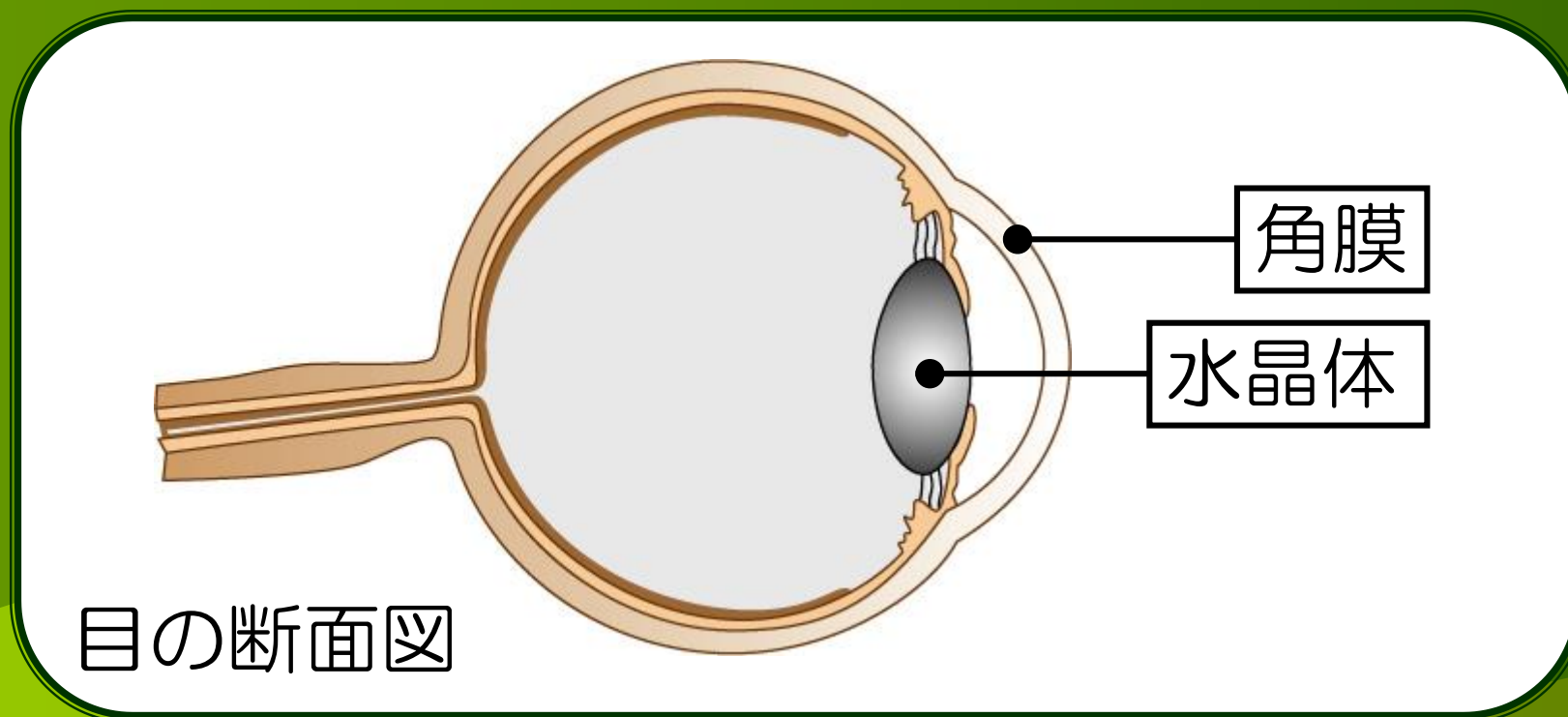


乱視とは？

乱視とは、角膜や水晶体の屈折異常のひとつで、特定の方向にピントが合わない状態です。



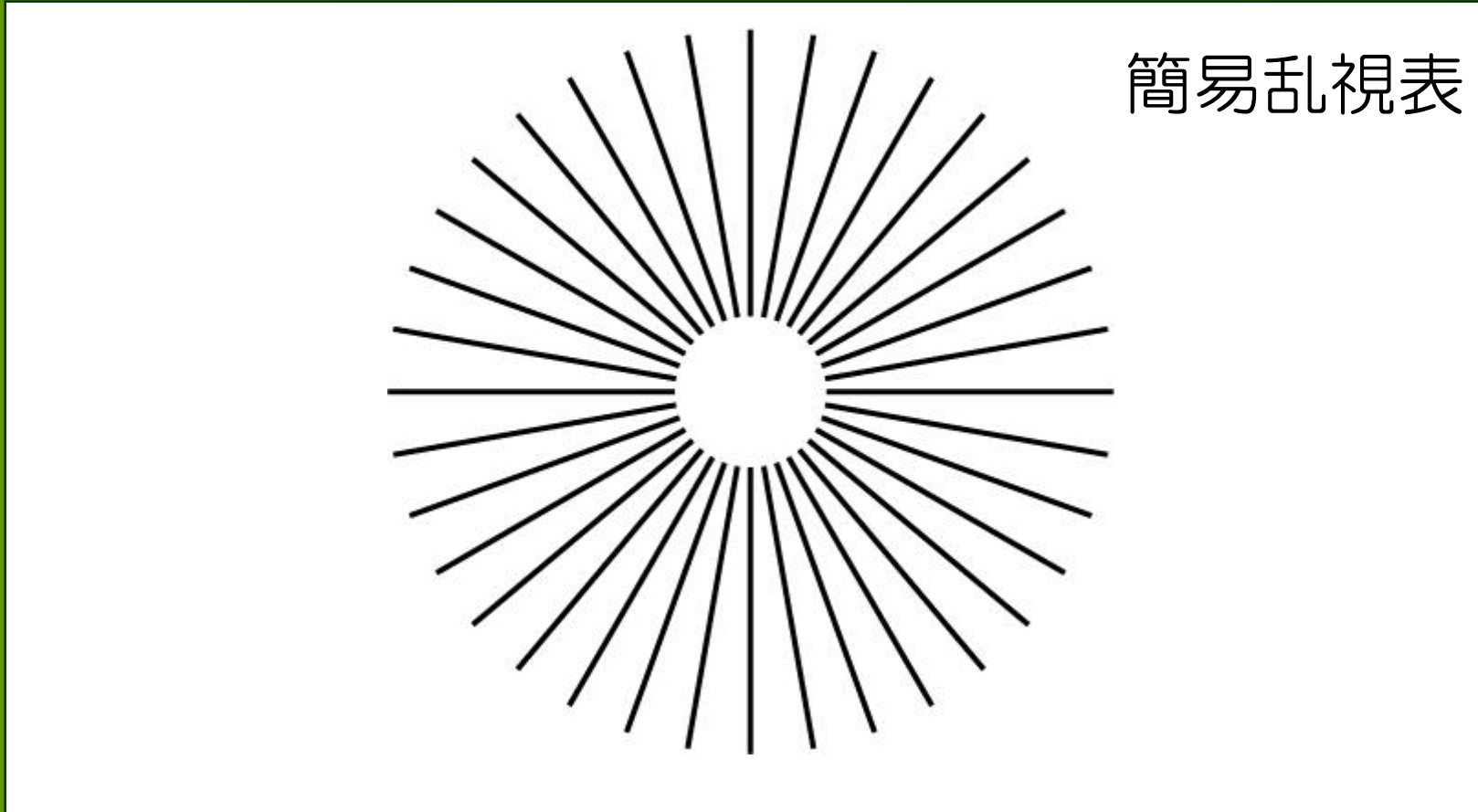
セルフチェックしてみよう

「特定の方向にピントが合わない」という説明ではわかりにくいかと思しますので、簡単なセルフチェックをしてみましょう。

次のページに「簡易乱視表」を表示します。少し離れた所からご覧いただき、それぞれの線がどのように見えるか確認してください。



セルフチェックしてみよう



それぞれの線の太さ・濃さが均一に見えるかよく注意してご覧ください。

セルフチェックしてみよう

横方向の線が太く縦方向の線がかすんで見えたり（乱視ケース1）、逆に縦方向の線が太く横方向の線がかすんで見える（乱視ケース2）など、それぞれの線が均一に見えない場合は乱視の可能性ががあります。



乱視の主な症状

- ものが2重、3重に見える
- 遠くも近くもハッキリ見えない
- 夜間、車のヘッドライトなどの光がにじんで見える
- ものの一部がかすんだり、歪んで見える

近視や遠視の人は、乱視を併発しやすい 傾向にあります。

乱視の矯正と治療

乱視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。
また、手術やレーザー治療で治療することもできます。

矯正をするか治療をするかは、
専門の眼科医と納得のできるまで相談し、
慎重に判断することが大切です。



複視とは？

複視とは、**眼の動きを調節する筋肉の働きが弱まる**ことにより、ひとつのものが二重に見える症状です。



複視とは？

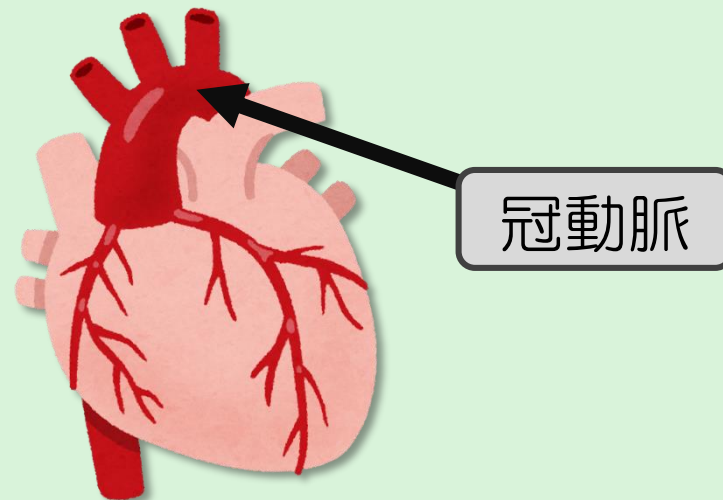
両眼で見た時にものが二重に見え、片方の眼で見た時にはひとつに見える場合、複視の可能性が考えられます。

片方の眼で見た場合も、二重に見える場合は乱視や白内障、その他の病気である可能性があります。



今月のコラム 狭心症

心臓を取りまく動脈は『冠動脈』とよばれ、心臓に酸素や栄養素を供給しています。冠動脈の血管壁にコレステロールがたまり血管が狭くなると、心臓に送られる栄養が不足して心臓が一時的に酸欠状態になり胸の痛みなどがあらわれます。これが**狭心症**です。



今月のコラム 狭心症

狭心症の典型的な症状は圧迫されるような胸の痛みです。

痛みが数分～数十分ほど続き、安静にしていると治るのが特徴です。首が絞めつけられる、歯が浮く、左肩から腕の痛みという症状が出ることもあります。

初期の段階では、何となく違和感があると感じるくらいで痛みとして自覚していない場合もあります。



今月のコラム 狭心症

狭心症が重症化すると、強い痛みが頻回に起きたり、痛む時間が長くなったりします。

狭心症を放置すると心筋梗塞（突然死の原因にもなる病気）になる場合もあるので、『もしかして』と思う症状があったら医療機関を受診することが大切です。



— 今月のレシピ —

— 豆乳野菜スープ —

材料

豆乳 2カップ

だし 1カップ

みそ 大さじ2

ベーコン 2枚


玉ねぎ 1 / 2個

豆腐 1 / 2丁

オクラ 4本

塩 適量



 つくり方

豆乳は吹きこぼれやすいので、沸騰させすぎないように注意して調理してください。

1. 玉ねぎと豆腐は1センチ角に切る。ベーコンは1～2センチ幅に切る。オクラは表面のうぶ毛を塩でこすって取り、水で流してから1センチの小口切りにする。
2. 鍋に豆乳とだしを合わせて入れ、みそを溶き入れ火にかける。
3. ベーコンと玉ねぎを入れ、沸騰したらオクラと豆腐を加え、1～2分煮込む。

豆乳と牛乳はどちらもたんぱく質の飲料という点は同じですが、豆乳は植物性、牛乳は動物性という点が大きく異なります。豆乳は牛乳より脂質が少なくコレステロールがない飲み物で、牛乳にはない栄養素が多く含まれています。しかし、豆乳はカルシウム含有量が少ないので、牛乳のかわりに豆乳を飲んでもカルシウムを補給することはできません。豆乳と牛乳はそれぞれ長所が異なるのでどちらか一方だけ飲むのではなくバランスよく組み合わせて飲むことが望ましいと言えます。

地球外生命体に向けたメッセージ

1977年にアメリカNASAが打ち上げた無人宇宙探査機『ボイジャー1号』には、ゴールデンレコードと呼ばれる地球外生命体に向けたメッセージが搭載されています。いつの日か宇宙の彼方で同機が発見されることを期待して地球の文明の様々な情報を保存したものです。

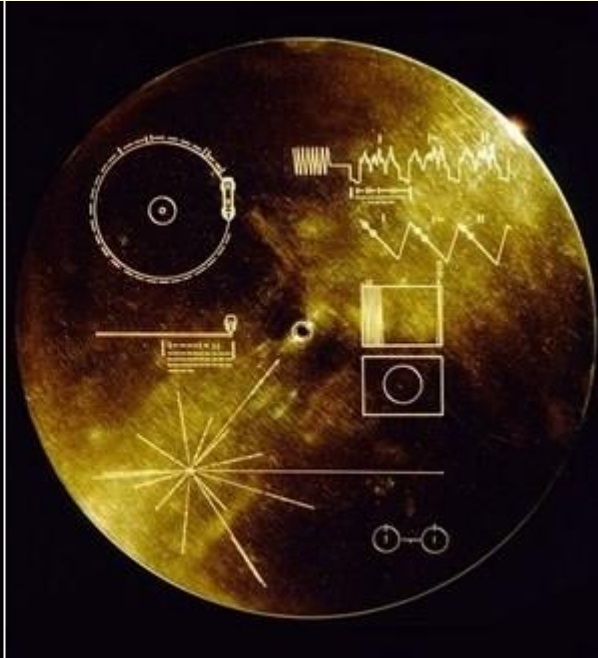
『ボイジャー1号』は2016年12月の時点で太陽から約205億2500万kmの距離にあり地球から最も遠くに到達した人工物です。



地球外生命体に向けたメッセージ



ゴールデンレコード



ゴールデンレコード
のジャケット

ゴールデンレコードには115枚の画像、55ヶ国の言語のあいさつ、様々な時代の音楽、波や風、鳥の鳴き声の自然音などがアナログ形式で収められています。ジャケットの不思議なイラストはレコードの再生方法の説明だそうです。