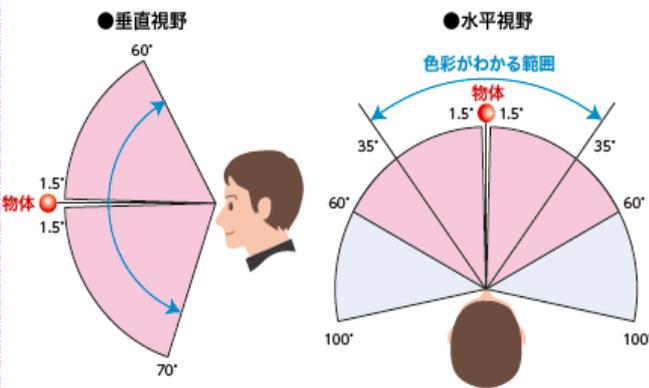


視野のおはなし

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

さて、学生さんたちは楽しい夏休みの真最中。この休みを利用して自分の視野を広げようと様々なことにチャレンジしている方も多いのではないのでしょうか？

今回は「視野」のお話です。



一般的に、広い観点でものをみたり、多くの意見を参考にしたりして自分の識見を広げることを「視野を広くする」などと表現します。若者には大いに視野を広げてほしいものですが、眼科という視野とは、1点をじっと見つめるときに、同時に見える全範囲をさします。例えば、あなたが車に乗って停止信号を見ているとき、となりの車線に車が止まるのに気づくことがあります。それは、周辺部の視野のおかげで車の動きを見ることが

できているのです。両方の目が正常に働いているとき、視野はかなり広い範囲にまで及びます。

しかし、緑内障という目の病気や、脳に異常があると、視野の障害が出てきます。緑内障では、一般に、視野は周辺部から失われていきます。それから見えない部分がだんだんに中心へとおよび、ついには中心部の視野だけになり、最終的にはこの中心部の視野さえも失われることがあります。緑内障で視野に変化が生じてしまった場合は、今の医学ではもとに戻すことはできません。

また、脳梗塞では、右の脳に梗塞がある場合は左半分、左の脳に異常があれば右半分の視野に異常が起きます。下垂体というところの腫瘍では両眼の耳側の視野に異常をきたします。視野の変化のパターンで脳のどこに異常があるのかをおおよそ特定することができます。緑内障の視野変化は初期の段階ではほとんど自覚がありませんが、明らかに左右どちらかの視野が欠けている自覚があるときは頭蓋内に異常がないかを検査する必要があります。

しばらく暑い日が続きます。水分や休息を十分にとり、熱中症に注意してお過ごしください。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

初めてコンタクトをおつくりする方の受付は

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

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！先生！

今回はちょっとした目の疑問をよ！先生に質問してみました。

【テレビを見たり、ゲームをすると目が悪くなるってほんと？】

おもしろいからといって、テレビやゲームなどに夢中になり目を休みなく使っていると、近視になる可能性があると言われてますし、目の疲れの原因にもなります。目をいたわって、休み休み楽しみましょう。45分ゲームをしたら、15分は目を休めるようにしましょう。



【虫に刺されてまぶたが腫れたらどうしたらいいの？】

まぶたは皮下脂肪が多いため、虫に刺されると腫れ上がることがあります。なるべくこすらずに、冷すことで腫れをおさえることができます。なかなか腫れがひかないときや、めやにが出たり、充血するときは、眼科を受診してください。目の周りにもつけれるお薬を処方します。

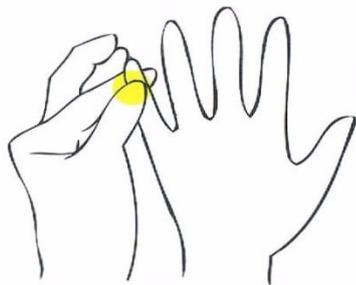
【ブルーベリーは目にいいの？】

ブルーベリーのアントシアニンという色素には、抗酸化作用があり、老化防止に役立つとされています。ひとつの栄養素だけでなく、バランス良く食べることが大切です。ブルーベリーだけでなく、たくさんの栄養素が、目にも、身体にも必要です。なかでも、目に良いとされている栄養素は、ルテイン、ビタミン類、亜鉛などです。今の時期は、ビタミン類や亜鉛が多い、うなぎがおすすめです！

～目によいツボ講座～

少沢（しょうたく）

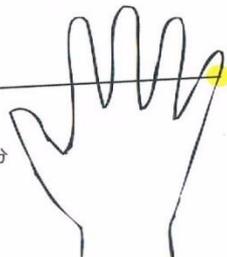
このツボは疲れ目の予防によいといわれます。



親指をツボに当て、親指と人さし指ではさむように持ち、ツボを押しもむ。

少沢

小指の外側
ツメの付け根の部分



【外で遊ぶと何で目が赤くなるの？】

強い日ざしの中で長時間外にいと、紫外線によって角膜に炎症が起きることがあります。それによって痛みや異物感が起きて、白目が充血します。日ざしの強い日は、帽子・日傘・サングラスなどで紫外線から目を守りましょう。

ガンガンいこうぜ、目玉いきいきライフ！



編集後記

連日、蒸し暑い日々が続いていますね。夏は、楽しいイベントと共にアイスやかき氷、ビールなどが美味しいですね♪しかし、冷たいものの取り過ぎは体調を崩す原因にもなります。十分な休息と、バランスの良い食事を心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう。

りっこ・ビビ・茶々・ブッチ