

い き い き 生 活 情 報



◆優秀賞 (評) 銀杏の葉が、まるで黄色い絨毯を敷いたような色鮮やかな作品。
◆秋の観音堂 (草深)
◆太田克己 (木下東)

印西市観光協会主催 第 23 回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



◆飛蚊症 (ひぶんしょう) 虫や虫のようなものが飛んでいるように見える症状です。問題のない場合も多いですが、網膜はく離など重篤な病気の

◆色覚異常 目の細胞は、光の波長を感じ取り、脳に伝えて色を認識します。これを色覚と言います。色覚異常にはいろいろなタイプがありますが、多くは先天性で緑色覚異常です。日本人では男性が多く約20人に1人、女性では約500人に1人にみられると

また、小さいものを見るときやちらっと見ただけのとき、暗いところで見たときは誤りやすいためまたどの色を区別しにくいかを理解することが大切です。日常生活ではあまり困ることがなく、自覚していない場合がありますが、色の識別が重要な仕事などでは困ることもあります。現在市では、小学4年生を対象に希望調査の上で、検査を行っています。これらの気になる症状が現れたら、早めに眼科医に相談しましょう。

目の見え方や症状が気になる人は眼科を受診しましょう

毎年10月10日は、目の愛護デーです。今回は、見え方や症状でわかる目の問題をとりあげます。

◆気づきにくい視野の欠け 視野が徐々に欠けていく緑内障は、40歳以上の20人に一人が発症し、放置すると失明のおそれがある病気です。また、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じる加齢黄斑変性症という病気もあります。ゆがんで見えたり、中心部が見えなくなったり、視力が低下します。予防には、禁煙やビタミンC・E、βカロチンなどを摂取することが有効といわれています。視野の欠けは、進行するまで気づきにくいので、リスクが高

◆物が一重に見える複視 片目で見たときにも起こる複視は、乱視などの屈折異常や片目の疾患が考えられます。どちらかの目を閉じると消える場合は、通常、目の動きをコントロールする筋肉や神経が弱まることなどで起こります。その原因はさまざまですが、脳動脈瘤や脳腫瘍など、脳に関連した病気の可能性もあります。

◆夜盲症 (やもうしょう) 夜や暗い所で、よく見えなくなる症状です。遺伝による先天的なものもありますが、後天的なものでは、ビタミンA欠乏症や、網膜色素

◆光視症 (こうししょう) 光があたっていないのに、光が点滅したり、光が飛んで見えたりする症状です。過労や睡眠不足などで起こる場合もありますが、網膜はく離、脳の血管の病気などが原因で起こることもあります。

◆ドライアイ 涙の分泌量が減ったり、涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。目の表面に傷ができてやすくなり、目の乾き、疲れ、かすみや異物感などの不快感も生じます。

症状が出たり、まばたきを10秒間我慢できなかった人はドライアイの可能性ががあります。

こちら編集室 よく見...よく聞き... 正しくお知らせ 秘書広報課広報広聴班

休日を利用して東北の宮城県に行ってきました。旅行の途中では、石巻市にある大川小学校を訪ねました。実際に津波に流された校舎を目の当たりにすると言葉にならない光景が広がっていました。さらに驚いたのは学校自体が海岸から4kmも離れており、校舎からは海も見えない状況だったことです。私自身、津波の規模は想像を越えたものだったと思えました。ニュースでの映像を見ただけではわからないことがわかり、とても貴重な経験でした。震災から早くも三年以上が経ち記憶も薄れているところだと思いますが、本紙の先月号では防災に対する心構えなどを紹介していますので、これを参考にもう一度防災について考え直してみるのがいいでしょうか。

元気な食卓 223

ほうれん草のキッシュ

いろいろ食べて生活習慣病予防!

❖材料(4人分)
ホウレンソウ1袋、玉ネギ1/2個、シメジ1パック、ベーコン80g、クロワッサン2個、塩小さじ1/5、こしょう少々、卵1個、無調整豆乳150cc、生クリーム50cc、粉チーズ10g。

❖作り方
①ホウレンソウは茹でて、よく絞り2cm位の長さに切る。玉ネギは薄切り。シメジはよくほぐしておく。ベーコンは2cm幅に切る。クロワッサンは小さめの一口大に切る。
②ベーコン、玉ネギ、シメジを炒め、塩、こしょうを入れて味付けし、しんなりしてきたら、クロワッサンとホウレンソウを入れて混ぜ合わせる。
③ボウルに卵を入れてよく混ぜ、そこに豆乳、生クリーム、粉チーズを入れてよく混ぜる。
④耐熱用の器に②を入れて③を注ぎ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で10~13分くらい加熱する。
※お手軽にできるので朝食におすすめです。
★1人あたりの栄養価
エネルギー294kcal、たんぱく質10.7g、脂質21.6g、塩分1.1g。
提供...地区健康推進員のみなさん。