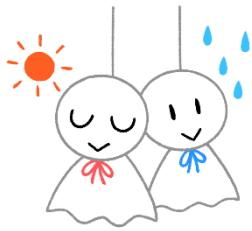


# 花沢アイクリニック通信

第186号

R3年6



## がんけんかすい 眼瞼下垂について

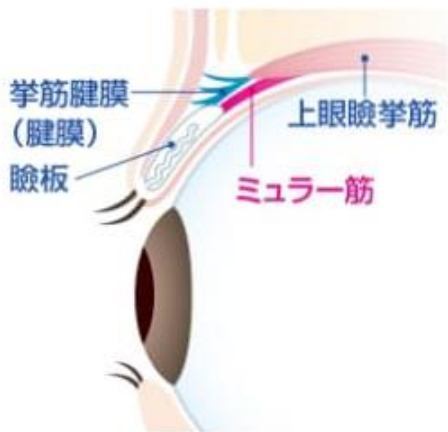


こんにちは。院長の梅津由子です。

短い春が終わり入梅の時期となりました。5月中旬に気温が30度を超える日があったり、梅雨の時期に気温が下がったりと、気候の変動に体調がついていけず、気がめいってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか？皆様、どうぞご自愛くださいね。

さて、今回は「眼瞼下垂」についてのお話です。

まぶた（眼瞼）は、眼球を保護し、涙を均等に行き渡らせて乾燥やゴミの侵入を防ぐ重要な器官です。皮膚が非常に薄く、まばたきによって常に動いているため、様々な症状やトラブルが現れやすい部位でもあります。



眼瞼下垂は、上まぶたが十分に上がらない状態です。上まぶたを引き上げる主な働きをしているのは「上眼瞼挙筋（じょうがんけんきょきん）」と「ミュラー筋」という筋肉です。眼瞼下垂は、これらの筋肉や腱膜が弱くなって起こります。原因は様々ですが、特に多いのは以下のようなものです。

- ・加齢による**腱膜の衰え**や眼瞼皮膚などのゆるみによるもの
- ・コンタクトレンズの長期装用
- ・外傷や外科処置後の変化

### 眼瞼下垂の目



眼瞼下垂が進行すると、上方を見る時に視界が制限され、**肩こり・頭痛・目の疲れ**の原因になることもあります。

眼瞼下垂の治療は緊急性はありませんが、手術が唯一の治療とされていました。しかし手術となるとなかなか決心がつかないものです。そんな方に朗報です。点眼薬で眼瞼下垂が改善されるというものです。効果は一時的なものですが、試したスタッフのほぼ全員、瞼が上がったことを実感しています。気になる方はお気軽に近くのスタッフにお声がけください。



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。

今回の目玉いきいきライフは、**すすかぜ薬局**さんとのコラボレーションでお届けします。薬剤師の村上先生から、趣味の「カメラ」と健康についてのおはなしです！



## ～カメラで心身の健康づくり～



すすかぜ薬局の村上です。

今回は、私の趣味である「カメラ」についてお話しさせていただきます。

カメラ好きが高じてこの数年でコンテストにも応募するようになり、今年、県内で最も規模の大きな「山形県写真展」で賞をいただくことができました。今回で60回を数え、応募総数1,600点以上という大きな舞台への挑戦は、薬局で毎月お会いする写真の達人・大泉忠夫さんに背中を押していただいたおかげです。アドバイス通り複数の作品を出品したのですが、選ばれたのは手塩にかけた本命作の風景写真ではなく、何も考えずにパシャリと撮った、動物と子供の写真でした。写真の評価とは本当にわからないもので、そこがまた面白いところです。

最近スマホのカメラが高性能になり、誰でも気軽に綺麗な写真を撮って思い出を残せる素晴らしい時代になりました。散歩しながら自然の風景を楽しみ、夢中で撮影していると、いつの間にかかなりの距離を歩いており、心身の健康づくりにぴったりだと実感しています。

さらに私が愛用している一眼レフカメラは、レンズを含めると1キロを超える程よい重さがあります。首から下げて歩いたり構えたりするだけで立派な運動になりますし、ファインダーを覗いて光やボケ具合を想像しながら設定をいじる工程は、頭の体操にもなります。



どんなジャンルであれ、自分が夢中になれる趣味を持つことは、自然と日々の健康づくりに繋がるのではないのでしょうか。私の場合は、昨今ニュースにもなる熊の出没で撮影に行きづらかったり、専属モデルの我が子から「えー、また撮るの？」と煙たがられたり、仕事や子育てとの両立など、障害物も山積みです。それでも、これからも心と体の健康のために、カメラを相棒にあちこち歩き回りたいと思います。

大泉忠夫さんから  
お言葉をいただきました！



### <快挙！第60回県写真展『進撃のキリン』準入賞>

ことの始まりは、R6年目薬の会計時「写真好きなんですけど仕事の関係で写真教室にいけません・・・」と村上さんから声をかけてくれたことでした。以来会計が済むとチョットした写真の話になり、県展に出展の手続相談まで進みました。しかし私は彼の作品を拝見したことがなく、2月に山形新聞紙上に入選者が掲載されても「すすかぜ」の村上さんとは知らず、会期中5回は「進撃のキリン」を見ました。超広角レンズを使用し、眼前迫るキリンを撮り切る描写に衝撃を覚えました。そして表彰式の日、「ありがとうございました」と村上さんに声をかけられ、エッ!!と驚いたのです。「感性の豊かさ」と「描写力」そして「運を逃さない瞬発力」が生んだ快挙でした。本当に、カメラは最良の健康器具ですね。