

緑内障は視野が欠けていく病気です

目に違和感を感じたら早めに健診を

最近、パソコンのマウスを動かしたときに画面上にある矢印が見えなくなったり、新聞などの細かい活字が読みにくい、バスの時刻表が見にくいなどと感じることはありませんか。このような症状は、緑内障のサインかもしれません。

緑内障とは、視神経に異常が起こり、目で見た情報



緑内障初期のイメージ

がうまく脳に伝わらなくなったり画像を認識できなくなり、視野や視力に障害が起る病気です。日本では失明原因第1位の病気で、40歳以上の方の20人に1人が緑内障であると言われています。

緑内障の特徴

緑内障には、激しい目の痛みや頭痛、嘔吐などの症状をきたし、急激に進行するタイプと、初期段階では気づきにくいゆっくり進行するタイプがあります。

緑内障にかかると、知らないうちにじわじわと視野が欠けていきます。視野が狭くなったり、部分的に見えなくなったりと、視野の欠け方には個人差がありますが、自分

で「視野が欠けている」と気づいたときには、かなり病気が進行しているケースが多く見られます。

定期的な緑内障健診を

緑内障の発症は年齢とともに増加し、40歳以上に多い病気だと考えられてきました。近年では20代や30代の若い人の間でも増えていきます。症状に気づきにくい病気であるからこそ、早期発見のために緑内障健診を受けましょう。特に、40歳以上の方は年に1度は眼科を受診しましょう。

Cooking 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その194

管理栄養士 博子

今月の料理
少ない材料で簡単に♪
にんじんとチーズのリボンサラダ

今回は、にんじんとチーズのリボンサラダのご紹介です。もう1品ほしいときやお弁当のおかずとしても使える便利なレシピです。

にんじんにはβカロテンという酸化作用のあるビタミンがあり、皮の部分には中心部の約2・5倍の量が含まれています。

スーパーなどで売られている一般的なにんじんの皮はとても薄いため、よく洗い皮ごと調理するのがおすすめです。

【作り方】

- ① にんじんはピーラーで約5cmの長さに薄く削り、リボン状にする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジで約2分加熱する（または歯ごたえが少し残る程度に、さっと茹でる）。
- ③ 粗熱が取れたら、水気をしっかり切り、Aを加えてよくなじませる。

料理作成：きぼう食の会

One Point Advice
ごまあえなどのアレンジも可能♪

エネルギー（1人あたり）：約58kcal
塩分：約0.6g

【材料（2人分）】

- A
- にんじん … 100g
 - 粉チーズ … 大さじ2
 - しょうゆ … 小さじ2弱
 - かつお節 … 4g

Cooking

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

12月および年末の休日救急当直医

日	病 院 名	診 療 科 目
3日	相野谷診療所 ☎(34)0011	内 科
	真砂小児科 ☎(29)7313	小児科
10日	井本医院 ☎0597(86)0016	内 科
	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
17日	尾辻内科クリニック ☎0597(85)2021	内 科
	熊野路クリニック ☎(21)2110	内 科
24日	和田医院 ☎0597(85)3668	内 科
	谷地内科医院 ☎(23)3088	内 科
30日	谷口クリニック ☎05979(2)4333	内・外科
	すずき子どもクリニック ☎(28)0111	小児科
31日	まつうらクリニック ☎05979(3)0150	内 科
	みね内科クリニック ☎(22)5551	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター ☎059-229-1199)にご相談ください。
 ※ 相野谷診療所は12月4日(月)、15日(金)、29日(金)～31日(日)が休診日です。

子どもとお母さん（会場：鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	4か月児健診 午 前 9 時 ～
	10か月児健診
7日	1歳2か月児歯科健診 午 前 9 時 ～
	1歳8か月児健診
8日	パパママ教室 午後7時～8時30分
12日	7・8か月離乳食教室 午前9時30分～11時
14日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
20日	子育てほっとサロン 午前10時～11時30分
22日	3歳児健診 午後1時～

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
8日	育児相談 午前10時～11時

※詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
1・8・15日	大里多目的集会所 午前9時15分～10時15分
6・13・27日	まなびの郷
◆ まちかどエクササイズ	
1・8・15日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
6・13・27日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
5・19日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
12・26日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①6・20日	ピーアップ新宮 午前11時～午後3時
②13・27日	

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鶴殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
14日	中村多目的集会所 午前10時～11時
20日	下地生活改善センター 午前10時～11時
	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
21日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
28日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
1・8・15・22日	鶴殿福祉センター
6・13・20・27日	はぐくみの森 (20日は神内福祉センター) 午前10時～11時
7・14・21日	まなびの郷

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。