

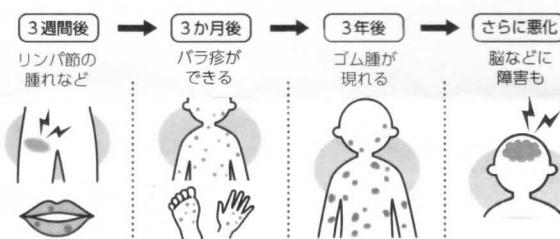


ある日、白い紙を見ているときに眼の前に虫が飛び込んでくる、手で振り払っても虫はそのまま、眼を動かすと遅れて同じ方向に動き、位置や形が少し変わります。そこで初めて本物の虫ではないと気づかされます。人によって、見え方は黒い点、髪の毛、糸くず、雲のような浮遊物など様々です。これは、飛蚊症といふ生理的現象で、個人差がありますが、月日が経てば、気がにならなくなり、見えなくなります。

外からの光が、角膜、水晶体、硝子体を通りぬけて眼の奥にある眼底の網膜に達して、網膜に見ているものが映ることで物が見えます。どうして実際には存在しない浮遊物が見えるのでしょうか。硝子体には粘調で透明なゼリー状のものが詰まっています。その中に何らかの原因で発生する不透明なにじりや硝子体内の水分の分離から生じるコラーゲン線維の糸くずのような浮遊物が網膜の影となつて映ります。また、加齢により硝子体は少しずつ液体に変化し、ぽんじくため、網膜から剥がれた硝子体の膜が網膜に映ることによっても飛蚊症が起ります。眼の周りをこすったり打撲により慢性的な衝撃が加わったり、加齢に伴う変化で網膜に穴が開く（網膜裂孔）を放置すると、網膜の穴から硝子体の水分が入り網膜が剥離する（網膜剥離）に進行し、初期症状として飛蚊症の症状が起こることがあります。

梅毒とは

この数年、全国的に梅毒の感染者が急増しています。2022年の累計患者数は初めて1万人を超えるました。梅毒は、血液や体液に含まれている梅毒トレポネーマという細菌に感染して起る性感染症です。接触した傷口や皮膚の小さな傷口などから侵入して感染する後天梅毒と、感染した母体から胎盤を介して胎児へ感染する先天梅毒があります。また、梅毒はHIV感染症などほかの性感染症にかかっていると感染しやすいうことが知られています。



が、時間の経過に伴い段階的に症状が進行していきます。感染からおよそ3週間後には、感染部位に硬いしこりや潰瘍（かいよう）ができたり、脚の付け根のリンパ節などが腫れことがあります。症状が消えてしまふ場合もありますが、病原体は体内に潜伏し続けます。感染からおよそ3か月後には、バラ疹と呼ばれる赤い癬が全身に現れます。治療をしなくても数週間で消失します。治療を受けますが、この時期まで感染力が強く、人

状態で、片眼ずつ、急に黒い点など浮遊物の数が増える、サイズが大きくなる、範囲が広がる、視力低下、視野が欠けるなどの見え方をチェックすることがおすすめです。さらに、突然光が走つたり、飛蚊症の症状が悪化するなどの自覚があればすぐ眼科を受診しましょう。

眼の健康のために、スマホ・パソコン・テレビなどの長時間連続使用を避け、眼の乾燥の症状の緩和にはビタミンAの入ったビタミン剤、涙液型点眼薬のほか、ルテイン、ビタミンC・E・β-カロテンを含む緑黄色野菜、ポリフェノールを含むブドウ、ブルーベリーやサプリメントの摂取、十分な睡眠を心掛けましょう。

網膜剥離の場合は、早急に治療が必要となりますので、定期的に裸眼の状態で、片眼ずつ、急に黒い点など浮遊物の数が増える、サイズが大きくなる、範囲が広がる、視力低下、視野が欠けるなどの見え方をチェックすることがおすすめです。さらに、突然光が走つたり、飛蚊症の症状が悪化するなどの自覚があればすぐ眼科を受診しましょう。

食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる微生物の力でタンパク質やデンプんなどを分解することで、食材本来の味に独特の風味が加わります。また、発酵によって体に有益な成分が増えます。

【発酵食品の3つの効果】

- 食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる
- 微生物の力でタンパク質やデンプんなどを分解することで、食材本来の味に独特の風味が加わります。また、発酵によって体に有益な成分が増えます。
- 食品の保存性を高める

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。例えば、乳酸菌を摂取すると、腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながります。食品中に含まれる乳酸菌などの菌は、加熱調理や胃酸によって死滅してしまうことがほとんどですが、死んだ菌も、善玉菌のエサになつたり、悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくしたりと、善

微生物が腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれるため、長く保存することができます。

○腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。腸内環境を整えるため、以下の方に注意して普段の食生活に取り入れてみましょう。

○調味料に味噌や醤油、酢を利用して、毎日の食生活に取り入れましょう。

○様々な菌を体に取り入れるために、複数の発酵食品を組み合わせて摂取しましょう。

○微生物の多くは40℃以上の加熱で死滅するため、なるべく生の状態で食べましょう。

○微生物には塩分やうまみの強いものが多く、過剰摂取は塩分の摂り過ぎにつながるため、食べすぎに注意しましょう。

発酵食品のパワー



保険調剤さの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13
TEL 011(156) 7188 営業時間/午前9:00~午後9:00

玉菌のサポート役として大事な役割を果たしています。

優れた効果を持つ発酵食品ですが、より効果的に摂取するためには、以下の点に注意して普段の食生活に取り入れてみましょう。

微生物が腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれるため、長く保存することができます。

○腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。腸内環境を整えるため、以下の方に注意して普段の食生活に取り入れてみましょう。

○調味料に味噌や醤油、酢を利用して、毎日の食生活に取り入れましょう。

○様々な菌を体に取り入れるために、複数の発酵食品を組み合わせて摂取しましょう。

○微生物の多くは40℃以上の加熱で死滅するため、なるべく生の状態で食べましょう。

○微生物には塩分やうまみの強いものが多く、過剰摂取は塩分の摂り過ぎにつながるため、食べすぎに注意しましょう。