



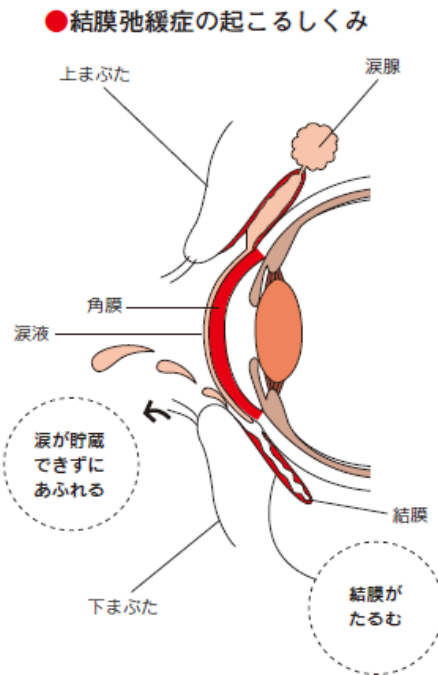
発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

## あなたの目、大丈夫？

加齢による体の変化の中でも、目は早く症状が出る部位の一つです。30代、40代の人にも現れる症状がありますので、少し気にかけてみて下さい。

### 👁️ 30代から出る症状 結膜弛緩症(けつまくしかんしょう)

老化などによって目の結膜(目とまぶたを結ぶ粘膜)がたるみ、結膜がシワ状になります。ドライアイとの関連性で注目されている病気です。たるんだ結膜が、下まぶたと目の間の空気を埋めてしまう為、本来この空間が果たす「涙を貯蔵する」機能が働かなくなってしまいます。この結果、目の表面に涙が行き渡らなくなり、ドライアイを引き起こす事があります。又、たるんだ結膜同士がこすれる事で、結膜下出血の原因となる事もあります。

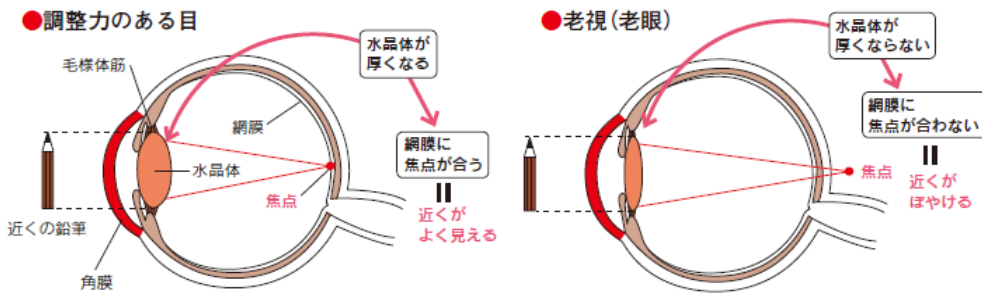


### 目をこすらない事と紫外線対策を

症状が軽い場合は、点眼薬で様子を見ます。症状が改善されない場合は、手術で結膜のたるみを切除する方法もあります。予防方法としては、目の老化が原因とされている事から、紫外線の影響を受けないように日差しが強い日にはサングラスをかけることなどがあげられます。目をこする癖がある人は、結膜がたるみやすくなるので気をつけましょう。

### 👁️ 40代から出る症状 老視(老眼)

目には水晶体と呼ばれるレンズ状の組織があり、毛様体筋という筋肉の動きで厚くなったり薄くなったりする事で遠距離と近距離にピントを合わせています。しかし年齢とともに水晶体は硬くなり、又、毛様体筋の筋力も衰え、水晶体の厚さを変えることが困難になります。この為、近くのものにピントを合わせる事が出来なくなるのが「老視(老眼)」です。



### 他の病気の可能性も。専門医への受診が大切。

対応策としては、老眼鏡による矯正が一般的です。老眼鏡を使わず放置していると、老視に眼精疲労が加わり、目や頭が重い、頭痛、肩こり、食欲不振など、様々な症状が出る事があります。老視かなと思ったら、自己判断をせず、まず眼科専門医の診察を受けて下さい。白内障、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症など他の病気による視力低下が隠れている事もあります。

**新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい！！**

## ズッキーニと ピーマンの オムレツケーキ



### ★☆☆☆☆ 材料 ☆☆☆☆☆

- 卵 . . . . . 4個
- ズッキーニ . . . . . 1本
- カラーピーマン(赤・黄) . . . . . 小1個ずつ
- 玉ねぎ . . . . . 半分
- オリーブオイル . . . . . 大さじ2
- 粉チーズ . . . . . 大さじ1
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- コショウ . . . . . 少々
- かいわれ菜 . . . . . 適量

### ☆☆☆☆☆ 作り方 ☆☆☆☆☆

- ズッキーニは角切りに、ピーマンは芯と種を取り5mm角に切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- ボウルに卵を割り入れて、粉チーズ、塩小さじ1/2弱、コショウ少々を加え合わせる。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて火にかけ、温まったら②を入れてしんなりするまで炒め、①を入れて弱めの中火で水分を出すように炒める。
- ③のボウルに④を入れざっくりと混ぜ合わせる。  
直径18cmのテフロンフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、熱くなったら⑤を一気に流し込む。
- 箸でかき混ぜながら卵を半熟まで焼く。
- 蓋をして3~4分蒸し焼きにし、固まったら皿を当てひっくり返してフライパンに滑らせながら戻し、裏面も3~4分焼く。
- 皿に移し、かいわれ菜を飾る。



### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※丸の付いている日が定休日です。