

目のお話

メガネの処方箋の見方

メガネの処方箋をもらうと、意味不明の数字や記号が並んでいます。一体何が書いてあるのでしょうか？

1 **Right Vision**
右眼視力。左眼視力は **Left Vision**

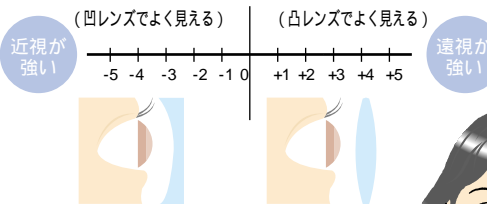
2 裸眼 (メガネやコンタクトをしていない状態) の視力。

3 矯正 (レンズを使ったとき) の視力。

5 **Cylindrical**
円柱レンズのことで、数字は円柱の度数、つまり乱視の数字。

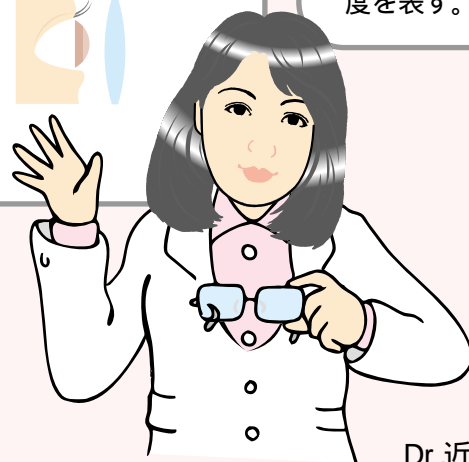
(例) **RV=0.1(1.0×S -1.0D ◻ C -0.5D A×90°**

4 **Spherical**
球面レンズのことで、数字は近視と遠視の度数を表す。マイナスの時は「凹レンズでよい視力が出た」ということで近視、プラスの時は「凸レンズでよい視力が出た」ということで遠視ということになる。
Diopter (ジオプター) は屈折の単位。



6 **Axis**
乱視レンズの軸のことで、数字は軸の角度を表す。

この例には
「あなたの右眼は裸眼視力は0.1です。-1.0ジオプターの凹レンズと、-0.5ジオプターの円柱レンズを90度の軸で使った場合、矯正視力が1.0得られます。」と書かれてあるのです。



Dr. 近藤ゆたか

次回は「糖尿病性網膜症」についてお話します。

軽食・喫茶

カフェ



栄養豊富な旬の食材で体調を整えましょう。

材料 (2人前)

舌ひらめ 2尾、レタスの葉 2枚、玉ねぎ中 1/4球、マッシュルーム少々、にんじん小 1/3本、赤ピーマン 1/3個、ピーマン 1/2個、セロリ 1/4本、エストラゴン (瓶詰めでも可) 少々、ほうれん草の葉 3枚、白ワイン 50cc



作り方

- 1 舌ひらめは3枚におろし、塩こしょうをしておく。
- 2 マッシュルーム (スライス) と玉ねぎ (みじん切り) をさっと炒め、塩こしょうして、1の舌ひらめで包み、さらにさっと湯通ししたレタスで包む。
- 3 浅い鍋に、マッチ棒切りにした赤ピーマン、ピーマン、セロリ、ほうれん草の葉を敷き、2をのせ、白ワイン 50ccをかけて中火で火を通す。
- 4 皿の中央に魚をおき、残りの野菜を盛りつけて出来上がり。

八幡料理長の一口メモ

この季節旬である舌ひらめは、良質タンパク質を多く含んでいます。ハーブの一種であるエストラゴンによって消化が促進され、その他の夏野菜により食欲も増進することでしょう。体調を崩しやすい季節でもありますので、ぜひお召し上がり下さい。

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
舌ひらめのレタス包み
ワイン蒸しエストラゴン風味

147kcal