



白内障を知ろう！適切な治療で視力の回復が望めます！

＜白内障とは？＞

目をカメラに例えるとレンズの働きをするのが水晶体です。水晶体は、透明で光を透過し、眼底の網膜に光を集め、物体の像を結ぶ働きがあります。水晶体が濁ってくると光が散乱して網膜に像を結ぶ働きが弱くなり、かすんで見えるようになります。この状態を白内障といいます。進行すると、かすみも強くなり、次第に物が見えなくなってきます。光の強い屋外や逆光ではまぶしく、暗いところでは見えにくくなります。また、水晶体の中心にある核の濁りが強くなると、屈折力が増して、近くがよく見えるようになりますが、遠くは見えにくくなります。痛みや充血はありませんが、まれに水晶体の濁りが進んで緑内障になると急に痛みや充血が起こることがあります。

＜白内障はなぜ発症するの？＞

生まれつきのもやアトピー性皮膚炎、糖尿病の合併症として若年発症することもあります。基本的には加齢により増えてきます。そのほか、目をぶつけたりして起こる外傷性や、ステロイドという薬を使った治療に伴って発症するもの、ぶどう膜炎といった炎症によって発症することがあります。

＜白内障の治療法は？＞

白内障の発症メカニズムは未だ不明な点も多く、薬によって水晶体の濁りを減らすことはできませんが、進行を遅らせることを期待して、いくつかの点眼薬が用いられています。しかし、薬を使用しても進行を完全に抑えることは難しく、視力が低下したり、まぶしくなって眼鏡を使用しても生活に不便を感じるようになった場合には、濁った水晶体を取り除き、眼内レンズ(人工水晶体)に置き換える手術が行われます。現在、日本では1年間に120万件以上の白内障手術が行われています。

白内障は、適切な治療により視力の回復が望める病気です。目のかすみやまぶしさが気になる方は、まずは最寄りの眼科を受診して検査をお受けください。

市立甲府病院眼科 間瀬文彦^{まぎせふみひこ}ドクター



- ・(公財)日本眼科学会眼科専門医
- ・平成5年山梨医科大学医学部卒。山梨大学医学部附属病院、埼玉県栗原眼科病院、上野原町立病院、山梨大学医学部附属病院眼科講師を経て、平成29年1月から市立甲府病院勤務
- ・現在当院眼科科長

市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

突然カニなどを買わないかと勧誘の電話があり、「断ったのに商品を送ると言われた」という送りつけ商法の相談が後を絶ちません。

カニなどの送りつけ商法に注意！！

魚介類を扱う業者から電話があり、いきなり世間話のように「今の時期何が食べたいか」と聞かれた。思わず「カニ」と答えたと、突然「今カニを送ったよ。生ものだから返せないよ」と言われた。驚いて「買うとは言っていない」と反論したが、「今、食べたいと言ったじゃないか」と怒鳴られた。商品は代金引換の宅急便で届くと言われたが、業者の連絡先がわからない。実際に送られてきたらどうしたらよいか。

＜アドバイス＞

承諾していないのに一方的に商品が送りつけられてきても支払の義務はなく、受け取る必要もありません。宅配業者に事情を伝え、持ち帰ってもらいましょう。代金を支払ってしまうと、取り戻すことは困難です。安易に受け取らないようにしましょう。必要がなければきっぱりと断ることが大切です。曖昧な返事をしてしまい、心配なときは消費生活センターにご相談ください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く。12月29日(金)～1月3日(水)は休み



野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

12月2日

農政課…☎(298) 4833

「甲州地どり」で食卓を華やかに

今回は、甲府ブランドに認定されている「甲州地どり」をご紹介します。

甲州地どりは、県と甲州地どり生産組合との共同改良により約30年前から飼育されている地鶏です。一般的な鶏は生後約55日で出荷しますが、甲州地どりは120日という長い期間をかけて大切に育てられています。太陽の光をいっぱい浴び、広い農場で駆け回って育った鶏は、肉がよく締まりコクのある味わいが特徴です。

クリスマスや年末年始とこれからのシーズンは、ご家族や友人が集まる機会が多いのではないのでしょうか。そんな時に食卓を華やかにする、甲州地どりと野菜を使ったメニューをご紹介します。



野菜ソムリエ 大久保 栞恵

甲州地どりしっとり鶏ハム

【材料】(1本分)

- ・甲州地どりムネ肉：1枚
- ・塩：小さじ1と1/2
- ・きび糖：小さじ1と1/2
- ・にんじん：1センチ角のスティック状にカットしたもの2本
- ・いんげん：2本

【作り方】

- ①鶏肉の厚みをそろえるように観音開きにカットし、塩・きび糖を全体につける。
- ②①にラップをかけてめん棒でたたき、厚みを均一にする。

そのまま冷蔵庫で半日から1日休ませる。

③にんじんをスティック状にカットしたものを2本、レンジで1分間加熱する。

④②を水洗いし、水気を拭き取り、③のにんじんといんげんを中心に置きラップで巻き、両端を縛って空気を抜く。

⑤鍋に湯を沸かし、④を入れ再沸騰後3分茹で、火を止めフタをして10分おく。

⑥湯から取り出し粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。