

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

眼科検診で目も健康に

眼科検診、受けていますか？「見にくくなってきたな…」「目が疲れやすいな…」などの症状、歳のせいだから仕方がないと思われていないでしょうか？

01 40歳を過ぎたら眼科検診を

体だけではなく、眼も加齢とともに、徐々に衰えて病気になることが増えてきます。視機能障害は日常生活の制限、ひいては健康寿命の短縮につながります。視機能障害の原因となる病気の多くは、早期に適切な治療を行うことで、進行を抑えることができます。しかし、放置して視機能障害が進むと、回復が難しくなります。自覚症状が出るのは重度になってからなので、症状が出る前に健診で見つけることが大切です。



02 主な眼の病気

緑内障:日本人の失明原因の第1位で、30-40%を占めます。視神経が障害され、徐々に視野が狭くなる病気です。眼圧が高いことは原因のひとつですが、正常眼圧での発症も多くあるため、早期発見のためには眼底検査や視野検査も合わせて行うことが必要です。

糖尿病網膜症:日本人の失明原因の第3位です。高血糖により網膜がむくんだり、血管が詰まったり、出血したりして網膜が傷む病気です。糖尿病と診断されている方は、必ず定期的な眼科でのチェックを受けましょう。

黄斑変性:日本人の失明原因の第4位です。老化に伴い、黄斑部に老廃物が沈着することで、出血やむくみがおこり、視力が低下する病気です。予防のためには禁煙や、動脈硬化の予防が大切です。

白内障:水晶体(レンズ)が加齢で濁ることで見えにくくなる病気です。手術でレンズを人工の新しいものにする事で治療できます。

03 主な眼の検査

	検査内容	わかる病気
眼底検査	眼底鏡や眼底カメラを使って、眼底血管や視神経、網膜の状態を観察する	緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性、動脈硬化性変化、眼底出血、白内障など
眼圧検査	目に空気を吹き当てて、眼球の硬さを測定する	緑内障、網膜剥離など
OCT(光干渉断層計)検査	赤外光を用いて網膜や視神経の断層画像を撮影する	眼底検査と同じだがより詳細に観察できる

眼底検査、眼圧検査は健診のコースに含まれていることも多く、ヘルチェックでも行っています(OCT検査は一部施設での実施です)。自覚症状がなくても定期的に検査を受け、異常があれば眼科を受診することをお勧めします。

(大宮センター医師：栗田早織)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 247kcal

たんぱく質..... 9.9g 炭水化物..... 57.8g
脂質..... 2.3g 塩分..... 2.4g

ボリューム満点 具沢山の牡蠣ごはん

主菜 旬の牡蠣のうまみがお米にギュッとしみ込んだ具沢山の牡蠣ごはんはいかがでしょうか。牡蠣に含まれるビタミンB12は眼精疲労を改善する働きがあるので、仕事で一日中パソコンを使っている方や日頃スマートフォンを見ることが多い方にお勧めの栄養素です。

材料(2人分)

- 米..... 1合
- 牡蠣(むき身)..... 10個
- ショウガ..... 1/4片
- にんじん..... 3cm
- しめじ..... 1/4パック
- ごぼう..... 5cm
- かいわれ大根..... 適宜
- 水..... 200cc
- 顆粒だし..... 0.8g
- 酒..... 小さじ1/2
- みりん..... 小さじ2
- 砂糖..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ..... 大さじ1

作り方

- ① 米は研いでザルに上げておく。
- ② 牡蠣を流水で振り洗いする。臭みが気になるようであれば塩小さじ1で牡蠣を振り洗いして2、3回すすぎ、ぬめりを落とす。
- ③ 具材を切る。にんじんは短冊、ごぼうはざさがき、しめじは石づきを落とす。ショウガは千切りにする。
- ④ 鍋にAとショウガを入れ、煮立たせたら牡蠣を入れて2分程煮る。火が通った牡蠣はショウガと別々に取っておく。
- ⑤ 粗熱が取れたAを炊飯器の目盛に合わせて入れ、米、カットした具材、ショウガを炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら取っておいいた牡蠣を戻し潰れないよう軽く混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、かいわれ大根を添える。