

●緑内障

緑内障とは何らかの原因で視神経が傷み（障害され）、見える範囲（視野）が狭くなる病気です。40歳以上の約20人に1人、60歳以上では10人に1人は緑内障と考えられ、頻度としては多い病気です。

目の硬さである眼圧の高い状態が続くと、目の奥の視神経が障害されて緑内障になります。眼圧は10〜20mmHgが正常範囲とされていますが、眼圧が20mmHgを大きく超える場合は、視神経が障害される可能性が高くなります。眼圧が高くなっても緑内障になる場合があり、その原因としては「視神経そのものが弱い」「血流が少ない」などが考えられています。緑内障の診断には、眼圧検査、目の奥の検査（眼底検査）、視野検査の3つが必要となります。眼圧が高くても眼底検査や視野検査で異常がない場合には緑内障ではないため、さまざまな検査を行った上で診断をします。

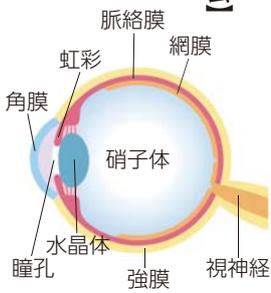
緑内障は病気がかなり進行するまで自覚症状がありません。眼圧が20mmHgを少し超える程度の眼圧上昇では特に異常を自覚することがなく、視野も緑内障初期から中期の視野障害では、

患者さん自身が視野が欠けていることを自覚することはほとんどありません。緑内障にもさまざまなタイプがあり、急激な眼圧上昇を来す急性緑内障発作の場合には、眼圧が40〜60mmHg程度まで上昇するため、視力低下や頭痛、吐き気などを伴います。

緑内障の治療は、眼圧を下げて視野を保つことが目標であり、一度失われた視野は現代の医学をもってしても回復することはありません。眼圧を下げる目的で点眼薬を使用し、点眼薬で眼圧が十分に下がらない場合には、手術が必要となります。

緑内障は頻度として多い病気ですが、早期に発見して適切に治療を受ければ、視力と視野を保てる病気です。症状がない場合でも、健康診断などで眼底検査を受けられていない40歳以上の人は、一度眼科を受診されることをお勧めします。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



玉ネギで血液サラサラに！

玉ネギの挟み焼きあんかけ

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・玉ネギ…中2個(400g) | ・サラダ油…大さじ1 |
| ・鶏ひき肉…320g | ・だし汁…600ml |
| ・溶き卵…1個 | ・しょうゆ…小さじ1 |
| ・ショウガのみじん切り…1かけ | ・酒…小さじ1 |
| ・塩…小さじ1/4 | ・片栗粉…大さじ1・1/2 |
| | ・水…大さじ1・1/2 |
| | ・青菜…20g |

●エネルギー 250kcal/人 ●食塩相当量 0.8g/人

作り方

- ①玉ネギは皮をむき8mm幅程度の輪切りにし、8枚とる（2枚で1人分）。
- ②Aをボウルに入れ、よく混ぜて4等分にし、それぞれを玉ネギ2枚で挟む。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②を並べて3分焼く。裏返してふたをし、3〜4分焼き、器

- に盛る。
- ④鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら火を止める。水溶性片栗粉を回し入れて火にかける。とろみが付いたら③にかけ、ゆでておいた青菜を添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会