

花沢アイクリニック通信

第9号

H23年6月

メガネについて(近視編)



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
学校検診の季節です。

クリニックにも学校からの検査結果の用紙をもった児童・生徒さんがたくさん受診されます。今回の検診をきっかけにメガネをかけるように勧められた方もいらっしゃるかもしれませんが。メガネは屈折異常といわれる近視・遠視・乱視の場合はもちろんのこと、老眼になっても使います。人は誰でも一生のうち1回はメガネのお世話になるといいかもしれません。

とりわけ、近視といわれると「メガネ」というイメージが先行し、子供にメガネをかけさせるのは嫌だなと思われる親御さんを外来でよく経験します。

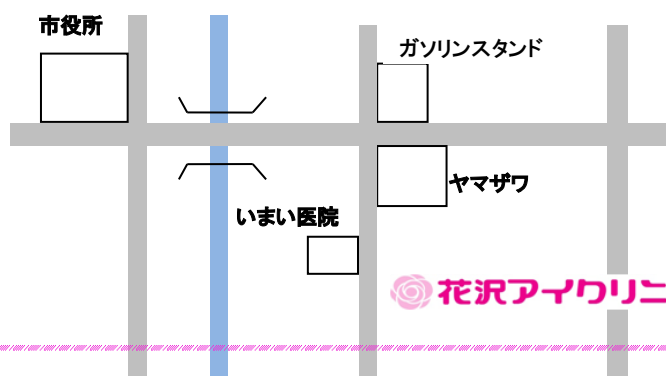
近視は都市型の近代国家に多く、特にアジア人に多いことが知られています。文明社会では毎日の生活が近業(近くをみる作業)中心になるために近視が増えるともいわれています。勉強、読書、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯など現代っ子は近業中心の生活を送っています。最近の調査では小学生の10%、中学生では20~30%の生徒に近視がみられ、20代後半まで進行するのが普通です。近視では近くは見えますので、日常生活に不自由がなければすぐにメガネをかけなくてもかまいません。ただし、黒板の字が見つらいと勉強に差し支えるので、席が後ろでも黒板の字がみえるよう、視力が0.7以下になったらメガネを用意しておいた方がよいでしょう。0.3以下では一番前の席でも見えません。ただこれは学年や地域によっても違います。小学生低学年では0.7よりもう少し視力が下がってからもよいかもしれません。メガネは授業中など必要な時に使用するだけでもよく、かけたりはずしたりしたからといって近視の度が進むことはありません。

いたずらにメガネをかける時期を延ばすと、眼が疲れやすくなったり、見えにくいための根気がなくなったりしますので感心できません。近視を病気のように考えている人がいますが、特別な場合を除いて遠いところが見にくいだけのふつうの目です。親が近視を特別視し、あまりに落胆すると子供の心をかえって傷つける恐れがあります。



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

CONTACT希望の方の受付締切は1時間前になります

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。



目の紫外線対策

梅雨が明けたらいいよ夏本番。青い海、真っ赤な太陽、そして楽しい夏休み。今からワクワクしますね。

今回は紫外線対策のお話です。

<紫外線と目の関係>

紫外線の多くが角膜で吸収されますが、目の奥にまで届く波長の紫外線があります。この紫外線が水晶体や網膜にダメージを与えて、目の老化をすすめ、病気を誘発するとされています。角膜炎、翼状片(よくじょうへん)、白内障、黄斑変性症(おうはんへんせいしょう)を発症しやすいと言われています。

<紫外線対策>

- ①帽子をかぶる : つばの広い帽子が効果的。
- ②日傘をさす : 白よりも黒い日傘のほうが効果的。なるべく柄を短く持って、肌から離さないように日傘をさす。
- ③サングラスをかける : UVカットのサングラスをかける。(UVカットでないならば、薄い色のレンズを選ぶ)
- ④UVカット付きのコンタクトレンズ : 角膜全体を覆うため、瞳に一番近い紫外線対策といえます。
- ⑤目に休息と栄養をとる : 強い日差しを浴びた後は、睡眠などで目に休息を与えることが大切です。

バランス良い食事にも心がけましょう。

- ご飯(温かいもの)・・・茶碗軽く2杯
 溶き卵・・・1個分
 牛乳・・・150cc
- 材料**
- A 小麦粉・・・1カップ
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 塩・・・少々
- サラダ油、バター・・・各大さじ2
 うなぎの蒲焼(または白焼)・・・100g
 玉ねぎ(薄く切る)・・・小1/2個
 ピーマン(薄く切る)・・・1個
 ミニトマト(薄く切る)・・・6個
 ベーコン(千切り)・・・20g
 ピザソース・・・大さじ4
 ミックスチーズ・・・200g

うなぎでごはんピザ



今年の「土曜の丑の日」は7/21(木)、8/2(火)、目にいい食材と組み合わせ、おいしくいただきます！

- ①ご飯→ボールに入れて少しつぶしてからAを加えて混ぜ、生地を作る。
うなぎ→食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油とバターを大さじ1/2ずつ入れて火にかけ、ごはん生地の

半量を入れて平らにならし、弱火で八分どおり火が入るまで焼く。

③②の生地をフライ返しで持ち上げ、サラダ油とバターを大さじ1/2ずつ足して裏返し、表面にピザソース大さじ2を塗り、うなぎと野菜の1/2量をのせてチーズ100gを散らし、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

④焼き上がりにパセリを散らしてお皿に移す。残りの1枚も同じように作る。

ビタミンA・・・夜間の視力維持、角膜や網膜の健康維持(うなぎ・レバー)

ビタミンB1・・・目の疲労回復(豚肉・うなぎ・ごま)

ビタミンB2・・・目の働きを助け、疲労回復に(卵・うなぎ・納豆)

ビタミンC・・・目の老化防止と免疫力UP(イチゴ・パセリ・キウイ・トマト)

ビタミンE・・・目の老化防止(うなぎ・するめ・アーモンド)

リコピン・・・紫外線を浴びたことによって出来る活性酸素を除去(トマト・スイカ)



編集後記

蒸し暑い日が続いております。今年は節電の影響もあり、冷房の使用を控えている方も多いと思います。

暑いときはアイス、カキ氷、ビールなどの冷たいものを口にしたいくなりますが、冷たいものの摂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ましょう。体調を整えて、楽しい夏休みを迎えたいですね。

今回の料理はうなぎを使用していますが、ピザ風なので、お子様のおやつとしてもびりですヨ

りっこ・ヒビ・フッチ

スタミナつけて、目玉いきいきライフ!