



もうまくじょうみやくへいそくしょう 眼底出血(その1):網膜静脈閉塞症

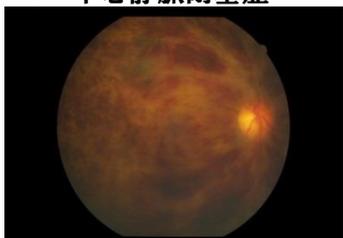
こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

今回は眼底についての2回目、眼底出血についてお話ししたいと思います。

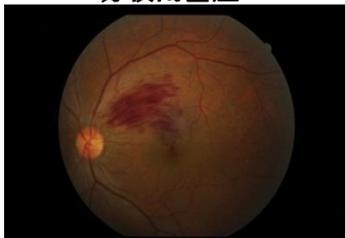
眼底出血とは文字通り網膜上の血管から何らかの原因で出血がおこることですが、出血といっても痛みはなく、網膜のどのあたりに出血するかでまったく自覚症状がないことも珍しくありません。網膜静脈閉塞症は文字通り網膜の静脈が閉塞する（血管が詰まって血液が流れなくなる）病気で、眼底出血を起こす代表的な原因に挙げられます。静脈が詰まると、そこまで流れてきた血液の行く手が阻まれ、末梢側（心臓からより遠い方）の静脈から血液があふれ出します。あふれた血液は網膜の表面にカーテンのように広がる眼底出血となったり、網膜内に閉じ込められ網膜浮腫（網膜の腫れ）を起こします。50歳以上に起きやすい病気ですが、さらに高血圧と深い関係があります。静脈閉塞が起きた患者さんの80%は高血圧のある人です。これは高血圧によって網膜の血管が痛められることが影響しています。高血圧のほかに、血管の炎症や、糖尿病など血液の粘性が増す病気がある場合にも発症しやすくなります。網膜静脈閉塞症は、閉塞が起きた場所により症状に大きな差があります。根元の静脈が詰まってしまった場合、影響は網膜全体に及び、眼底全体に出血や浮腫がひろがり、視力が障害されます。枝分かれした先が詰まった場合は、出血している部分に対応して視野が欠けて見えますが、出血が狭い範囲に限られていればまったく気づかないこともあります。



ちゅうしんじょうみやくへいそくしょう
中心静脈閉塞症



ぶんしへいそくしょう
分枝閉塞症



また、普段は両眼で見ているので、発症に気付かないこともあります。治療開始が遅れると、視力が回復しにくく、合併症は起きやすくなります。

患者様本人は、発症するまでまったくわかりません。予兆として把握できるのは眼底検査で確認できる血管の変化です。高血圧を指摘されている方は、血圧をコントロールするとともに、定期的に眼底検査を受けるようにしましょう。

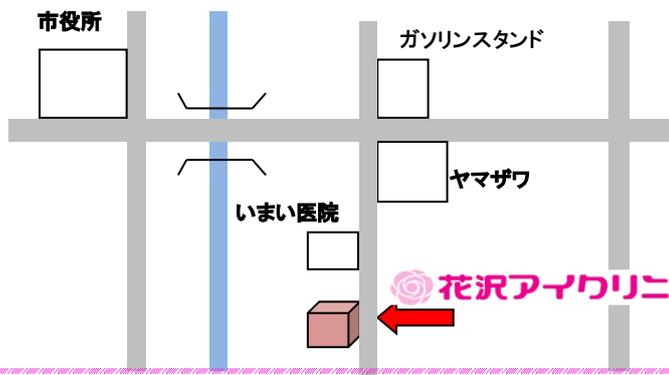
ホームページ

<http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022

米沢市花沢町269

5-1



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで
コンタクト希望の方の受付締切は1時間前になります

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



はじめよう花粉症対策！

待ちわびた春なのに、花粉症のことを考えると憂うつ…という方も多いはず。くしゃみ、鼻水、そして目のかゆみ。つらい花粉症の季節を少しでも快適に過ごすための対策を早めに始めましょう。

【花粉症が始まる前に行う対策】

花粉が飛散する2週間前から点眼薬を使用し予防しておくこと、症状が軽くすんだり、症状が出る期間が短くなったりして効果的です。花粉症の症状に悩まされた経験のある方は、花粉の飛散情報に注意して早めに眼科を受診しましょう。



【花粉が飛び始めたら】

花粉の飛び方をマスターする



カラッと晴れた日や、風の強い日は花粉が多いので注意しましょう。また、1日のうちでも、花粉が舞い上がる昼過ぎや、花粉が地表近くに舞い降りてくる日没頃は要注意です。テレビやインターネットの花粉飛散情報も要チェックです。

花粉と接触しない工夫をする

晴れた風のある屋間は外出を控えることが最も重要です。外出するときは、マスク、めがね、帽子が必須アイテムです。湿ったガーゼをマスク内側にはさむと、花粉の侵入と、のどの乾燥防止に役立ちます。家に帰ったら、衣類や髪の毛についた花粉をはらい、室内に持ち込まないようにし、洗顔、うがい、着替えをしましょう。

生活習慣にも心配りをする

日頃からバランスの取れた食生活を心がけ、たばこやお酒、刺激の強い香辛料などの摂取は控えましょう。また、ストレスは自律神経のバランスを悪化させ、アレルギー症状が出やすくなります。十分な睡眠をとって疲労やストレスをためないようにしましょう。



れんこんの青じそおろしポン酢

- れんこんを3～5mm程度に切って、酢水に数分さらす。大根おろしを作っておく。
 - れんこんを酢水から上げ、水で軽く洗って水気を拭く。袋に片栗粉+れんこんを入れ、まんべんなく片栗粉が付くように振る。
 - フライパンに多めの油（分量外）をひき、れんこんを両面カリッとすするまで焼く。
 - お皿にポン酢を入れて、そこへ焼いたれんこんを入れて両面ポン酢に付ける、このれんこんを数枚重ね、間に青じそを挟む。上に大根おろしを乗付けて完成。
- ★カリカリ好きな方は、れんこんを薄めにしてどうぞ♪
大根おろしは多めがオススメ！



材料
れんこん・・・1節
青じそ・・・適量
大根おろし・・・5～10cm位を
おろす
ポン酢・・・適量
片栗粉・・・適量

編集後記

あんなにあった雪もなくなり、だんだん春めいてきました。春の訪れとともに花粉も飛び始めます。ここで紹介した花粉症対策で乗りきりましょう。また今回の料理は、花粉症にいいとされている食材が入っているので、ぜひお試しください♪
りっこ・ビビ・プッチ

よみがえれ、東北！！

がんばっぺ～(●´▽`)/

