

N a g a s a k i E y e C l i n i c

長崎眼科クリニック

NEWS

vol. 2
2018.12 発行



新しい年も、皆様が健康でありますよう
私たちはこれまで以上に
誠心誠意努めてまいります。

平成も刻一刻と終わりへと進んでいます。さりとして、新年を迎える
気持ちは毎年変わることがありません。私生活や仕事、体のことな
どやり残したことがないよう新しい年を迎えましょう。



虫が飛んでいませんか？

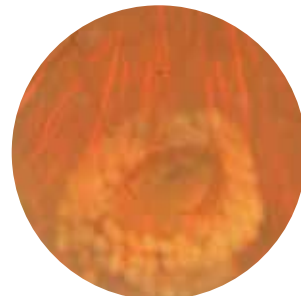
加齢による飛蚊症は 放っておいてはいけません

目の前を虫のようなものが動くのに気づくことがあると思います。青空や白い壁など明るい所を見たときによく起こりますが、この現象を飛蚊症といいます。飛蚊症は目の中の硝子体というゼリーのような成分の中の濁りが原因で、その濁りの影が網膜にうつり、それが眼球運動とともに動くために自覚します。

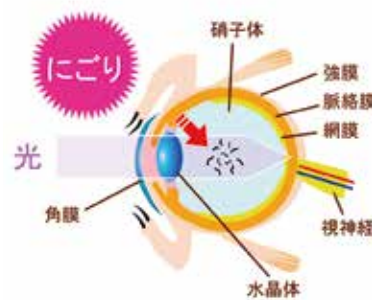
もともと硝子体には生まれつき濁りがあります。若年者の飛蚊症はその濁りを自覚しているもので、これを生理的飛蚊症とよび特に心配はありません。ところが中年以降になると、硝子体が収縮し、いままで均一だったゼリー状の部分が網膜から剥がれ、ゼリーと水の部分に分離する現象が起こりますが（硝子体剥離）、その境界面が見えるために飛蚊症を自覚します。これを加齢による飛蚊症とよびます。この現象は年を取ったら誰にでも起こり、大部分の人は放置してもよいのですが、一部では硝子体剥離が起こった際、網膜を引っ張って穴が開いたり（網膜裂孔）、あるいは網膜の穴を通して硝子体の水の成分が網膜の下に入り込み網膜が剥がれる（網膜剥離）ことがあります。網膜裂孔に対しては、当院でも光凝固や冷凍凝固にて治療しておりますが、網膜剥離は大学病院などでの入院手術をしないと失明してしまう恐ろしい病気です。そのため中年以降で飛蚊症を自覚したら、精密な眼底検査が必要です。



硝子体混濁
硝子体剥離に伴ってできた硝子体混濁。この混濁が飛蚊症の原因となります。



網膜裂孔(光凝固後)
硝子体剥離にともなってきた馬蹄形の裂孔。網膜剥離予防のために裂孔周囲を光凝固(白色の混濁)しています。



眼球内の硝子体が濁り飛蚊症の症状があらわれる。



長崎眼科クリニック 院長 長崎 比呂志

日本眼科学会専門医、医学博士。鹿児島大学医学部を卒業後、久留米大学などで勤務し大牟田市立総合病院眼科部長を経て、平成17年4月に長崎眼科クリニックを開業。眼科疾患一般に対して診療。特にお子さんの遠視や弱視などの小児眼科や糖尿病網膜症、網膜剥離などの眼底疾患に力をいれている。

“目からウロコ”のためになる話

当院の広報誌では“目”に関するあらゆる情報を掲載し、病気の予防や治療の知識をお伝えすることで瞳の大切さを知っていただくきっかけに

していただきたいと思います。

今回は、「目」にまつわることわざ・慣用句をご紹介します。

【ことわざ】眼光紙背に徹す

【読み方】がんこうしはいにてっす

【解説】

書物の表面上の意味だけでなく、字句の背面にある意味まで読み取ることを表したことわざです。「眼光」の語源は、じっくりと物事を見つめる目の光のこと、「徹す」の語源は、奥深くまで貫いて達することから来ており、目の光が紙の裏側まで通るほど、しっかりと深くまで読み解くという意味になります。



冬は目が乾いていませんか？

ドライアイを引き起こす 3つの「コン」

冬場になったら、目が乾く、ゴロゴロする、開けづらい、疲れるなどの症状が出る人が多くなります。このような症状がある人はドライアイの可能性があります。

眼球は涙によって保護されておりますが、ドライアイはさまざまな要因により涙の安定性が低下するために、眼不快感や視機能の異常をきたす状態です。ドライアイは膠原病などの疾患により涙の分泌が少ない場合と、様々な環境要因により涙の出る量（蒸発）が多い場合とに分けられますが、8割以上のドライアイは涙の蒸発が盛んなタイプです。ドライアイを悪化させる環境要因としては3つの「コン」があります。1番目はエアコンです。低湿度や低温は涙の蒸発を亢進させ、また送風を直接目に当てるのも良くありません。2番目はコンタクトレンズ（CL）です。CLは元々薄い涙の膜をCLの表面と裏面の二つに分離します。本来の膜よりも薄くなった涙の層は不安定になりドライアイが生じます。

3番目はコンピューターです。コンピューター作業は文字などを凝視するため、瞬きが少なくなりドライアイが悪化します。



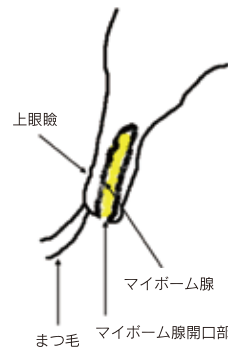
ドライアイによる角膜の傷

ドライアイは慢性疾患 しっかりと受診を

ドライアイに対する家庭での対処法は目を温めることです。まつ毛の根元に油を出す分泌腺（マイボーム腺）があります。この油は涙の表面に油膜を作って涙の蒸発を防ぐ作用があります。温めたら油が溶けて流れやすくなり、分泌腺の開口部も広がって油がたくさんでてドライアイが改善します。お風呂の湯舟の中で、温かいタオルで目を温めるのが手軽にできる方法です。また濡れたタオルをレンジでチンしてやけどしないように目に当てるのも良いですし、薬局などで売っているホットアイマスクも有用です。

ドライアイに対しては点眼で治療しますが、薬局で市販されている薬はただ水分を補給させるだけの作用しかなく、点眼後5分ほどで効果がなくなります。

最近では涙の性状を変えることによりドライアイを治す医薬品も開発されております。眼科で処方される点眼薬のほうが市販薬より効果が高いので、ドライアイの方は是非眼科を受診して下さい。ドライアイは生活の質を落とす慢性の疾患ですから、3つの「コン」に代表される環境要因に対処するとともに、眼科医と相談してドライアイと上手に付き合っていくことが大切です。



マイボーム腺のシエーマ

【ことわざ】泣く子も目を見る

【読み方】なくこもめをみる

【解説】

だだをこねて泣いている子どもも、瞬時に親などの相手の目を見て、泣き通すのか泣き止むのかなどに対応を変えることから、「人間というものは、本能的に相手の顔色を見て、形勢を伺いながら対応するものだ」という意味。「泣く子も目を開け」も同じように使われることわざです。



【ことわざ】横目を使う

【読み方】よこめをつかう

【解説】

顔の向きを変えずに、目だけ動かして、他人に気付かれないように何かを観察したり、そっと合図を送ったりすることの意味。顔を前に向けたまま、目だけ動かして横の方を見る様子。
例：彼が怪しいと思い、横目をつけて彼の様子を伺っていた。



【ことわざ】大目に見る

【読み方】おおめをみる

【解説】

人の過失や悪いところなどを厳しくとがめず、不正・不備などを厳しくとがめだてしないことを意味します。
例：今回だけは大き目にみてあげよう。



目のための 「セルフケア」

疲れた目を癒す温パック・冷パック

現代人は、テレビだけでなくパソコンやスマートフォンを見る時間が長く、目が疲れてしまいがちです。細かな字を見たり、長時間パソコンやテレビなどを見た後は、目がショボショボしませんか？ショボショボするのは、目の血管が血行不良になってしまったからです。

ショボショボ目の疲れを癒すには、蒸しタオルのように熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うようにパックしましょう。目の周りの血管が広がり、血行が良くなり

ます。蒸しタオルを手軽に用意するには、タオルをぬるま湯に浸し軽く絞って、電子レンジで1分ほどあたためると簡単です。火傷には注意して使用しましょう。

また、目が充血していてすぐに眼科へ行けない時などは、冷やすとよいでしょう。氷水で濡らして絞ったタオルで目を覆うようにパックしましょう。あらかじめ湿らしたタオルを冷蔵庫で冷やしておくと、さっと使えて便利です。



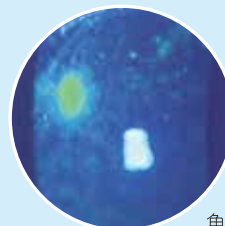
初めてのコンタクトは、 長崎コンタクトレンズ WISH で。



コンタクトレンズの普及率は年々高くなり、若年者でもコンタクトレンズを装用する人が増えました。しかし、正しい使い方をしないと様々な合併症が起こり、ひどい場合は視力が低下し失明してしまうこともあります。今回からコンタクトレンズの眼障害についてお伝えします。

角膜のキズ ▶

コンタクトレンズは異物ですから、正しい使い方をしないと角膜に傷がつきます。ソフト



角膜の傷

コンタクトレンズは傷がついてもなかなか痛みが出ず、傷がひどくなるまでわかりません。ばい菌が感染したら、潰瘍を生じ、眼内炎になり、失明することもあります。充血や異物感があつたら、ただちにコンタクトレンズをはずし、眼科を受診しましょう。

～健やかな瞳のために～

長崎コンタクトレンズ

WISH

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト [長崎コンタクト](http://nagasaki-eye.com/) 検索 <http://nagasaki-eye.com/>

LINE@ ☆公式ページ開設!!

この度、長崎コンタクトレンズ WISH のLINE アカウントができました。お得な情報や目の健康に関する知識やコンタクトレンズのケア情報まで配信しています。右のQRコードよりご登録ください。



※健康保険証をご持参ください。
※コンタクトレンズは高度管理医療機器です。眼科医の処方によりお求めください。

◎お問い合わせ

Nagasaki Eye Clinic

長崎眼科クリニック

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト [長崎眼科クリニック](http://nagasaki-eye.com/) 検索 <http://nagasaki-eye.com/>

