



2月といえば、豆まきのシーズンです。魔目(まめ=鬼の目)を投げることで「魔滅(まめ=魔を滅する)」という言葉遊びから、節分には豆をまいて邪気を祓い、無病息災を願うようになったと言われています。みなさんも豆をまいて健康に1年を過ごしていきましょう♪

眼科豆知識 ～ 眼精疲労 ～



眼精疲労とは、目を使うことで、眼の奥が痛い、目がかすむ、目を開いているのがつらい、肩がこる、だるい、イライラするといった症状を来し、休憩や、睡眠をとっても症状が改善されない状態のことをいいます。

眼精疲労の原因はさまざまですが、その一つに、遠視、老眼で眼鏡が必要な方が適切に使用できていない、度の合わない眼鏡やコンタクトレンズを使用していることが考えられます。近方のピント合わせを行なっているのが、レンズの役割をする水晶体の厚みを調節する「毛様体筋」という筋肉ですが、長時間目を酷使する作業によって、この毛様体筋が酷使されると、疲労が蓄積し、眼精疲労が起こります。このようなときは、眼鏡や、コンタクトレンズをきちんと合わせてみることで症状の改善が期待できます。

ほかにも、斜視、ドライアイ、結膜炎や白内障、緑内障などの目の病気が眼精疲労を引き起こすことがあり、また、全身の病気が関係していることもありますので、眼精疲労で困っている方は、ぜひ一度眼科に相談してみてくださいね。

院長より

毎日寒い日が続いておりますが、皆様お変わりございませんでしょうか。冷え性の私にとってはつらい季節ですが、適度な運動(全然できていない)をして、首や手足をあたため、風邪をひかないように元気に乗り切りたいと思っています。

2月、3月は誠に勝手ながら、診療時間変更や休診などで皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

診療時間変更のお知らせ

2/9(木)午後診察は、院長学校医の
所用のため、**16:30**より受付いたします。



3/1(水)、院長都合のため
休診いたします。

ご迷惑おかけいたしますがよろしくお願ひいたします

公式LINEアカウント
院内情報など随時更新中!

登録はこちらから→

<https://lin.ee/hTG6TUw>



HPにてスタッフブログも
更新中です! →

morishita-eye.jugem.jp

