

## 目の病気、自覚なくても・・・40代から検査を



中高年は目の構造が低下し、様々な病気にかかりやすい。しかし自覚のないまま進行し、失明につながる病気もあるので、定期的な検査で予防と早期発見に努めることが大切。

### 緑内障

眼圧が高くなり、視神経が圧迫され、視野が欠けていく。患者さんは40歳以上の20人に1人の割合といわれる。早期発見・治療によって失明という危険性を少しでも減らすことができる。

### 加齢黄斑変性(かれいおうはんへんせい)

網膜の中の黄斑の老化現象で、視野の中心がゆがんだり黒く欠けたりして見えづらくなる。欧米では成人の失明原因として最も多く、日本でも食生活の欧米化などで目立ってきた。早期発見により、ある程度の視力が維持できるようになった。

### 老視(老眼)

水晶体が硬くなり、近くのものにピントを合わせにくくなること。失明につながるようなことはないが、目の疲労から体調不良を招きやすい。適切な眼鏡をかけることで対応できる。



40歳を過ぎたら、年一回は視力・眼底・眼圧検査を受けることをこころがけたい。

## 働く人のおやつ術



おやつは決して食べてはいけないわけではありません。本来は3回の食事が必要な栄養量を満たすことが理想ですが、時間が不規則な仕事や残業で食事の間隔があいてしまうと低血糖状態になりイライラしたり、疲れやすくなったりと仕事の能率も下がるといわれています。そんなときは、午後のおやつを上手に活用しましょう。

ここでいうおやつは、不足した栄養が補えるものを食べることで、また、思い切って少し腹持ちのよいものを食べることも、その後の食べすぎを防ぐコツです。また、夜遅い食事の一部を早い時間に食べることで、太りすぎを防ぐことも出来ます。カロリーの目安は一日に必要なカロリーの1割以内。健康な30～49歳の男性の場合265kcal、同年代の女性は200kcalとなります。

例えば、昼食はおそばをすすめるだけのサラリーマンにはエネルギー源となるおにぎり(200kcal)やクラッカー(100kcal)などに野菜ジュース(50kcal)をプラス。骨粗しょう症が気になる世代の女性はヨーグルト(150kcal)が良いでしょう。おやつは心の栄養でもあります。ぜひ自分のお気に入りのおやつを見つけて午後の仕事の能率アップに役立てて下さい。

おすすめの間食：野菜サンド+お茶(250kcal)、ミニサイズのカップめん(160kcal)、肉まん(200kcal)、ロールパン1個+カップスープ(180kcal)

などが目安のカロリー内に収まり腹持ちもよいでしょう。



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

