

花沢アイクリニック通信

第84号
H29年12月



まつ毛ダニのおはなし

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子うめつよりこです。

早いものでもう12月。年を重ねるほど1年が早く感じてしまうのはいったいどういうこと？と毎年今の時期思ってしまう。

ともあれ、12月はクリスマスや忘年会などの楽しい行事があり、仕事もあわただしくなり、公私ともに忙しい方が多いことと思います。疲れたり、酔って帰宅し、入浴はもとよりメイクを落とさなかったり、顔すら洗わないでボタンキューと寝てしまっていると、思わぬ目のトラブルにつながる可能性があります。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、最近テレビやインターネットで「まつ毛ダニ」について特集をしておりました。20～50代では5割、60歳以上では7割の方に寄生しているとこのことです。まつ毛ダニは、上下まぶたの縁にある分泌腺「マイボーム腺」にすみつきます。マイボーム腺せんは皮脂を分泌し、角膜の乾燥を防ぐなどの役割がありますが、この部分が詰まると脂分がたまっていきます。まつ毛ダニは脂分を好むため、ダニが繁殖はんしよくしてしまっ、まつ毛の根元に生息することがあるのです。まつ毛ダニが寄生すると炎症えんしょうが起き、目元が赤くなり、ゴロゴロ・ショボショボして、かゆみを感じたり、まつ毛が抜け落ちてしまったりすることもあります。顔（目元）を洗わずに寝ている方、アイメイクを落とし切れていない方、まつ毛のエクステンションをしている方、まつ毛がよく抜ける方、脂分の分泌ぶんびつが盛んな男性、代謝たいしゃの低下している高齢者の方、まつ毛の周りにふけがある方、要注意です。

では、どうやってまつ毛ダニを防げばいいのでしょうか。

まつ毛ダニをなくす薬はなく、とにかく目元を清潔せいけつに保つことが大切としか言いようがありません。症状が気になる方はアイシャンプーというまつ毛の根元も一緒に洗えるシャンプーを使って、目元を優しくマッサージするように洗い流したり、綿棒でまぶたの縁ふちにこびりついた脂分をこすり取ったり、毎日の目元のお手入れが大切になります。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1
0238(40)0606

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
8:30～12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00～5:30	☺	☺		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。



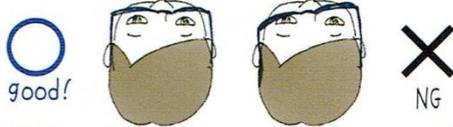
おとなのメガネ作成のポイントその4

★フィッティングの重要性★

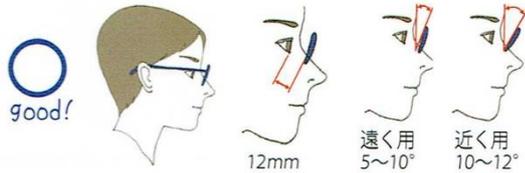
メガネを購入する場合、選ぶポイントは価格やデザインだけではなく、フィッティングに問題があると、見え方やかけ心地が悪くなります。顔に合わせてフレームを調整し、正しいフィッティングでかけることで、ものがはっきり見え、快適で健やかなメガネライフを送ることができます。メガネは、両耳にテンプレをしっかりかけ、両耳と鼻の3点で加重バランスが取れるようフィッティングを行います。



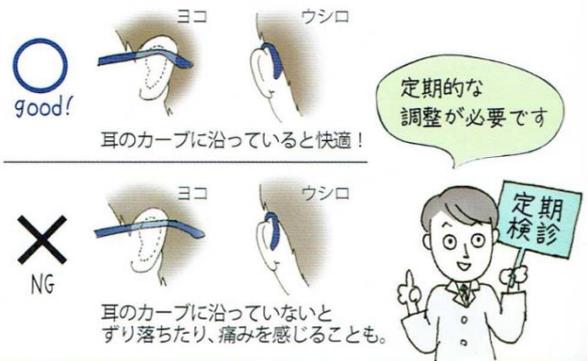
■ 左右の目とレンズの距離は同じ？



■ 目とレンズの距離は正しい位置？



■ テンプルの曲げが耳のカーブに沿っている？



眼鏡は使用していると、フレームのパーツが緩んだり、ゆがんだりします。フィッティングの悪い状態や度数の合わない状態でメガネを使用していると、頭痛、めまい、肩こり、疲れ目などの原因にもなります。特に異常を感じなくても、眼科や購入した眼鏡店で視力やフィッティングの定期検診を受けることをお勧めします。

★レンズ選び★

レンズは、コーティング、カラー、厚みを選ぶことができます。

コーティング:キズ、反射、汚れ防止など、レンズの機能を上げる様々なコーティングがあります。

カラー:レンズのカラーによって、顔の印象が変わります。また、照明の種類、屋外と屋内でも違います。色の濃いレンズは、トンネルや、夕暮れ時の運転で視界が悪くなることがあります。

厚み:レンズを薄くすると、耐久性や色のにじみなどに違いが出ます。お店でしっかり説明を受けて選びましょう。

くっきりコンタクトには、認定眼鏡士がいます。

気軽に相談して下さいね

ゆく年くる年、目玉いきいきライフ!



🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟

編集後記

🌟 12月恒例のクリスマスツリーが待合室に登場しました！キラキラのライトに心が癒されます。いつか、クリニックやショップの入り口にも、華やかなイルミネーションで、みなさんをお出迎えできたらいいなあと思います☆彡

ビビ・プッチ・まめちよ

🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟🎄🌟