



GW 旅行記～その1～



こんにちは。院長の梅津由子です。

さて、皆さんは5月の大型連休はどう過ごされましたか？今回私は、山形一名古屋便の飛行機を利用して、三重・愛知方面に行ってまいりました。当初は名古屋周辺を観光する予定でしたが、せっかくなので伊勢神宮にもお参りしたいし、伊勢・志摩地方に訪れたいホテルがあったこともあり、連休初日の5月3日は名古屋小牧空港からレンタカーで伊勢方面に向かいました。

親しみを込めて「お伊勢さん」と呼ばれる伊勢神宮は、正式には「神宮」といい、大小さまざまな社が伊勢志摩地域に点在し、すべてで125社から成る神社です。中でも有名なのが、2000年の歴史を誇る天照大御神をお祀りする皇大神宮（内宮）と、その500年後に創建された天照大御神の食事を司る豊受大御神をお祀りする豊受大神宮（外宮）です。今回はこの



2社に参拝しました。



昔からの習わしにのっとり、外宮から内宮の順にお参りすることにして、3日の夕方に外宮に参拝。鳥居の外にある手水で手を洗い、口をすすぎます。鳥居をくぐり、玉砂利を踏みしめて参道を歩くと木々の香りや鳥のさえずりにつまれ、おのずと清々しい気持ちになります。外宮の域内には豊受大御神をお祀りする本宮の他に、その土地の守護神などをお祀りする別宮が3か所あります。それぞれで二拝二拍手一拝し、最後に本宮に参拝。皆さんのご健康を祈念して参りました。日本各地の神社の多くは瓦

屋根や朱塗りの建物に変わっていきましたが、伊勢神宮は「神明造」という古代の建築様式を受け継いでいます。これは弥生時代の高床倉庫が起源で、神へのお供え物をする特別な建物だったといわれています。決してきらびやかな豪華さはありませんが、森の木々に溶け込むように鎮座する宮社は優しくも神秘的な佇まいで、人々を見守っているようです。夕方



近かったせいか、思ったほどの人込みはなく、ゆったりと散策できました。内宮は明日参拝することにして、今日のお宿、志摩観光ホテルに向かいました。

伊勢市から車で約40分の賢島にある、2016年の伊勢志摩サミットの会場となった老舗ホテルです。このホテルのフレンチレストラン「ラ・メール」で女性料理長がサミットで提供したディナーをいただくのがこの旅の楽しみの一つでした。続く…

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。



子どもの近視進行抑制治療について～その2～

前回は、子どもの近視の要因と近視進行のリスクについてお話ししました。今回は、近視の進行を緩やかにし近視の程度を軽いままに保つ『近視進行抑制治療』についてのお話です。

現在日本で行われている『近視進行抑制治療』として、行動療法・薬物療法（低濃度アトロピン治療）・眼鏡やコンタクトレンズによるもの（累進多焦点眼鏡・二重焦点眼鏡・多焦点コンタクトレンズ・オルソケラトロジー）・特別な機械で赤い光を見るレッドライト療法があります。

「行動療法」は、ご家庭で実践できる療法ですので、以下のことを注意しながら生活してみましょう。

●屋外で過ごす時間を増やしましょう

両親ともに近視でも、1日2時間以上の屋外活動で近視発症の割合が低くなることが明らかになりました。サングラスや帽子などによる熱中症・紫外線対策をした場合や、晴れた日の木陰でも十分な近視予防効果が認められています。



●近くを見続けないようにしましょう

長時間近くを見る場合は、30分に1回は20秒以上目を休ませることを心掛けましょう。

●正しい姿勢や適切な視距離を維持しましょう

読書や勉強、パソコンやスマホを見る時は30cm以上離して見ましょう。



●メガネ・コンタクトレンズによる矯正をしましょう

適切な視力矯正は視力の発達・学習・対人関係・身体活動にも良い影響を与えるとされています。

その他の近視進行抑制治療は、医療機関での検査・処方・治療が必要となりますが、当院で行っている「薬物療法」として、次回は近視進行抑制点眼剤『リジュセアミニ点眼液0.025%』についてお伝えします。

美容通信

～新メニュー「イオン導入」の料金～

IPL・ケミカルピーリング後にイオン導入を行うと、より効果的&お得です！

イオン導入のみの場合	3,000円 (税別)
IPL・ケミカルピーリング +イオン導入の場合	1,500円 (税別) SPECIAL PRICE!!

外出時には UV 対策を★
めだまいきいきライフ！



～編集後記～

学校検診の再検査で受診するお子さんが増えています。普段よりもお待ちいただく時間が長くなる場合がありますので、何とぞご了承ください。

ビビ・プッチ・まめちよ

