

# Smile Life March [弥生] vol.21

## Beauty

### 白内障はどんな病気？

白内障は**レンズにあたる水晶体が濁る病気**。「赤ちゃんの目ってきれい」と思うことがありますが、実際その通りで赤ちゃんの水晶体は限りなく透明です。しかし、**10歳前後**で目の成長は止まってしまう、あとは**老化するだけ**。徐々に透明度が低くなり、ある程度の年齢になると濁りが出てきます。初期段階では**自覚症状はありません**。しかし、水晶体に濁りが出てくると、これまではっきりと見えていたものが、**かすみがかかったようにぼやけ**、まるですりガラスを通したような視界になってしまいます。ちなみに、老眼は**ピントが合わなくなる**という目の老化現象です。



### 白内障は目の「老化現象」？

白内障は、歳をとると髪が白くなり、シワができる・・・と同じように、**40歳を過ぎた頃から**誰にでも起こりうる目の**老化現象のひとつ**。60歳代で約7割、70歳代で約9割の人が白内障にかかっているとも言われています。しかし、最近では手術などの治療も進んでおり、**恐い病気ではなくなってきているのです**。

### 水晶玉が濁る？

水晶体が濁るとはどういう現象なのでしょう？水晶体の主成分は**たんぱく質**。濁りのない水晶体では大ききの整ったたんぱく質の粒子が整然とならんでいます。しかし、**加齢とともに**たんぱく質の粒子に**不ぞろい**が生じ、**光を通しにくく**なります。これが「**レンズが濁る**」という現象だと指摘されています。水晶体が白く濁る原因は**糖尿病性**や**アトピー性**のものなどいろいろあるようですが、最も多いのは**老人性**によるものです。

### こんな自覚症状を感じたら・・・

痛みや充血といった分かりやすい症状は初期段階では起こらないため、定期的に検診でもしていない限り、早期発見は難しいです。「白内障＝すぐに手術」ではありません。眼科の検査は意外と手軽なものなので、次のような症状を感じたら一度受診し、進行段階によって治療方法を検討してみましょう。

- ・昼間の日差しや、夜の車のライトが**まぶしくてつらい**  
→水晶体に濁りが出ると、**光が乱反射するためまぶしく感じる**ようになる。
- ・メガネをかけても新聞の文字が**読みにくい**、景色がぼやける  
→白内障になると、**視力が低下**してくる。また、**角膜や眼底の病気でも視力が低下**することがある
- ・暗い所では見えにくく、**明るい所だと見える**  
→ひとみは暗い場所では光を多く取り入れるため大きくなるが、**水晶体の広い範囲に濁りがある場合、入ってくる光が少なくなる**ため見えにくくなる
- ・明るい所より、**暗い所のほうが見やすい**  
→水晶体の中央部分にだけ濁りがある場合には、暗い所でのほうが見やすくなる。それは、暗い所で大きくなったひとみの濁りのない部分から光が入ってくるから。逆に、明るい所ではひとみが小さくなるため、濁りのある部分から物を見なければならず、**かすんで見えにくくなる**
- ・物が**二重**に見える  
→水晶体の濁り方によっては、外からの**光の屈折が原因**で物が二つに見えることがある

## Panasonic ideas for life

レストルームをオシャレな空間へ！

小さな空間にもスリムに収まるコンパクトな手洗い器。キャビネットを付ければ、ちょっとした収納が可能に！！



アラウーノと同じ素材の有機ガラス系新素材。ぬめりや黒ずみの原因となる水あかが付きにくい新素材です。



## 今月のレシピ

### チンゲン菜とひき肉のごま風味



材料 (4人分)

- チンゲン菜・・・・・・・・・・・・・2株
- 合挽きミンチ・・・・・・・・・・・・・100g
- 油・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- A=水・・・・・・・・・・・・・4カップ
- 鶏ガラスープの素・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- B=みそ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 白練りごま・・・・・・・・・・・・・大さじ1+1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・少々

- ①チンゲン菜は3cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- ②鍋に油を熱して合挽きミンチ、チンゲン菜の茎を入れて炒め、Aを加える。煮立ったらアクを取りBをとき入れ、チンゲン菜の葉を加えてにと煮立ちする。

## みさき公園



大阪の南部、和歌山に近いところにあるアミューズメントパーク。園内は動物園エリアと乗り物エリアに分かれており、イルカのショーやアシカショーなども開催されています。みさき公園ではアンパンマンやマジレンジャーなどの人気キャラクターショーも開催されており、週末には小さな子供達でにぎわっています。3月1日(日)より、「新イルカ館」→「伊藤園シャイニースタジアム」がオープン。海が見えるスタジアムで、大阪唯一のイルカショーが見れます。

住所	大阪府泉南郡岬町淡輪 3990		
アクセス	阪神高速4号湾岸線「泉佐野南」インター南へ約20分		
料金	中学生以上 1,000円 3歳以上 500円 春季・秋季イベント開催期間 中学生以上 1,300円 3歳以上 700円		
営業時間	9:30~17:00	定休日	毎週水曜日
駐車車	1日 1,200円	お問合せ	072-492-1005