

# 花沢アイクリニック通信

第2号

H22年11月

## ご存知ですか？ドライアイ



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

あったかい鍋ものが恋しい季節になりました。ちなみにうちでは豚肉大好き人間がいるので、豚肉とほうれん草の常夜鍋の頻度が高いです。

ところで、寒くなって暖房を使うようになると目の調子が悪くなる方はいらっしゃいませんか？目の乾き・ごろごろした感じ・熱い感じ・充血・目の疲れ・夕方になると症状がひどくなる・入浴するとよくなるんだけど・・・こんな症状がある方は「ドライアイ」かもしれません。文字通り「乾いた目」のことで、涙が減って目が十分に潤わなくなった状態です。パソコンなどOA機器を扱う仕事の人・製品の品質管理の仕事をする人・顕微鏡をのぞく人・タクシー運転手さんなどがなりやすいといわれています。

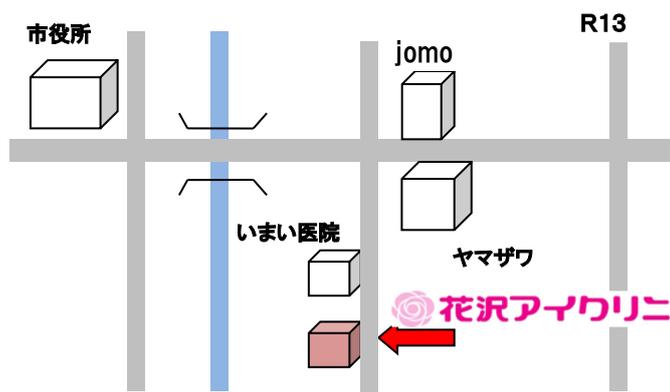
また、年を重ねるとともに皮膚にしわが増え・乾燥してくるようには涙の分泌も徐々に減少するので、老化により症状が出てくる場合もあります。冬季の暖房により室内が乾燥すると余計に目の症状がひどくなるというわけです。症状が軽ければ、部屋の湿度を保ったり、瞬きを意識しておこなったり、パソコンの画面を少し下げて見下ろすようにすることで改善することもあります。また、人工涙液やヒアルロンサン配合の点眼液でよくなることもあります。



まずは眼科を受診して、涙の分泌量や黒目の表面(角膜)の状態などの検査を受けていただいて、それぞれに合った治療法を決めていくことが大切です。

ホームページ

<http://www.hanazawa-eye.com>



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00   6:30	☺	☺

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

# 目玉いきいきライフ

【目玉いきいきライフ】のコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報(眼科だけどっ)をお届けします。



## 教えて！ よろこ先生

今回は座談会形式で先生に質問してみました。テーマは「老眼」についてです。

**ブッチ** : 先生、どうして老眼になるんですか？

**先生** : 眼の中には水晶体というカメラのレンズに相当する部分があり、遠くのものや近くのものにピントを合わせる働きをしています。その水晶体が年齢とともに硬くなり、ピントを合わせるのが難しくなります。これが老眼なんです。たいていの人は40歳ころから症状を自覚し始め、45歳くらいで老眼鏡が必要になりますね。

**りっこ** : えっ！じゃあ私も間もなく・・・(泣)。

**ビビ** : 私は近視だから老眼にならないですよ(ニヤリ)。

**先生** : ビビちゃん、それは違うのよ。水晶体の老化はすべての人に起こってくるから、近視の人も老眼になるんです。

**ビビ** : ガーン！！ (((`□´:)))

**りっこ** : 先生、老眼を治す方法はないんですか？(必死)

**先生** : 残念ながら、老眼を治す方法はありません。老眼鏡をかけて矯正するしかないんです。

**ブッチ** : 老眼をほうっておくとどうなるんですか？

**先生** : 老眼鏡を使わないで見えないのを我慢していると、老眼に眼精疲労が重なって体調が悪くなることがあります。眼や頭が重い、頭痛がする、肩こりがするなどいろいろな症状がでてきます。だから、3人ともいつまでも若いふりしてないで、見えにくくなったらちゃんと老眼鏡をかけてね。

**りっこ・ビビ・ブッチ** : は～い♪



りっこ  
最年長  
めんたいこ大好き



ビビ  
気分屋  
ゲームおた



ブッチ  
しっかりもの



よろこ先生  
眼科医師  
薔薇とワインが好

老眼はよく「近くが見えにくくなること」といいますが、これがなかなか辛いものです。「老眼」をきちんと理解してみてください。きっと快適な生活を過ごすことが出来るようになりますよ。

老眼でも「目玉いきいきライフ」!



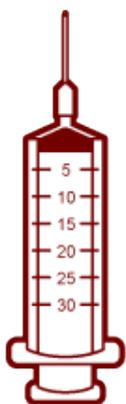
## おしらせ

当院でもインフルエンザの予防接種を行っています。

予約をおとりにしていますので、気軽にスタッフに声をかけてください。

電話予約もできます。

インフルエンザ対策はお早めに!



## 編集後記

先生の記事の冒頭にある常夜鍋は、お酒をたっぷり加えたおだして豚肉とほうれん草などの野菜をしゃぶしゃぶし、ゴマだれやボン酢でいただくという超かんたんメニューです。毎晩食べてもあきないの「常夜鍋」です。ほうれん草には、眼の老化防止に効く「ルテイン」が含まれています。ぜひお試しください。

いよいよ寒い季節の到来です。私たちもあったか鍋で体を温め、冬に負けない体づくりをしていきたいと思います!

りっこ・ビビ・ブッチ