



## けつまくしかんしょう 結膜弛緩症について

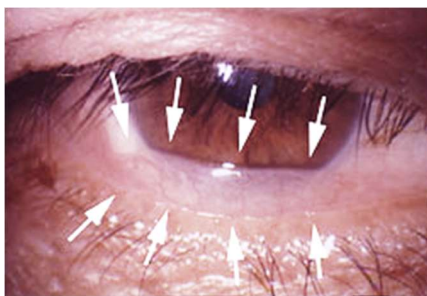


こんにちは。院長の梅津由子です。皆様、「暑熱順化<sup>しょねつじゅんか</sup>」をご存じですか？

「暑さへの順応（暑熱順化）」とは、本格的な夏が来る前に、日常的に汗をかくことで体を暑さに慣らすプロセスです。これにより、体温調節がスムーズになり、熱中症のリスクを大幅に下げることができます。今から、運動や入浴で軽く汗をかくことを意識し、夏に備えましょう。

### 暑熱順化

さて、今回は先月に引き続き加齢によっておこる目の病気、結膜弛緩症（けつまくしかんしょう）についてお話しします。結膜弛緩症は、白目の表面にある半透明の膜（結膜）がたるんでシワができる病気です。本



来、結膜には目を上下左右にスムーズに動かすための「適度なゆるみ」がありますが、このゆるみが強くなり、たるんだ結膜が下まぶたのフチにたまったり、黒目に取り上げたりすることでさまざまな不快症状を引き起こします。40歳以上の90%以上に見られる非常に身近な目の変化です。たるんだ白目のシワが原因で、主に以下のような症状が現れます。

- ゴロゴロ・しょぼしょぼする：まばたきや目を動かすたびに、たるんだ結膜がこすれて不快感が生じます。
- 涙がこぼれる（涙目）：結膜のシワが「土手」のようになって涙の通り道をふさぎ、涙が外にあふれ出てしまいます。
- 目が乾燥する（ドライアイ）：涙がシワの隙間にせき止められるため、肝心な目の表面全体に涙が行き渡らなくなります。
- 白目が赤くなる（結膜下出血）：たるんだ結膜の血管が、引っ張られたりこすれたりして破れ、頻繁に白目に出血しやすくなります。

発症の詳しい原因は完全には解明されていませんが、以下の要素が関係しています。

- 加齢：年齢とともに皮膚がたるむのと同様に、白目の膜も弾力を失ってたるみやすくなります。
- コンタクトレンズの使用：長期間の装用による摩擦や刺激が影響していると言われています。
- まばたきの摩擦：日々のまばたきによる慢性的な刺激の積み重ねも一因です。

自覚症状がなければ治療の必要はありません。症状があって困っている場合は、段階に合わせて薬物治療や手術治療を行います。



# 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。

## ～コンタクトレンズ情報～

くっきり  
コンタクトからの  
お知らせ

### ワンデー アキュビュー オアシス MAX 乱視用キャンペーン



ショップ店長



『ワンデーアキュビューオアシス MAX 乱視用』は、デジタル画面を見ることに関連して生じる、ぼやけ・疲れ目・乾燥感などの「デジタル眼精疲労」を緩和し、さらなる良好な快適性と見え方へ進化した1DAY乱視用レンズです。

ただ今モニターキャンペーン開催中で、はじめてかつ2箱以上ご購入の方が応募サイトのアンケートにご回答いただくと、**Amazon ギフトカード 2,000 円分**がもらえます。

さらに！対象製品をはじめてかつ2箱以上ご購入で、「**220ml ステンレスボトル**」と「**蒸気めぐるアイマスク**」をその場でもらえるキャンペーンも同時開催しております。数に限りがありますのでお早めに！

### メコン 1DAY メコン プレミアオキャンペーン



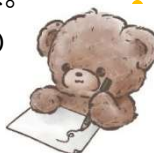
「酸素の通しやすさ」と「柔らかさ」のバランスの取れた1DAYコンタクトレンズ。メコン独自のレンズケース「スマートタッチ」採用で、レンズの装用が簡単・清潔にできるので、初めてのコンタクトレンズでも安心です。

ただ今 One by one 100p Limit キャンペーンという、はじめてかつ2箱ご購入で**半額**になるお得なキャンペーン開催中です！**限定 100 箱**となります。詳しくはショップスタッフまで！

## クーちゃん&リンちゃん通信



5月の大型連休、ヨリコ先生たちと一緒に千葉に行ってきましたよ。初日はものすごい風が吹いて、東京湾に架かるアクアラインが通行止めでした。車から降りてホテルに入る時も飛ばされないように必死にヨリコ先生にしがみついていたよ。今度行く時は、青い海と空、海の向こうの富士山が見たいなあ。



### ～編集後記～

先月号で、すずかぜ薬局村上先生の写真のお話を掲載しましたが、そのお写真をお借りして院内に飾りました。ぜひご覧ください！  
ショップではアイスコーヒーを始めましたので、お気軽に声をかけてください♪  
YASU・ビビ・まめちよ