

花沢アイクリニック通信

第23号
H24年8月

結膜炎について



こんにちは、院長の梅津由子です。
朝夕は涼しい風が吹くようになり、夏も終盤戦に入った今日この頃、体調を崩されている方はいらっしゃらないでしょうか？

今回は、昔から患者数が多い眼科の病気の代表、「結膜炎」についてです。
ありふれた軽い病気と思われている方も多いと思いますが、感染し流行することもある病気で、ひと口に結膜炎といっても種類がいろいろあり対処法が異なります。

結膜炎には大きく分けて感染によって広まる結膜炎と、感染はしない結膜炎(アレルギー性結膜炎)があります。

中でも最も注意が必要なのは感染力が強いウイルス性結膜炎いわゆる「はやり目」です。
ウイルスは細菌よりもさらに小さな微生物です。自分だけでは生きられずにほかの生物の細胞に入り込んで増殖活動します。結膜以外にも咽頭(のど)をはじめいろいろな部位の炎症を起こします。結膜の充血、目やにがたくさん出る、まぶたが腫れる、まぶたの裏にブツブツができる、目がゴロゴロする、まぶしいなどが主な症状です。また、耳の前を触れると痛みを伴うグリグリとした腫れが出ます。これはウイルスと戦う免疫機能を司っているリンパ節の腫れで、ウイルス性結膜炎に特徴的な症状です。



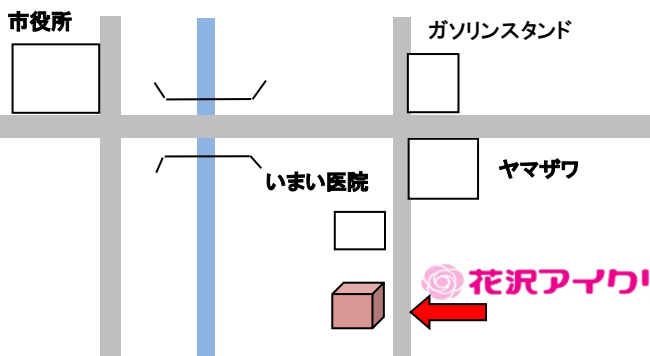
結膜のウイルスを効果的に排除する薬はありません。このため症状がそれ以上ひどくならないように炎症を抑える点眼薬や、細菌の混合感染を予防する目的で抗生物質の点眼などを続けます。症状は通常発病後10日ぐらいで軽くなります。

はやり目にかかったら、周りの人にうつらないようによく気を付けることが一番大切です。充血が強いうちはうつる可能性がありますので十分注意しましょう。

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

初めてコンタクトをおつくりする方の受付は早めに終了します。(終了時間の1時間前)

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

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。



やってみよう！目のストレッチ

パソコン作業やゲームをしていると、自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目が疲れるといった症状が出てきます。目の乾きや疲れが、頭痛や肩こりに進展することもあります。パソコン作業やゲームをするときは、意識的にまばたきをしたり、1時間ごとに10～15分の休憩をとるようにし、目を休ませてあげましょう。

I ウォーミングアップ

ウイंकをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきわたって目がスッキリとしてきます。

- ① 左右交互にリズムカルにウイंक:10～20回
- ② 同様に少しスピードを速めて:10～20回
- ③ 今度はふわっとゆっくり柔らかく:10～20回
- ④ 最後は意識的にギュッと強めに:10～20回
- ⑤ 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く:3回



II 目のストレッチ「上下左右体操」

目を動かす筋肉を大きく動かすことで疲れをとる体操です。顔は正面に向けたまま動かさず、視線を向けます。

- ① 右上を見る。視線を戻して、左上:各3秒
- ② 右下を見る。視線を戻して、左下:各3秒
- ③ 右横を見る。視線を戻して、左横:各3秒
- ④ 真上を見る。視線を戻して、真下:各3秒
- ⑤ 最後は自分の鼻を見つめる:3秒



III 仕上げのストレッチ「ぐるぐる体操」

目をなめらかに動かす体操です。無理をしないで体調の良い時に、目が回らない程度にゆっくりと行いましょう。

- ① ゆっくりと右回りに眼球を回す:2周
- ② ゆっくりと左回りで眼球を回す:2周
- ③ 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス。

人
(・v・) ピキー、リラックスできたね♪

めだまだいじに

いきいきライフ！！



編集後記

4年に一度のオリンピックが終わってしまいました。ロンドン開催で時差があるので、ついつい深夜までテレビを見てしまうと翌目がショボショボしてしまいます。普段コンタクトをつけている方は、私も含めて長時間の装用はしないように気をつけたいといけませんね。日本人選手の活躍に勇気と元気をもらい、自分も頑張ろう！と思いました。

りっこ・ピビ・プッチ