

花沢アイクリニック通信

第56号
H27年8月



はやい目注意報！



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
暑い日が続いています。水分補給や室温管理などに注意し熱中症にならないように気を付けましょう。特に高齢になると脱水状態にもかかわらずのどの渴きを自覚しないことも多いので、意識して水分を取ったり、エアコンを使ったりするように家族が声をかけることも必要です。

最近、目の充血やメヤニで受診される方も多くなっています。メヤニが出て白目が赤くなる結膜炎の原因は様ざまなものがあります。中でもウイルスによっておこる結膜炎は、感染力が強いことから「はやい目」と呼ばれ、流行性角結膜炎と咽頭結膜熱、急性出血性結膜炎の3つがあります。

流行性角結膜炎と咽頭結膜熱の原因はアデノウイルスで、潜伏期（感染してから発症するまでの期間）は約1週間、ウイルスの型によって結膜炎症状だけのこともあれば、のどの痛みや熱が出る咽頭結膜熱をおこす場合もあります。急性出血性結膜炎の原因はエンテロウイルスで潜伏期は約1日です。

かかった場合は、人にうつらないようによく注意しないと、目をこすった手やハンカチなどから家庭、学校、職場で、家族やお友達に広がってしまい、日常生活にも支障をきたします。発病から日が浅いほど感染の危険が高くなりますので、この時期には自宅療養をしてください。ウイルス性結膜炎と診断されたら、幼稚園や学校はお休みしなければいけません。

細菌性結膜炎は抗菌薬を2~3日点眼すれば、症状が改善して治ります。ところが「はやい目」といわれるウイルス性結膜炎には、今のところ特効薬はありません。感染したウイルスに対する免疫ができて、自然に治るのを待つしかないのです。特効薬はありませんが、炎症をおさえたり、細菌の混合感染を予防するための点眼薬を使用します。

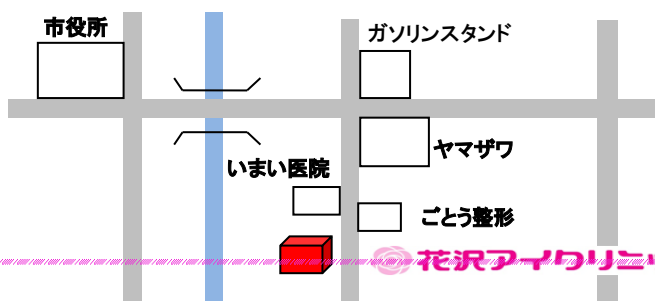
ご家庭での注意

- ・ タオルなど顔に触れるものは、家族とは別のものを使う。
- ・ ウイルスは熱に弱いので、食器やタオルなどは煮沸消毒する。
- ・ 家庭では、メヤニをふいたティッシュペーパーは専用のビニール袋に捨て、掃除の時にゴミ箱の中身に触らずにすむよう工夫をする。
- ・ お風呂は最後に入る。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1
TEL: 0238(40)0606



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まで初めてコンタクトをつくる方の受付は早めに終了します。(終了時間の1時間前)

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。



⚠️コンタクトレンズ注意報! ~看護助手・オプティカルアドバイザーさんからのお話~

コンタクトレンズをお使いの皆さん、安全・安心なコンタクトライフを送っていますか? レンズをつけたまま寝てしまったり、装用期間を超えてレンズを使用したりしていませんか? 間違った使い方は、目の病気の原因になってしまいます! 今回は、コンタクトレンズ長期装用による酸素不足が瞳にもたらすトラブルについてお話します。

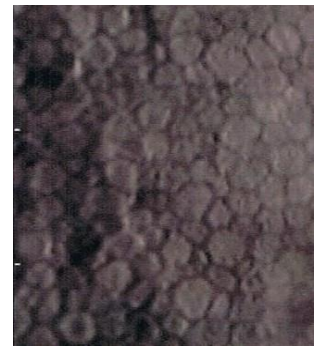
瞳に大切な酸素が不足すると大変なことに!

私たちの瞳は、裸眼の時は大気中から酸素をもらっています。だから、コンタクトレンズも酸素を通さなければ、目が呼吸困難になってしまいます。目の酸素不足が長期間続くと、**角膜内皮細胞**が減少する恐れがあります。角膜内皮細胞は、角膜の一番内側にあり、角膜の透明性を保つ働きをしています。一度減少すると再生されません。減少程度によっては将来的に白内障など目の手術が不可能になることもあります。そして、ある一定の数より減ってしまうと透明性を維持できなくなり、むくんで濁りも出てきてしまい、最終的には角膜移植しなければならない場合もあります。よほど進

角膜内皮細胞の比較



コンタクトレンズをほとんど使用しないスタッフの写真。どの細胞もほぼ同じ大きさ



コンタクトレンズ使用歴約15年のスタッフの写真。細胞の数が減少し、大きさにばらつきが見ら

行しないと自覚症状がないため、気付いた時には大変な状態になってしまっているのです。



コンタクトレンズは種類によって、装用期間が決まっています。期間をしっかり守るのはもちろんのこと、必要時以外は眼鏡で過ごすなどコンタクトレンズの装用時間をなるべく短めにするよう日々心がけましょう。

また、自覚症状がなくても目の病気が発見されたり、視力が低下していたりすることもありますので、定期的に目の検査を受けて、レンズのコンディションや目の健康状態をチェックしてもらいましょう。

看護助手・オプティカルアドバイザー まめちよちゃんのプロフィール

★美味しい物大好き! 夏は岩ガキ♥ビアガーデン♥
最近ではパン屋さん巡りがマイブームです!

★花沢アイクリニック勤務3年目に突入! 初出勤日にい

オプティカルアドバイザーって?
患者さんの目のデータをもとに、ライフスタイルに合ったレンズ選びをサポートします。お気軽にご相談ください!



編集後記

患者さん用スリッパが新しくなりました!
どなたにでもマッチする、落ち着いた色合いのベーシックをセレクトしました♪
スタッフの制服も近日リニューアル予定です♪装いを新たに、フレッシュな気持ちで

ら

した患者さんが覚えていて下さり、励ましのお言葉を

頂

きました！大感激（ToT）！



少しでもお役にたてるよう、学習システムでの勉強も頑張っています！

**ガンガンいこうぜ！
目玉いきいきライフ！**

