

●白内障と車の運転

最近では80代や90代の人でも運転をする人が増えていきます。健康な高齢者が多くなっていることや、日常生活での買い物などに車の運転が必要であることが背景にあると思われます。

一方で白内障は高齢になれば必ず起こる病気で、高齢になればなるほど程度も強くなる傾向にあります。白内障のある人は必ずしも全員が視力が悪いわけではありません。白内障が強いにもかかわらず視力がいい人、片目だけ強い白内障がある人などがいます。これらの人には「自分では見えにくい症状はないので運転は不自由なくできています」と言う人が多いようです。

白内障が強いにもかかわらず視力がいい人は実際には太陽光が直接目に入る状況、夜間でも対向車のヘッドライトが当たるとき、天気の良い日の運転でトンネルに入ったときなどは一時的に見えにくくなる可能性が高く、なるべくこういった状況になることを回避した方がいいと思われます。

片目だけ強い白内障がある人は自覚的には見えにくさは全くないと言う人が多いのですが、白内障が強い側の目は実際には見えにくいいため、歩行者が

横断しているのに気付くのが遅れるといった可能性もあります。

高齢者は目が正常に見えていても判断能力の低下、運動能力の低下などにより事故になる可能性は高くなると思われますが、これに見えにくさが加わるとより高くなります。

今後車の運転が必要な場合は、安全運転のためにも早めの白内障手術が必要になります。

白内障がある人で、運転をしている人は定期的に目の検査を受け、手術の必要性など今後の方針を主治医とよく相談すると思います。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！

手作りのカッテージチーズを使って

ほうれん草の カッテージチーズ白和え

材料（4人分）

- ・牛乳…500ml
- ・レモン汁…大さじ3
- ・ホウレンソウ…1束
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・マヨネーズ…大さじ1

●エネルギー 121kcal/人 ●食塩相当量 2.4g/人

作り方

- ①牛乳を鍋に入れ、約60度まで温め、レモン汁を加えて静かに混ぜる。キッチンペーパー（または布巾）を敷いたザルでこし、水分を切って粗熱を取る。
- ②ホウレンソウは、さっと塩ゆでして水にさらし、水気を絞って食べやすく切る。

- ③①にマヨネーズを加え、塩、こしょうをして②と和えたら出来上がり。

★ひとことポイント★

彩りよく、ニンジンやシメジ、芽ヒジキなどを加えてもいいです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会

