

もりした眼科クリニック通信

5月



発行日：令和 7 年 5 月

もりした眼科クリニック

高松市松縄町 1140-9

TEL:087-865-6633

5 月からのお知らせと眼科豆知識

みなさん、こんにちは！4月からの新生活には慣れてきましたか？お仕事や学校生活では覚えることがたくさんあって大変ですね。焦らず少しずつ乗り越えていきましょう！当院にも先月末から新しい看護師が仲間入りしました！眼科で働くのは初めてということなので、これから少しずつ頑張ってもらいたいと思います！！

はじめまして。4月から勤務させていただいている多和です。
眼科は未経験での入職ですが、皆さんのお役に立てるように一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



【5月からの診察についてお知らせ】

5月1日から、ご予約外の患者さんの受付時間が下記の通り変更となります。

午前 8:45~11:00 午後 14:15~17:00

手術日や往診がある日など状況により早めに受付を終了する場合もございます。大変申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。紹介状をお持ちの方は受付へご相談ください。

初めてのコンタクトレンズをご希望の方は、時間をかけて装用練習を行うため完全予約制となります。お電話にてお問い合わせください。その他の内容も待ち時間短縮のためご予約がおすすめです。

5月の木曜日午前中は院長と非常勤医師の2名で診察をします。

【眼科豆知識】

4月は新しく環境が変わり、頭や目を酷使する人も多かったためか、目の疲れなどの症状で来院される方が多くいらっしゃいました。眼精疲労の原因は様々で、遠視、乱視、老眼などが原因の時には目にあった眼鏡を合わせ、ドライアイなどが原因になっている時は点眼で治療しますが、ストレスや目の使い過ぎが原因のときには休息が一番のお薬かも知れませんね。東洋医学でも春は目と頭を使いすぎて疲労がたまりやすいとされているようです。これを改善するには、消化の負担になる食べ物を控えて、体にこもっている熱や炎症を抑えたとされている、**キャベツ、ブロッコリー、小松菜、ルッコラなどのアブラナ科の野菜に加えて、ビタミンB群、鉄を補う魚介類や肉などの動物性たんぱく質をとることがおすすめ**だそうです。

(参考文献：体がバテない食薬週間 大久保愛 著)



編集者より



学生ではなくなり、同じ仕事をしていると4月から新生活という気持ちも味えなくなっていました。心機一転何かしてみたいような今のままが落ち着くような……。新しい服を着てみたり、新しいコスメを使ってみたりして気分を変えていこうと思います。

院長より

皆様、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか。私はすこし体調を崩してしまい、食生活を見直して、薬膳スープなどを作ってみました。コンソメもいいですが、昆布や干しシイタケでだしを取ったスープも素材の味がして元氣になれた気がします。当院は5月から受付時間等が変わり、皆様にご不便をおかけすることもあるかと思いますが、より患者様に優しい医療を目指して頑張っていりますので、これからもどうかよろしくお願いいたします。