

●最近の白内障手術

白内障は目の中の水晶体（カメラで例えるとレンズに相当）が混濁してくる病気で、症状としてはかすんで見えにくくなってきます。主に加齢とともに進行しますが、若年者でも糖尿病やアトピー性皮膚炎があると生じることがあります。

治療としては手術が普及しており、通常15分程度で終了します。手術では混濁した水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズと呼ばれる人工レンズを挿入します。

この眼内レンズには【単焦点レンズ】と【多焦点レンズ】があります。健康な目では、遠方や近方を見るときに水晶体が厚みを変えてピント調節しますが、眼内レンズは厚みを変えることが出来ないでピント調節が出来ません。そのため手術後にどこにピントを合わせるかが重要になってきます。【単焦点レンズ】はピントを遠方・中間・近方のどこか一箇所にはっきり合わせる事が出来ますが、ピントを合わせたところ以外のものを見るときは通常眼鏡を必要とします。

【多焦点レンズ】は種類によって【遠方と中間】、【遠方と近方】などの組み

合わせのように複数箇所にピントが合うため、手術後に眼鏡の必要性が軽減します。ただし、単焦点レンズに比べるとピントの合い方そのものはやや甘く感じたり、夜間においてはライトなどの光源を見るとまぶしく感じたりすることもあります。また単焦点レンズは健康保険が適用されませんが、多焦点レンズは適用されませんので治療費が高額になります。

感覚機能における視覚の重要性は高く、近年はパソコンやスマートフォンなどの普及もあり、以前よりも「見る」ということに対してさらに高い質が求められる傾向にあります。手術後の快適な生活のためにはどこにピントを合わせるか、どのような眼内レンズを選択するかが重要です。単焦点レンズ、多焦点レンズそれぞれに特徴があり、どちらがよいのかはライフスタイルによっても異なってきます。より詳細に知りたい場合は一度近くの眼科を受診いただき、ご自身にあった眼内レンズ選びをご相談ください。

【岩国市医師会】

旬の魚で簡単に一品！

サンマの黒酢煮

材料（4人分）

- ・サンマ… 4匹(400g)
 - ・昆布… 1枚(10cm角)
 - ・玉ネギ… 200g
 - ・ニンジン… 120g
 - ・サヤインゲン… 12本
 - ・ショウガ… 親指大(15g)
- | | | |
|---|---|--|
| A | { | <ul style="list-style-type: none"> ・黒酢… 100cc ・みりん… 大さじ 3 ・しょうゆ、酒… 大さじ 1・1/2 ・赤トウガラシ… 2本 ・水… 1カップ |
|---|---|--|

●エネルギー 246kcal/人 ●食塩相当量 1.3g/人

作り方

- ① 昆布はぬれ布巾で拭いて、1.5cm角に切る。鍋に入れ、水1カップを注いで10分程度漬けて置く。ショウガを薄切りにして置く。
- ② サンマは頭を切り落とし、内臓を取り除いて流水できれいに洗ってから、長さを4等分に切る。
- ③ 玉ネギは大きめのくし形に切り、ニンジンは乱切りにする。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



- サヤインゲンはゆでてざるに上げ、粗熱を取って斜め半分切る。赤トウガラシは種を除く。
- ④ ①の鍋にAとショウガを入れて火にかける。煮立ったら、サンマ、玉ネギ、ニンジンを加え、落としふたをして15分ほど煮る。
 - ⑤ ④を器に盛り、サヤインゲンを添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会