

花沢アイクリニック通信

第13号

H23年10月

おかげ様で2周年！！



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
当院がオープンして10月で2周年となりました。過ぎてみるとあ
っという間の2年間でしたが、思い返してみると、つらかったこ
と、嬉しかったこと、いろいろなことが思い出されます。オー
ン当初はおりしも直江兼次ブームで「愛」クリニックって一体何科の医院なんだろうと思
われた方もいらっしゃるようです。アイ=eye(目)で眼科の医院であるということを地域の
皆様に知っていただくにはどうしたらいいだろうと悩んだものでした。

お隣の「いまい医院」の今井先生はじめ、多くの先生の御紹介もいただき、おかげ様で
たくさんの患者さまと出会うことができました。御夫婦、御家族そろって通院して下さる
患者さまや、お友達に当院を紹介して下さる方もあり、とても光栄に感じています。

白内障手術件数も100件を超えました。白内障の手術後の患者さまが、趣味の写真を持
ってきて下さり、素晴らしい作品を院内に飾らせていただいたとき、術後に無事自動車免
許の更新ができた嬉しそうに御報告いただいたとき、弱視訓練をがんばったお子様が視
力がよくなって御両親ともども喜んでいただいたときなど、「眼科医になってよかったな」
とつくづく思います。

一緒に働いてくれるスタッフや、調剤薬局の皆さん、難しい症例を受
け入れてくれる病院の先生や、患者さまのことでいろいろ相談にのっ
て下さる医師会の先生、たくさんの方々のおかげで、2年間無事に診療を
続けることができました。心より感謝しています。

3年目に入り、より多くの皆様に親しんでいただき、眼の健康に貢献
できるようスタッフ一同気を引き締めがんばっていきます！
これからも「花沢アイクリニック」をよろしく願いいたします。



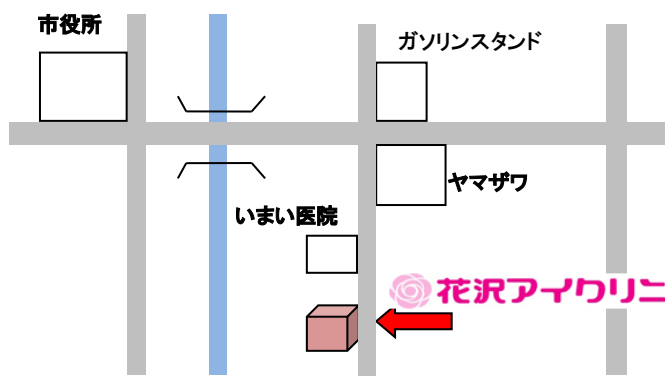
ホームページ

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

〒992-0022

米沢市花沢町269

5-1



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
コンタクト希望の方の受付締切は1時間前になりま

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。



老眼について

老眼の症状

- ★今まで見ていた新聞、パソコン、本などの近くの文字がぼやけたりして見づらくなったが、少し離すとよく見える。または気付けば近くの物を離して見るようになった（新聞、雑誌などを見るときに30cm以上離さないと見づらい場合は老眼の可能性が高いです。）
- ★目が疲れやすくなった。
- ★暗い場所での視力が低下したような気がする。
- ★朝はよく見えるが、夕方くらいになると物が見づらくなる。
- ★目が霞むようになった。
- ★肩こり、首こり、頭痛などがするようになった、または以前よりも激しくなった。



40歳を超えて以上のような症状が出ると、それは老眼の始まりかもしれません。その症状が老眼なのか？単なる疲れか？または何らかの目の病気なのか？なかなか判断できません。老眼の症状が出始めているにもかかわらず裸眼で近くの物を見続けていると、眼精疲労はもちろん、肩こり、頭痛、吐き気などさまざまな症状へ繋がってしまいますので注意が必要です。まずは眼科で診察を受けることをお勧めします。

老眼予防と対策

- ★目の疲れを取る・・・疲れを感じたら遠くを見たり、温かいタオルを目にあてて疲れを取りましょう。
- ★紫外線を避ける・・・目の病気に繋がる可能性があります。
- ★毛様体筋を鍛える・・・目の前15cmの位置に指や鉛筆を立て、その先端にピントを合わせて見る。次にこの状態で出来るだけ遠くのものにピントを合わせる。このとき、目、鉛筆、遠くの目線は一直線に並ぶように。これを1秒ずつ5往復、計10秒を1日10回以上行う。



メニコンから遠近両用コンタクトレンズが新発売！！
さっそくスタッフが試してみましたヨ♪

	見え方
Aさん	近くがよく見える。 メガネより見やすいし、車の運転のときの標識やメーターも楽に見えた。
Bさん	遠くも近くも不自由なく使えるが、乱視があるぶん少しすっきりしない。
Cさん	遠くも近くも見えにくかった。特に車の運転が恐かった。違う種類のコンタクトの方が見やすかった。つけ心地はすごく良かったのだが・・・

遠近両用レンズを試してみたい方はお気軽に声をかけてください。

老眼になっても目玉いきいきライフ！



編集後記

「花沢アイクリニック通信」もおかげさまで発刊1周年を迎えることができました。はじめのころは、慣れない編集作業に戸惑いを感じることもありましたが、読んでくださった方から、「おもしろかった」「ためになった」と励ましの言葉をいただくこともあり、編集の支えになりました。今後も楽しくて耳よりな情報（眼科だけどっ）をたくさんお届けします！！

りっこ・ビビ・プッチ