



飛蚊症はなぜ起こる？

ある日、白い紙を見ているときに目の前に虫が飛び込んでくる。手で振り払っても虫はそのまま、目を動かすと遅れて同じ方向に動き、位置や形が少し変わります。それが飛蚊症です。どうして実際には存在しない浮遊物が見えるのでしょうか。目の硝子体には粘稠で透明なゼリー状のものが詰まっていて、その中に何らかの原因で発生する不透明なにごりや硝子体の水分の分離から生じるコラーゲン線維の糸くずのような浮遊物が網膜の影となって映ることがあります。また、加齢により硝子体は少しずつ液体に変化ししぼんでいくため、網膜から剥がれた硝子体の膜が網膜に映ることによっても飛蚊症が起こります。網膜裂孔や網膜剥離など重大な病気の初期症状として飛蚊症の症状が起こることがあります。網膜剥離の場合は、早急に治療が必要となりますので、定期的に裸眼の状態で、片目ずつ、急に黒い点など浮遊物の数が増える、サイズが大きくなる、範囲が広がる、視力低下、視野が欠けるなどの見え方をチェックすることがお勧めです。さらに、突然光が走ったり、飛蚊症の症状が悪化するなどの自覚があればすぐ眼科を受診しましょう。



発酵食品の優れたパワー



①食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる……微生物の力でタンパク質やデンプンなどを分解することで、食材本来の味に独特の風味が加わります。また発酵によって体に有益な成分が増えます。②食品の保存性を高める……そのままでは腐ってしまう牛乳も、発酵させてヨーグルトやチーズにすると、発行に関わる微生物が腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれるため、長く保存することができます。③腸内環境を整える……発

酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。例えば、乳酸菌を摂取すると、腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながります。食品中に含まれる乳酸菌などの菌は加熱処理や胃酸によって死滅してしまうことがほとんどですが、死んだ菌も、善玉菌のエサになったり、悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくしたりと、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしています。

発酵食品を効果的に摂取するには

優れた効果を持つ発酵食品ですが、より効果的に摂取するために、次の点に注意してふだんの食生活に取り入れてみましょう。

- 調味料に味噌や醤油、酢を利用するなど、毎日の食生活に取り入れましょう。
- 様々な菌を体に取り入れるために、複数の発酵食品を組み合わせる摂取しましょう。
- 微生物の多くは40℃以上の加熱で死滅するため、なるべく生の状態で食べましょう。
- 発酵食品には塩分やうまみの強いものが多く、過剰摂取は塩分の取りすぎにつながるため、食べ過ぎに注意しましょう。

