



## めがねのおはなし

こんにちは。院長の梅津由子です。

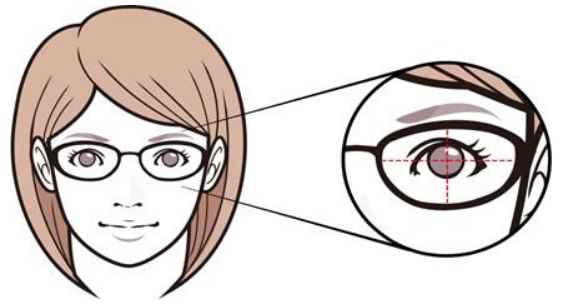
夏休みの期間は、学校検診で視力低下を指摘され、新しくめがねをかけ始めたり、度数を調整したりする方が多い時期です。今回は正しいめがねについてお話したいと思います。

正しいめがねを、正しい装用方法で使用する場合は原則として目には悪影響を与えません。俗説で「めがねを使用していると、ますます目が悪くなる」と言う方がいますが、そんなことはありません。見えにくい状態で我慢していると、目の疲れがひどくなったり、黒板の字が見えないと授業に集中できなくなったりしてしまいます。

では正しいめがねとはどんなものなのでしょうか？

度数が合っていることは言うまでもありませんが、それ以外にフレームが使う方の顔によく合うように調整加工されていなければなりません。

鼻や耳へのあたり具合が不適切なために、皮膚に傷をつけてしまうこともあります。また、装用感が不良である場合、めがねのレンズの光学的な中心位置と瞳の中心との位置関係が変わったりします。レンズ中心と視線がずれていると、度数が変化したり、プリズム効果（光を曲げる効果）でものを見る角度が変化したりして、よく見えなくなってしまうます。また、めがねを外したとき、レンズを下に向けて置いておくと、レンズの中心位置の近くに擦り傷がつき、見えにくくなる原因となりますので注意が必要です。



めがねをかけても満足の見え方が得られない場合は、他に眼科的疾患がないかどうか必ず眼科で診察を受けてください。

私たちの日常生活のなかの80%の情報が、ものを見るという窓口を通して得られます。特に就学期間の子供たちは、身体や情操面の発育が特に著しい時期ですから、絶えず正しい視覚情報を得られるように温かく発育を見守っていききたいものです。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-

1

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.jp>

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

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

# 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。



## 夏から秋の花粉症

花粉症は春のスギ花粉のイメージが強いですが、実は今の時期も夏から秋に生い茂る草の花粉症にお悩みの方がけっこういます。

### <花粉症のメカニズムと症状>

花粉症はアレルゲンである花粉と、からだの免疫反応で始まります。目から花粉が侵入すると、体内ではそれに対抗するための免疫である、IgE（アイジーイー）抗体が作り出されます。再び花粉が体内に入り、IgE（アイジーイー）抗体が一定量に達すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質を放出し、アレルギー症状が起こります。代表的な症状として、目のかゆみ、異物感、充血などがあります。

### <花粉症対策>

《東北地方：夏から秋の花粉》

イネ科：4月～10月

ブタクサ属：8月～10月

ヨモギ属：8月～10月

カナムグラ：8月～10月

スギ花粉と違い、草の花粉は広範囲に飛散することはありませんので、原因となる植物に近寄らないようにすることで予防できます。また、家の周りに生えている花粉症の原因となる植物は除草しておくのもよいですね。この時期に花粉症になるとわかっている場合は、花粉が飛散する前に点眼薬を予防投与しておくとう�효的

🍴 花粉症の方におすすめ♡大葉でさっぱり塩サバのほぐし丼&キノコとワカメの味噌汁 🍴

### <大葉でさっぱり塩サバのほぐし丼作り方>

- ① 皮目を下にして塩サバを魚焼きグリルで焼き、途中でひっくり返す。
- ② 大葉をみじん切り、長ネギと小ネギは小口切りにする。
- ③ 焼き上がった塩サバをボールに入れてフォーク等でほぐす。骨がある場合はこの時に骨抜きをする。
- ④ ③に長ネギ・顆粒だし・醤油を加えて混ぜ、大葉を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ボールにご飯を入れ、すし酢を振りまき、空気を混ぜながら切るようにほぐす。
- ⑥ 酢飯を丼に盛り、④を盛りつけ小ネギを散らせば完成です。



### 大葉でさっぱり

#### 塩サバのほぐし丼材料(2人分)

塩サバ…2枚 長ネギ…1/2本  
大葉…4～5枚 鰹だし(顆粒)…2袋  
醤油…大さじ2 塩…適量  
ご飯…1.5～2合 すし酢…大さじ

#### しめじとワカメのお味噌汁材料(2人分)

しめじ…1/2パック 長ネギ…適量  
カットわかめ…大さじ1/2

### <しめじとワカメのお味噌汁作り方>

### 編集後記

ショップで提供しているコーヒーの抽出カスで作った、消臭剤を無料提供しています。効果は活性炭以上で1カ...

- ① しめじはバラバラにする。長ネギは小口切りにする。
- ② 鍋にだしとしめじ、ひらたけ、長ネギを入れて中火にかけ、火が通ったらワカメを加えてサッと煮る。
- ③ 味噌を溶き入れ、味を調える。

サバや大葉には抗アレルギー作用、キノコや味噌には腸内環境を整え免疫力を高める効果があるのでオススメ♪

