

おススメランチの紹介コーナーです

今回ご紹介するのは、うきは市吉井町の「うなぎの千年家（ちとせや）」さんです。有名なお店なのでご存知の方も沢山いらっしゃると思いますが、最近、うなぎの市場価格が高騰しておりますが、こちらのお店では、とても良心的な価格で安心してウナギを頂くことができます。

今回は、特上せいろ蒸しをご紹介しますと思います。一匹分の蒲焼を使用しているので、ボリュームはかなりのものです。ご飯の上に敷き詰められたうなぎを食べると、その下の層からもうなぎが出現して感動します。香ばしく蒲焼にされたうなぎとご飯のコラボレーションはたまりません！うなぎの旨味がセイロで蒸されることによって、熱々のご飯にたっぷりしみ込んでいます。肝吸いとお漬物が付いて、二千五百五十円です。このボリュームでこのお値段は驚きです。

蒲焼のたれも少し甘めですが、後味さっぱりで好きな味です。お酒のおつまみに肝の塩焼き（数量限定）も最高です。鰻好きの方、ぜひ吉井町に足を運んでみてください。

「うなぎの千年家」
うきは市吉井町
千年128
TEL 0943-76-4186
AM 11:00 ~ PM8:00
定休日 毎週火曜日



目の健康

「糖尿病網膜症」その5

硝子体手術(前号より続き)

手術中は、眼球内の圧力を一定に保つ必要があります。そのため、眼球内に房水とよく似た性質の灌流液を注ぎながら、操作が行われます。

牽引性網膜剥離を伴う場合は、灌流液の代わりに特殊なガスを使って、眼球内を膨らませてから、レーザーなどで剥離した網膜を焼きつけます。ただし、黄斑部に剥離が及んでいる場合は、手術をしても視力が低下することがあります。

が、経過が順調な場合は、1週間程度で退院できることもあります。一方で、再出血や、糖尿病のその他の合併症などがある場合には、手術後も1か月以上の入院が必要になることがあります。

日常生活の注意

高血圧や高脂血症にも気を付ける

糖尿病を悪化させない

レーザー治療や硝子体手術を受けても、思うように視力の低下を抑えられないこともあります。視力の低下、そして失明を防ぐには、その大もとにある糖尿病を悪化させないことが大切です。糖尿病の悪化を防ぐためには、血糖が常に基準値内に収まるように、食事療法や運動療法に積極的に取り組み、血糖コントロールに努めること

が大切です。

高血圧や高脂血症にも、注意が必要です。高血圧や高脂血症があると、糖尿病網膜症の進行が早まりますから、血糖コントロールと合わせて、高血圧や高脂血症対策にも取り組んでください。

こまめな定期検診が欠かせない

糖尿病網膜症は、内科と眼科の両方の医師が、連携して治療する必要があります。実際、視力の低下などの自覚症状があらわれてきたときには、糖尿病網膜症はすでにかなり進行しています。内科で糖尿病と診断された段階で眼科も受診して、眼底の状態を詳しく調べる必要があります。その後も引き続き、眼科で定期検査を受けて目の状態をしっかりとチェックしていくことが大切です。

聞こえのこぼれ

補聴器の疑問その1

【補聴器をついたら、すぐ役立ちますか？】

補聴器を付け始めた直後には「役に立たない」と感じる場合があります。音が小さく聞こえるだけの伝音性難聴は、補聴器を付けてすぐに効果を感じることができませんが、音は聞こえるが言葉が分かりにくいといった感音性難聴は、やっかいです。耳から聞こえてきた音は、常に脳内の辞書と照ら

し合わせが行われています。何度も聞いている音や声は次第に聞きやすくなるものなのです。

補聴器をつけて、一気に聞き取りがよくなるのは、脳の中にある言葉の辞書を活用する時間が、3か月から4か月必要だからです。

3~4か月経って神経回路がうまく働くようになると、音をよく理解できるようになっていきます。補聴器をつけて一気に聞き取りがよくなるのは、最初のうちは音が今までと違って聞こえることが不自然だったり、今まで開いていた耳の穴の

トンネルが塞がれることで不快だったりするからです。

聞こえるようになると共に、補聴器を使い始めた頃の不快感や聞き取りにくさは次第に少なくなっていき、慣れるに従い、補聴器を通した音が自然に感じ取れるようになっていきます。

お気に入りの補聴器にするかしらないかは、少し根気が必要なのです。

欲しいと思ったら、直ぐに手に入らないものかと、新聞広告にあるような安価な通信販売に頼ってしまいがちになります。補聴器をつけてすぐは本当の補聴器とは言えないのです。補聴器が自分のものになるかならないかは、手に入れた後の調整管理が決め手となります。販売店に要望を伝えることで補聴器は初めて自分のものになるのです。

スタッフ紹介

今回のテーマ

「夏に行ってみたい場所は？」

夏になると必ず行きたくなる場所は、山口県にある角島(つのしま)です。

山側の道から海側へ下っていく瞬間に出てくる、あのエメラルドグリーンの海と一直線に伸びた橋は何度見ても感動します。

水中メガネがあれば、魚の群れを発見したり、何時間も飽きずに遊べます。以前角島でキャンプをした時に、隣で宴会をしていた方から頂いたカワハギが美味しくて、どこで買えるのか尋ねると、近くの漁港で販売しているとのこと、漁港への買い出しも楽しみのひとつになりました。そちらで販売している「灯リイカ」というブランド名のヤリイカはとっても美味でした。



社長
太田 孝司

福岡市、海の中道海浜公園の中にある「ザ・ルイガンズホテル」です。そこはリゾート気分を満喫させてくれる、夏になれば行きたい場所です。

まぶしい太陽と海、プールのキラキラとした水、夕暮れの芝生のパームツリーと何を見てもワクワクする私の好きなロケーションです。全室海の見える部屋なので、その夏のロケーションをエアコンの効いた涼しい室内で味わえるところがたまりません。時間とお金があれば、ハワイや石垣島に行きたいところですが、近場で雰囲気味わうには、ルイガンズは最高です。

インスタグラムで「ザ・ルイガンズホテル」をフォローしているので、日々目にする写真はどれも心地よい気分させてくれます。

おススメです。



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 ・2017年 新春号 94kg

・現在 92kg

初めての92kg!

今回初めて体重が92kgに到達することができました! ダイエット日記を開始してから約5年間で23kgの減量となりました。

あと少しで目標80kg代が目前に見えてきたので気合を入れてチャレンジしたいと思います。先日、ビックサイズ専門店ではなく、普通サイズのお店でスーツが購入できました。しかしそのお店の中で一番大きなサイズしか合いませんでした。(笑)



編集後記

今年のゴールデンウィーク、各地のお出かけスポットで楽しんで来られましたか。雨は大丈夫でしたか?

お花見やデパートの催事、熊本方面も渋滞だったそうです。伊田の川渡神幸祭も無事終わり、梅雨入りの時期が気になる頃です。今年の梅雨入り予想は、5月31日~

6月5日あたりだそうです。朝夕はまだまだひんやりしていますが、6月はじめとした蒸し暑さで寝苦しくなるので「睡眠本」が売れる時期だそうです。健康のためにも眠りの質は大切です。新緑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 ~ 18:20

定休日 毎週水曜日
第1火曜・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