

# 花沢アイクリニック通信

第61号  
H28年1月

## 目と脳の関係について



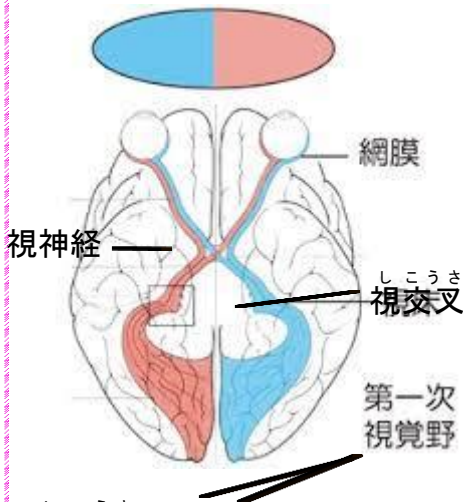
2016年申年、新年あけましておめでとうございます。院長の梅津由子です。  
花沢アイクリニックを開業し、7回目のお正月です。そろそろ米沢市民の  
皆様に認知していただけた頃でしょうか？今年も皆様の QOV (Quality of  
Vision: 見え方の質) の向上にお役に立てるよう、スタッフ一同精進してま  
いります。

さて、今年最初のクリニック通信は目と脳の関係について  
お話ししようと思います。

目はものを見るための感覚器ではありますが、目だけでは  
ものを見る仕組みは成り立ちません。神経の膜である網膜で  
光を感じても、その時点では単に電気的な刺激（信号）を生  
じたにすぎず、解析されていないデータのようなものです。  
電気信号が神経を伝って脳へ送られ、脳がその信号を色や形  
として認識し、初めて立体感のある映像が描き出されます。

左右両眼から視神経を伝わり別々に脳の中に入った情報は、  
視交叉というところで1か所にまとまった後、再び左右に分かれます。このとき右眼の右  
半分と左眼の右半分の視野の情報が一緒になり、また左眼の左半分と右眼の左半分の視野  
の情報が一緒になって別れていきます。このような複雑な構造のおかげで、左右の眼のわ  
ずかな視野の差を利用し、奥行きや立体感を感じ取れると考えられて  
います。視交叉を通過した情報は、最終的に大脳後頭葉の視覚野とい  
うところで映像となり、さらに大脳の他の部位で記憶などと照らし合  
わせ、意味を持った情報として処理されます。

ですから、視神経や脳に障害が起きた場合、眼球自体には問題がな  
いのに見え方に異常が現れたり、ときに視力を失うこともあるのです。



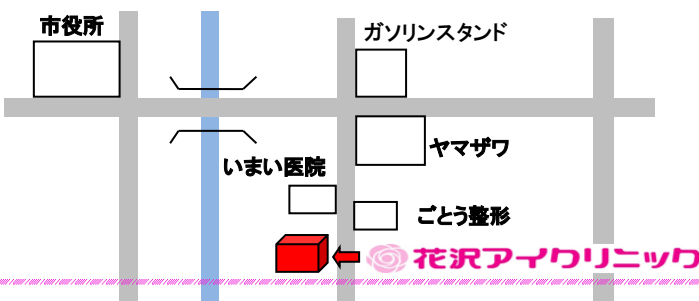
視交叉

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1  
TEL: 0238 (40) 0606

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  
初めてコンタクトをつくる方の受付は早めに終了  
します。(終了時間の1時間前)



# 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。



## 若い人にも起こる『スマホ老眼』

最近、子供さんや若い世代の人でも「手元が見にくい」「ピントが合いにくい」「疲れやすい」など、まるで老眼のような症状を訴える人がいます。

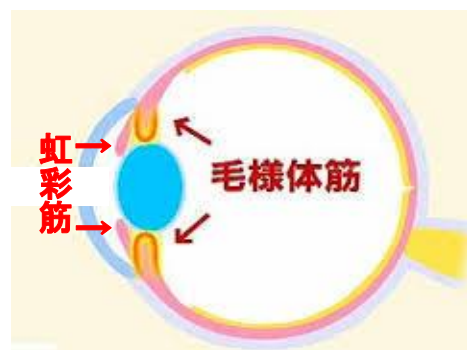
これは、スマホやパソコン、タブレットなどを長時間見続け、目を酷使うことによりピントを合わせる調節力が低下するために起こることから『スマホ老眼』と呼ばれています。

元々、人の目は遠くにピントが合うようにできており、近くにピントを合わせるためには毛様体筋という筋肉を使っています。また、明るい場所では虹彩筋を使って瞳孔を絞り、目に入る光量を抑えます。

とくにスマホでは、小さい画面、細かい文字に加え強い光が出るので、これらの目の筋肉をフル稼働させる必要があるため、老眼のような症状が出てしまいます。

パソコンやスマホを1時間したら10～15分の休憩をし、遠くの景色を眺めるなど心がけましょう。また、目を温めてあげることで、目の周りの血行が良くなり、疲れをとる効果もあります。

これからの寒い季節、大人も子供も外にいるより家の中でスマホやタブレットなどを使う機会も増えると思います。特に子供の場合、見えにくいなどと自分から訴えることはほとんどありません。スマホやタブレットなど長時間見続けないうちがけしてあげてください。



## 引き続きうつる結膜炎に注意！

先月に引き続き、結膜炎の患者さんの受診が多くみられます。中にはうつる結膜炎のこともあります。流水による手洗い・アルコール消毒などの予防を心がけ、メヤニ・充血などの症状があったらすぐ受診を！



ウキウキ★申(さる)年も  
目玉いきいきライフ！

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます！  
毎月皆さんに様々な情報をお届けしてきたクリニック通信も今回で第61号となりました。これからも耳寄り情報をお伝えできるよう頑張りますので、本年も花沢アイクリニックとクリニック通信をどうぞよろしくお願ひ致します！  
ビビ・ブッチ・まめちよ

