



受けて得する眼底検査 その2

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

2011年、花沢アイクリニックもウサギのように軽やかに飛躍したいと思う今日この頃ですが、目下は雪の中の通勤に緊張して少々血圧が上昇気味の私です。

さて、今月は健診結果の眼底の欄に書いてある謎の記号「H」と「S」についてお話したいと思います。「眼底」という文字の下に（Scheieの分類）H：高血圧性変化、S：細動脈硬化性変化と書いてあることが多いのですが、皆さんの報告書にはありましたか？これは、Scheieさんという高名な学者が提唱した、高血圧が眼底の血管にどのような影響を与えているかを分類したものです。HとSは [H]ypertension（ハイパーテンション）＝高血圧 [S]clerosis（スクレロージス）＝動脈硬化の頭文字をとった記号です。

高血圧になると体中の細動脈（毛細血管の一步手前の血管）が影響を受け変化します。眼底は体中にはりめぐらされている動静脈を直接観察することのできる唯一の場所です。眼底検査では皮膚や粘膜におおわれていない血管の素顔をみることができのです。高血圧の影響で眼底の細動脈の色が変わって見えたり、血管そのものが細くなったり、眼底出血を起こしたりすることもあります。そのような変化が全くなければ H0S0、細動脈が少し細くなっているだけのときは H1S0、細動脈が細く白線のように見え、さらに眼底出血があれば H3S4 というように、0~4 まで変化が強いと数字も大きくなります。このように、眼底検査をすることで分かる網膜細動脈の状態を通して、全身の細動脈の状態をおしはかり、高血圧の診断や病状を知るのに役立つというわけです。



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

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。



教えてよ！先生！

みなさんは、知らないあいだに白目が真っ赤になっていたことはありませんか？

今回はうさぎ年にちなんで、白目が真っ赤になってびっくりしちゃう「**結膜下出血**」を特集してみました。



プッチ あら？ビビちゃん、目が真っ赤だよ、どうしたの？

ビビ あっ、本当だ！痛くも、かゆくもないのに。目が真っ赤でなんだかこわい。よりこ先生、助けてっ！！

よりこ先生 それは「**結膜下出血**」というものですよ。白目の部分で出血すると、うさぎのように目が真っ赤になってしまいます。多少、目がゴロゴロすることもあります。通常出血では、痛みやかゆみ、めやになどの症状は伴いません。また、目が見えにくくなることもありません。

ビビ 明日デートなんですけど、薬で治りますか？

よりこ先生 とくに治療はありません。ぶつけたときにできるアザと同じで、自然に吸収されて治ります。

ふつう1週間から10日で吸収されてきれいな白目に戻ります。だから、明日のデートには残念ながら間に合いませんね、ニヤリ。

ビビ ガーン！！(((`□´)))

りっこ 原因はなんですか？

よりこ先生 ほとんどの場合は自分で気づかないうちになっています。目をつよくこすったり、せきやくしゃみをしたただけでなったりもします。まれに病気で出血することもあるので、目が赤くなったら気軽に相談にきてください。

りっこ、ビビ、プッチ は〜い♪



りっこ
尊敬する人
村上春樹（作家）



ビビ
尊敬する人
鳥山明/尾田栄一郎
（漫画家）



プッチ
尊敬する人
デル・ピエロ
（サッカー選手）



よりこ先生
尊敬する人
立花隆（評論家）
小澤征爾（音楽家）

お詫びと訂正

「花沢アイクリニック通信第3号」ワックQ & Aの7行目「ワックは近視や仮性近視には有効」は、「ワックは**遠視**や仮性近視には有効」の間違いでした。すみませんでした。

ぶりのケチャ味噌ソース DHAは脳の発達や視力の向上に役立ちます！

材料(4人分)

・ぶり 280g(4切れ) ・小麦粉 適量
・しょうが汁 50g(1かけ) ・油 大さじ1
・酒 5g(小さじ1) ・ごま 適量

ソース

・酒 大さじ1
・さとう 12g(大さじ1と小さじ1)
・ケチャップ 30g(大さじ2)
・味噌 8g(小さじ1強)

作り方

- ① ぶりを一口大に切り、しょうが汁と酒をかけて30分程度おいてから小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて、①のぶりを両面しっかり焼き、中まで火が通ったら、皿に取り出す。
- ③ フライパンに「ソース」の材料を入れて、煮立ったら②のぶりを入れてたれをからめる。
- ④ お皿に盛り付けて、ごまをかけたら、できあがり！

編集後記

積雪も多くなり、米沢らしい景色になってきましたね。雪かきや通勤の渋滞でくたくたになっている今日この頃です。白内障の方は、この雪景色をかなりまぶしく感じられるのではないのでしょうか。手術をお考えの方は（暖かくなってから…）と思いがちですが、入浴・洗顔が制限されるので、冬のうちに手術するのもいいのではないかと思います。気軽にスタッフに声をかけてくださいね！

りっこ・ビビ・プッチ