



### 腱膜性眼瞼下垂症

眼瞼下垂症とは、上まぶたが緩んで下がってしまった状態をいいます。視界が狭くなり無意識に眼を見開くため、眉毛が上がり額に横シワが生じることなどがみられます。

#### 《症状》

- 眼の疲れやすさ、頭痛、肩こり、頸部痛、眼の奥の痛みなど
- 長時間の読書や映画鑑賞に耐えられない、車の運転が辛い、夕方になると眼を開けていられないなど
- 不眠症などの自律神経症状

#### 《原因》

次のような眼を擦る行為が要因とされています。

- 花粉症・アトピー性皮膚炎
- コンタクトレンズの長期間使用
- よく泣く
- アイメイクが濃い など

まぶたに対する細かい外力の積み重ねが原因といえ、中高年に多くみられますが、若い人にも生じうる病態です。ほとんどの人は皮膚の余剰とまぶたを開ける筋肉(眼瞼挙筋)の付着部の緩みで生じます。

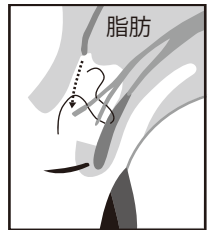
#### 《手術》

手術では上まぶたを重瞼線に合わせて横切開し皮膚

の一部を切除して、眼瞼挙筋腱膜の一部をまぶたの下縁にある瞼板という固い組織に固定し直します。これにより本来の自然な作用でまぶたを開けることができるようになり、症状の改善が期待できます。

手術の時間は、両まぶたで約1時間から1時間半くらい、局所麻酔で施術可能です。約7～8割の人に症状の改善が期待できます。

この手術でも改善しない場合は、「眼瞼痙攣」という別の病態が重複していることが多いようです。この場合は追加の治療が必要になります。



#### 市立甲府病院形成外科 成松巖ドクター



- ・平成11年信州大学医学部卒
- ・信州大学医学部附属病院などを経て、平成21年から当院勤務
- ・現在当院形成外科科長
- ・日本形成外科学会専門医

〒400-8585 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

音声ガイダンスを使った架空請求や、公共機関を騙って個人情報取得しようとする手口が増えています。

### 音声ガイダンスを利用した架空請求に気をつけて！！

事例：携帯電話に着信があったので、かけ直すと「有料動画サイトに登録したまま料金が未納になっている。支払わなければ裁判を起す」という音声ガイダンスが流れた。「料金を知りたい方は「1」を、心当たりのない方は「2」を押してください」と言われたので「2」を押したところ、突然電話が繋がりに、名前や住所などを聞かれた。怖くなり電話を切った。

#### <アドバイス>

一度電話をかけているので、再度かかってくるのが考えられます。非通知や見知らぬ電話番号に出たり、かけ直したりしないようにしましょう。「裁判にする」「身辺調査をする」などと言われ不安になっても、慌てて金銭の要求に応じてはいけません。疑問や不安を感じたときは、家族や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



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

4月2日

☎農政課…☎(298) 4833

### 柔らかくて甘い！「春キャベツ」

一年を通して出回るキャベツですが、季節によって品種が異なることをご存じですか？

これからの季節は春系の品種のキャベツが出回ります。中まで黄緑色でやわらかく巻きが緩いのが特徴です。ふんわりと軽いものを選ぶとよいでしょう。

ビタミンCをはじめ、カリウム、カルシウムが豊富で、さらに胃腸薬の成分「キャベジン」で知られるビタミンUも含まれています。ビタミンC・Uは熱に弱いので、効率よく摂取するには生食がおすすめです。水に触れる面が多くなるとビタミンが流出しやすくなりますので、しっかりビタミン摂取するには葉を切る前に洗うのがポイントです。

水分が多く甘味がある旬の春キャベツをぜひ召し上がってみてください。



シノザキ野菜ソムリエ 堀毛 清美

#### キャベツと桃のコールスロー

A 【材料】(2人分)

- キャベツ：葉5～6枚
- きゅうり：1/2本
- にんじん：4cm程度
- レモン汁：小さじ2
- マヨネーズ：大さじ2
- 塩・こしょう：適量
- 缶詰の桃：1/2個程度

【作り方】

- ①野菜は千切りにして、水気をよく拭き取る。
- ②①にレモン汁をふりかけてマヨネーズを加えて和える。
- ③粗みじん切りにした桃を加えて、塩・こしょうで味を整える。

★ほんのりフルーツの甘みを加えたコールスローは辛口の料理によく合います