



山名眼科医院  
院長 山名泰生



こやのせ眼科クリニック  
院長 合屋慶太

### 院内セミナーのご案内

#### 第138回小の月セミナー

日時：平成29年4月20日（木）  
14時から15時30分  
場所：山名眼科医院 待合室

#### ◇眼のセミナー

「演題未定」  
山名眼科医院 医局長 高嶋雄二

#### ◇糖尿病のセミナー

「糖尿病とうつ」  
九州大学病院 心療内科  
助教 波多 伴和 先生

### 医療法人道西会

#### 山名眼科医院

〒809-0022  
福岡県中間市鍋山町13-5  
電話 093-246-2345  
院長 山名 泰生  
副院長 松尾 雅子  
医局長 高嶋 雄二  
【受付時間】  
◇月・火・水・金曜日  
午前 9:00~12:00  
午後 14:30~18:00  
◇木・土曜日  
午前 9:00~12:00

#### こやのせ眼科クリニック

〒807-1261  
北九州市八幡西区木屋瀬365-6  
電話 093-619-3330  
院長 合屋 慶太  
【受付時間】  
◇月・火・木・金曜日  
午前 9:00~13:00  
午後 14:30~18:00  
◇水・土曜日  
午前 9:00~13:00  
＜ナイトレンズお問合せ＞  
こやのせ眼科クリニック  
近視手術外来  
電話 093-619-3370

#### ＜メガネのお問合せ＞

中間メガネ・コンタクト  
(山名眼科ビル内)  
TEL: 093-246-2550

**ご挨拶** 花粉が飛散が多くなってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の花粉飛散量は例年を大幅に上回っているようですので、目の痒みや鼻炎に苦しんでおられる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。これから徐々に気温も高くなり、桜のシーズンの到来となります。今年の花の開花予想日は3月24日で、満開予想日は4月4日です。まだまだ花粉の時期ですが、お花見をして楽しむのもいいかもしれません。3・4月は、卒業式や入学式など何かとイベントが多い時期です。当院でも、4月20日（木）には小の月糖尿病と眼のセミナーを開催し、また4月27日（木）には運動療法（定員有）を開催致します。ご興味のある方は是非ご参加ください。

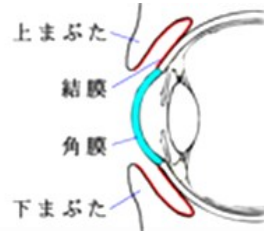
### トピックス 目のうわさ話 うそ？ほんと？

「コンタクトレンズが目の裏側に入って出てこない」  
→ウソ！  
目の表面にある角膜はまぶたの奥で反転して眼瞼の結膜になります。目の構造上、結膜は袋状になっているのでレンズが眼の裏側に入り込むことはありません。しかし、何かあれば必ず眼科を受診してください。不適切なコンタクトレンズの使用で重症時は角膜移植や失明してしまうこともあります。定期検診も大切です。

「色の濃いサングラスほど紫外線をカットする」  
→ウソ！  
紫外線カット率はレンズの色の濃さでは決まりません。色の濃いサングラスは、まぶしさを軽減できても紫外線防止加工がされていないと目が散瞳状態になり目の奥まで紫外線にさらされる状態になります。紫外線は、翼状片・瞼裂斑・白内障・加齢黄斑変性などの発症や進行に影響があるといわれています。

サングラスを選ぶときは、紫外線透過率などの表示を参考にしたり、眼鏡屋さんにご相談しましょう。

「暗い所でもものを見ると目が悪くなる」  
→ほんと！  
暗い所で瞳孔が開いた状態になるとピントの合う範囲が狭くなります。また、暗くて見えづらいために近づいて物を見てしまうこととなります。このために目に多くの負担がかかり、眼精疲労・頭痛、肩こりや近視の進行が起こることもあります。視力と照度には密接な関係があります。物を見る時は適切な明るさ、適切な距離で目をいたわりましょう。



**こやのせ眼科クリニック** 今回は、コンタクトレンズケースのケアについてお話しします。皆さん、コンタクトレンズは毎日お手入れをしていると思いますが、コンタクトレンズのケースについてはどうでしょうか？ケースのお手入れはあまり気にしていない方も多いのではないのでしょうか？コンタクトレンズを綺麗にケアしても、汚れたケースを使っていたら話になりません。レンズケースのケアを怠ると眼感染症を起こすことがあります。実際に、コンタクトレンズで角膜潰瘍（角膜に菌が入って傷が治りにくくなった状態）を起こした人の10人中7人はレンズケースが汚れていたとの報告があります。

＜レンズケースのお手入れ方法＞  
①レンズを装用したら、ケースの中の保存液を捨てる  
②水道流水でケースやキャップの内側をよくすすぐ  
③すすぎ終わったら、ケースを自然乾燥させる  
※ケースの内側が汚染されないよう、自然乾燥させることが大事。できればケースは2個用意し、交互に使うのが良い。

＜レンズケースの手入れポイント＞  
・レンズケースは1.5ヶ月～3ヶ月に1度は必ず新しいものと交換すること。  
・レンズケースを取り扱う時も忘れずに手を洗うこと。  
・レンズケースはきれいに水道水で洗い、よく自然乾燥させること。この時、分解できる部分は分解して洗い、よく自然乾燥させること。  
・レンズケースの保存液が漏れるような場合はすぐに新しいものに交換すること。  
・ケースに傷がつくと、その部分に汚れや雑菌、カビなどがつきやすくなるので、汚れが目立ち始めたら目の安全のためにケースを交換すること。



### 中間メガネ・コンタクト 眼鏡レンズの厚みが気になる方へ

度の強い近視レンズの重さ、厚さ、渦などが気になる人のためのメガネフレームの紹介です。強度近視の方のレンズは、中心から外に行けば行くほどレンズの厚みが厚くなり、レンズの中心に近くなればレンズの厚みは薄くなります。つまり小さい玉型メガネの方が、レンズの厚みは薄くなります。玉型メガネは小さいだけではなく、レンズとレンズの間のブリッジの幅を広めにする事で、瞳が丁度良い位置に収まって、レンズを効率的に薄く仕上げる設計になっています。レンズの厚みが気になる方は、是非ご相談下さい。

#### ◇玉型のメガネをご紹介します。

