



スポーツの秋！目の「怪我」に気をつけよう！

みなさん、こんにちは！少しずつ涼しくなり秋を感じられるようになってきましたね。秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」といろいろなことが楽しくなってきますね。体を動かしてすっきりできるスポーツですが、時には怪我をしてしまうこともありますよね。今回は「目の怪我」についてお話します！

○いろいろな「怪我」がある！

スポーツをしていて起きてしまう目の怪我には様々なものがあり

その程度によって、通院、または入院、手術などの治療が必要になることがあります。

眼の表面に傷ができる**角膜びらん**では目がひりひりと痛み、見え方が悪くなりしばらく通院、点眼による治療が行われます。

ボールやバドミントンのシャトル、相手の肘などで目を強く打ってしまい、その衝撃から、眼球の中で出血を来たした時には、目の前がかすんで見え、しばらく安静にして治療をしなければいけません。

また場合によっては**網膜剥離**、**眼窩底骨折**を生じ、手術が必要になることもありますので、目を強く打撲した時には、症状が軽くても受診されることをお勧めします。

○怪我の予防が大切！

外傷によっては後遺症が残るもの、定期的な経過観察が必要なものもあることから、できるだけ怪我をしない、重症にならない予防が大切で、米国眼科学会では、競技に合わせた適切な**スポーツ用眼鏡**によって眼外傷の 9 割が予防できると提唱されています。レンズが曇る、視野が狭くなると思われがちですが、外傷から目を守ってくれるスポーツ眼鏡の良さを見直して、上手に活用していけるといいですね。



編集者より



少し涼しくなってきました嬉しいですね。秋といえば私は「食欲の秋」です。甘いものが大好きなので秋限定のスイーツやお菓子を見かけはじめるとワクワクします。しかし、20代後半になり健康も気になってきました…。スポーツは苦手なので、家でこっそりラジオ体操をしています。たま～にですけどね…。ラジオ体操おすすめです！

院長より



9月はまだ暑い日がありましたが、やっと秋らしくなってきましたね。私は運動が苦手ですが、健康のためにもなにか体を動かすことを始めなければと思っています。皆様も楽しく体を動かして安全にスポーツの秋を楽しめますように。

スタッフブログはこちら→
少しずつ更新頑張ります！



受付時間変更のお知らせ

10月19日(木)は院長が学校検診に行くため
午前は11時まで・午後は15時30分からの受付となります。どうぞよろしくお願いいたします。