

# おススメランチ日記

おすすめランチのご紹介コーナーです  
「なくてはならない」「中華の美鳳蘭さん」  
酢豚定食最高！

福智町上野にあった中華の名店「美鳳蘭」さんが田川市夏吉に新たに移転オープンしました。どれを食べても本当に美味しいものばかりで毎回悩んでしまいます。しかしそのなかでも私のお薦めは、やはり酢豚定食です。豚肉の柔らかさとカリッとした衣に甘さと酸味の絶妙なバランスの餡が、トロツと具材を全体にコーティングされた姿は食欲をそそります。

定食のパンバンジー・サラダ・味噌汁・漬物・ご飯もおいしいですよ！これだけ付いて何とお値段は750円 素晴らしい！素材の良さと大将の鍋さばき、手際の良さがオープンキッチンを通して見れるのも料理が出てくる前の楽しみです。沢山の定食や単品のメニューも充実しています。

ダイエットの事を気にしなければ  
「一品は食べたいのですが…(笑)」  
是非お手頃価格で美味しい中華の味を堪能してみてください！

「中華食堂 美鳳蘭」  
田川市夏吉 840-5  
TEL 0947-42-1366  
営業時間  
11:00 ~ 14:30  
17:00 ~ 20:30  
定休日 毎週月曜日



酢豚定食¥750-



## 目の健康

### 「緑内障」その10 緑内障の治療とは

#### 眼圧を下げて、視神経の障害が進むのを抑える

「緑内障」によって、いったん障害された視神経は、残念ながら元の状態に戻すことはできません。視神経が障害され、その部位に対応した視野が失われてしまうと、その視野を回復させることはできないのです。

緑内障では、眼圧が基準値を超えてい

る人も正常眼圧の人も、自分の視神経が耐えうる限度の眼圧(健常眼圧)を超えているために、視神経が障害されます。

したがって、眼圧が高い人も正常眼圧の人も、緑内障の進行を食い止めるためには、眼圧を下げる治療を受けて、視神経の障害が進むのを抑える必要があります。どの程度まで眼圧を下げる必要があるのかは、個々の患者さんの状態によって異なります。

#### 薬物療法、レーザー治療、手術療法の3種類

緑内障の主な治療法は、「薬物療法」「レーザー治療」「手術療法」の3種類です。

このうち、どの治療法を選択するかは、緑内障のタイプによって異なります。

#### 原発開放隅角緑内障の場合

正常眼圧緑内障を含めたこのタイプでは、点眼薬を主体とした薬物療法が基本です。さまざまな種類の薬があり、多くの場合、点眼薬だけで眼圧をうまくコントロールできるようになります。

一部では内服薬が使われる場合もありますが、長期間使い続けると全身への副作用が心配されるため、最近では点眼薬を使うことが多くなっています。(次号へ続く)

## 聞こえのこぼなし

### 治る難聴？と治らない難聴？ 難聴の種類は、大きく分けて3種類(3)

(前号より続き)ストレス・過労から20代~50代の働き盛りの男女を突然襲う突発性難聴も増えています。騒音にさらされる有毛細胞の代謝は、騒音の種類や音色にかかわらず一番耳の穴のトンネルで共鳴しやすい、4000ヘルツあたりの周波数から壊れていきます。そして、耳の加齢は、高い周波数を聞き取る能力から低下していきます。この高い周波数には脳を活性化する働きがあります。騒音などにさらされ聞こえにくくなる現象で怖いのは、脳生理学者メエラーがいう

脳に必要な4800ヘルツ以上の音やフランスの耳鼻咽喉科医トマティスがいう心地良い3800ヘルツ前後の音の聞こえが悪くなってきます。

伝音性難聴と感音性難聴の両方の症状が起きることが混合性難聴です。「これだけ健康ブームといわれながらも、聴覚の重要性に対してはあまり関心が向けられていないのではないのでしょうか？」

(次号へ続く)



# スタッフ紹介

今回のテーマ

「お正月の思い出その2」

小学生の頃、31日の夜、待ちに待った日本レコード大賞を見るのが楽しみでした。有名スターが勢ぞろいしているあの豪華さはよかったですね。特にその中でも私は、山口百恵ちゃんの大ファンでした。そしてNHK紅白歌合戦が終わる11時45分になると、華やかさから一瞬に静寂と荘厳な除夜の鐘が鳴り響く中、NHKも民放も一齐に「ゆく年・来る年」の番組に変わります。その瞬間の「いよいよ新たな年を迎えるのだ」というワクワク感を覚えています。

しかしそのワクワク感はお年玉がもらえるワクワク感だったような... (笑)。

NHKの「ゆく年くる年」はテレビ放送が開始する前から存在する番組(当時はラジオ)で、昭和2年から続く日本最古の現役番組なのだそうです。



社長  
太田 孝司

元旦の夜に、私の実家で開かれるビンゴ大会です。毎年恒例でもう20年になります。甥っ子や姪っ子と総勢十数人でにぎやかです。

今年の強運はだれ? ビンゴカードを選ぶところから今年1年の運勢を占っているような気分です。読み上げる数字に一喜一憂。「おーっ」と声を上げると、みんなの目が「ビンゴ?」と焦りの眼差しです。読み上げられた数字をどんどん折り曲げていく時の笑顔、全く当てはまる数字が出ない落ち込み顔、「あーっ」とか「うーっ」とか「えーっ」とか叫びながらドキドキな顔。みんなのリアクションは様々です。ダブルリーチ・トリプルリーチが何人も出の中で、リーチも言わずにこっそりビンゴなど、毎回大笑いします。年に一度の楽しみです。



マネージャー  
太田 眞弓美

## 社長のダイエット進捗日記

・ダイエット前 115kg      ・2014年 秋号103kg  
・現在 101.5kg

全く下がらなかった体重がわずかですが減りはじめました。変化の要因は、秋になり鍋ものが美味しくなった頃、今までの家族用の大きな土鍋で用意をすると、やはり食べ過ぎてしまう

ため、20cmの小さな鉄鍋で食べきりサイズの食事にしたため、あればあるだけ食べなくなる食欲にブレーキがかかったようです。寒くて鍋ものがおいしい間にもうひとがんばりです。

(123kg5Lサイズの頃の  
写真です。  
現在3Lになりました。



## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年中はお世話になりありがとうございました。本年もよろしく願い申し上げます。

2015年のラッキーカラーは「グリーン」だそうです。成長の色。元気・やる気が湧いてきます。

観葉植物などをインテリアに取り入れてみてはいかがでしょうか。ニュースでは、北海道や北日本の大雪が心配されていますが、年末年始のお出掛けがお天気でありますように。新春号のご購読をありがとうございます。



## めがねファクトリー

住所 〒826-0042  
田川市川宮1656-1 0Aビル

営業時間 10:00 ~ 19:00

定休日 毎週水曜日  
第3日曜日

駐車場 10台(店舗前)

TEL 0947-49-1166



ミスターマックスより車で1分