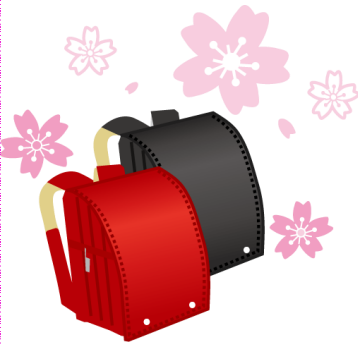


アレルギー性結膜炎(その2)



こんにちは。院長の梅津由子です。ようやく本格的な春がやってきました。今年は例年に比べスギ花粉の飛散は少ないようですが、少なくとも症状は出ます。花粉症のピークは4月。今回は花粉症の予防と対処法について具体的にお話ししたいと思います。

花粉症の季節には、外出時にゴーグルやマスクをつけることをおすすめします。メガネをかけるだけで、目の表面に飛び込んでくる花粉を減らすことができます。表面のけば立った衣類は花粉をからませるので、この時期にはなるべく外側がツルツルしたものを着て

外出しましょう。帰宅時には、家のなかに花粉を持ち込まないために、衣服や髪をよく払ってから部屋に入り、洗顔、うがい、鼻をかみましょう。かゆみが強いときは、市販されている防腐剤なしの人工涙液（ソフトサンティアなど）を多めに点眼し、花粉を洗い流すのも効果的です。症状がひどい方は、花粉情報をきき、飛散の多いときの外出は控えたほうがよいでしょう。

アレルギー性結膜炎があっても、プールに入ることは可能です。目が赤くても、お友達にうつるわけではありません。ただし、プールの消毒液は大変刺激が強いので、ゴーグルをつけて入ることをおすすめします。ゴーグルをつけても途中で目に水が入ることはあるので、プールからあがったら顔を洗って、目は防腐剤の入っていない人工涙液で洗い流しましょう。水道水で目を洗ってもよいのですが、特に重症な場合は、水道水に入っているカルキも、目の表面の粘膜に多少の悪影響があるからです。

かゆみや目やにが特にひどいときには、コンタクトレンズは使えません。まぶたの裏の粘膜とコンタクトレンズがこすれて、炎症がひどくなるからです。かゆみが治まってくれば、レンズを入れる前とはずした後に、抗アレルギー点眼薬を使います。コンタクトレンズを使っているときは、レンズの上から防腐剤無添加の人工涙液をなるべく多めに点眼し、汚れが残らないようにしましょう。日ごろコンタクトレンズを使っている人も、アレルギー性結膜炎がひどい時期には、思い切ってメガネにしましょう。そのほうが点眼薬もつけやすいし、メガネをかけるだけで、飛び込んでくるアレルゲンの量も減るのですから。



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

初めてコンタクトをおつくりする方の受付
は



目玉いきいきライフ 学校検診の時期になりました

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

4月から学校検診が始まります。学校検診で通知されるのは、視力の低下だけでなく、弱視、斜視、結膜炎、眼瞼の皮膚炎、内反症、麦粒腫、霰粒腫など、治療が必要な場合もあります。また、はやり目のようなうつる結膜炎もあります。

学校検診で通知される視力の目安

- A(1.0以上):教室の一番後ろの席からでも黒板の字を楽に読めます。
- B(0.7~0.9):教室の真ん中より後ろの席にいても黒板の字をほとんど読めますが、小さい字になると見えにくいものがあります。
- C(0.3~0.6):真ん中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れません。
- D(0.2以下):一番前の席に座っても、眼鏡がなければ、はっきり読み取れません。



眼科で行う検査

屈折検査、視力検査(遠方・近方)があります。必要に応じて、斜視の検査や眼鏡処方、目薬をつけてさらに詳しい視力検査を行います。

さらに詳しい検査って？

ものを見ようとするとき、眼の中の筋肉が緊張して、ピント合わせを行います。この働きを「調節」と言います。仮性近視や遠視の検査では、一時的に調節を休める目薬をした上での検査が必要になる場合もあります。

目薬をして1時間かけて散瞳し(瞳孔を大きく開く)、この状態で屈折検査、視力検査を行います。散瞳後はいつもよりまぶしく感じ、近くのものが見えにくくなります。

瞳が元の状態に戻るまで1日ぐらいかかりますので、支障がないときに予約することをおすすめします。

眼科受診は必ず必要なの？

お子さんの場合、自分から黒板や教科書が「見えない」と訴えることはあまりありません。見えないのに無理をしていると、目が疲れやすくなり、授業になかなか集中できなくなることもあります。そのままにしておくと、視力が出にくくなることもありますので、学校検診で再検査の通知をもらったら、早めに眼科を受診しましょう。



編集後記

「コンタクトを始めたい！」という患者さんが増えてきて、春がきたんだなあと感じる今日このごろです。当クリニックでもこの春からスタッフの数が増え、患者さんのストレスをできるだけ減らせればいいな、と思っています。

皆さまのご要望により、待合室女子トイレに「オムツ替えシート」を設置いたしました！少しずつですが、皆さまの声にこたえていきたいと思っていますので、

新学期も目玉いきいきライフ！！

りっこ・ピビ・プッチ