

目のお話

糖尿病網膜症

成人の失明原因で高い割合を占めているのが糖尿病網膜症です。今回はこの病気についてお話をします。



Q 糖尿病と目にはどんな関係があるの？

A

糖尿病になると、高血糖によって網膜の血管がもろくなり、糖尿病網膜症を合併することがあります。重症の場合、失明することもある病気です。しかし、医師の指示を守って血糖コントロールをしっかりすれば、眼の病気の発症を予防することも可能です。

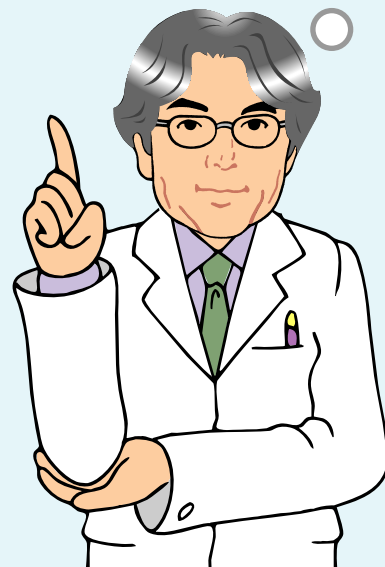
Q

糖尿病と診断されたら、どんなことに気をつければいいの？



A 糖尿病網膜症は小さな眼底出血から始まります。この時点では自覚症状がまったくありませんので、精密眼底検査を受ける必要があります。糖尿病と診断されたら、必ず眼科を受診し、定期的に眼底検査を受けるようにしてください。

A



ひとこと

体の中で血管や神経の状態を直接見ることができるのは目だけです。糖尿病に限らず、眼底検査は目の状態を把握するのに重要な検査のひとつ。定期的な眼底検査で身体全体の健康管理をこころがけましょう。

出田眼科病院 医師 出田 隆一

今回は“網膜剥離”についてお話します。

軽食・喫茶

カフェ



話題のポリフェノールを料理でいただきましょう。

材料 (2人前)

すずき (1人前 80グラムを3枚おろし) × 2、赤ワイン適量、玉葱 (5ミリの輪切り) 60グラム、牛乳 100cc、塩コショウ適量、メリケン粉適量、玉葱 (みじん切り) 50グラム、赤ワイン 200cc

作り方

すずきを塩コショウし、30分程度赤ワインにつけておく。
みじん切りの玉葱を赤ワインで煮詰める。(ソース)
を水切りし、メリケン粉をまぶしフライパンでさっと火を通す。
に のソースをからめる。
輪切り玉葱をさっと炒め、牛乳でやわらかく煮込み、塩コショウで味を調える。
皿に をのせ、魚を盛り、 のソースをまわりにながす。
適宜、季節の野菜 (アスパラ、ブロッコリー等) を散らす。



八幡料理長の一口メモ

赤ワインは抗酸化物質で、血液をサラサラにする作用があります。彩りよく盛り付けた料理で疲れ、ストレスを解消して下さい。

白水ランチ「はまゆう」 ¥ 1000

サラダ、ライス又はパン、スープ、コーヒー又は紅茶付
すずきのムニエル赤ワインソース

171kcal

白水うどんはじめました。