

花沢アイクリニック通信

第129号

R3年9月

おうち時間で視力低下!?時々目を休めよう!

こんにちは。院長の梅津由子です。

今年の夏、皆さんはどんな風にお過ごしでしたでしょうか。コロナ禍で旅行に行くこともできず、猛暑のため熱中症が心配で屋外での活動も控えざるを得なかったのではないのでしょうか。必然的にお家でテレビを見たり、パソコンをしたり、ゲームをしたりして過ごすことになったご家庭も多かったのではないかと推察されます。



文部科学省が毎年行っている学校保健統計調査によると、2020年度、裸眼視力が1.0未満の児童生徒の割合が、小学生では37.52%、中学生58.29%、高校生63.17%で、過去最高となったそうです。

日本眼科医会では、昨年度の一斉休校も一因と考えられるとしています。外出時間が減り、近視の進行予防に有効といわれる日光を浴びる時間が減る一方で、自宅でのゲームや動画視聴、オンライン授業の時間が増え、例年以上に目に負担がかかったと思われる。



さらに今年度から、小中学生1人に1台、情報端末の配備が進むことで、学校の授業においても目に対する影響が心配されています。学校でも家庭でも、端末の画面を見る際は、目と端末を30cm以上離すことや、30分に1回は遠くを見て目を休めることをお勧めします。

一方、標準体重より20%以上重い「肥満傾向」の子供の割合も小中学生の全学年で増えていました。リモートワークの大人だけでなく、子供にもコロナ太りがあったのですね。子供たちがお友達と思い切り外で遊べる日常が早く戻ってほしいものです。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238 (40) 0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

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



～9月は「健康増進普及月間」～ サプリメントで 目の健康をサポート！

参天製薬が開発した、眼などの健康を
栄養面からサポート
するサプリメントで



ショップ店長

◆目などのエイジングに着目して開発されたサプリメント「サンテ ウェルビジョン」

目の老化は酸化と糖化が関与していることから、抗酸化成分：ルテインと抗糖化成分：ヒシ果皮ポリフェノールを高用量配合したサプリメントです。白内障の進行を抑制する効果が期待できるほか、パソコン作業後の目のかすみや疲れなどが気になる方にもおすすめです。

継続応援キャンペーン！
ウェルビジョン6個購入で、
もう1個もらえます♪
(2023年3月31日まで)



- ・ルテインとは…緑黄色野菜に多く含まれる、抗酸化物質であるカロテノイドの一種です。

目の水晶体や網膜に存在し、目などの健康を維持しています。

- ・ヒシ果皮ポリフェノールとは…抗糖化物質であるガロタンニン類、エラジタンニン類などを含有したポリフェノールです。

◆抗酸化作用や血流改善、神経保護に効果的♪緑内障が気になる方は「サンテ グラジェノックス」

松樹皮エキスやビルベリーエキスが含まれており、高い抗酸化力で網膜の血管や神経の保護作用が報告されています。目だけでなく体内の活性酸素を除去する作用もあるので、アンチエイジングにも効果的です。＜参天製薬 HP より引用＞



新型コロナウイルス感染を防ぐために

全国的に新型コロナウイルス感染が流行しています。院内での3密を防ぐため下記のようにお願いします。

★患者さんの付き添いは原則として1名。

★混雑時は車内で待機して頂く。

★可能な限りのマスク着用と手指のアルコール消毒。

なお、眼鏡処方や初めてのコンタクトレンズ処方など、お時間のかかる方は、

後日改めて受診して頂く場合もありますのでご了承ください。