



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129回小の月セミナー

日時：平成27年6月18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

「ドライアイ」

山名眼科医院 副院長 松尾 雅子

◇糖尿病のセミナー

「糖尿病管理のコツ」

東和病院 糖尿病センター

名誉顧問 石津 汪 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** 若葉が鮮やかな季節となり、日々暖か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。さて、4月28日（火）にコスモスウォーキングを開催致しました。今年は、中間市役所前の河川敷でこののぼりを見ながら散策しました。気候も良く、楽しいウォーキングになりました。5月28日（木）には、コスモスランチ会を開催致します。詳細は院内に掲示しております。メニューは決まり次第掲示致します。席には限りがございますので、お早めにお申し込みお願い致します。また、6月13日～14日には、北九州懇話会宿泊研修会が開催されます。当院以外の病院の糖尿病患者様も参加されます。今年の宿泊先は、かんぼの宿柳川で、講演会や討論会、川下りなど内容が充実しております。詳しくは、院内に掲示しておりますので、ご興味がある方は是非ご参加ください。

### トピックス ドライアイについて

#### 【ドライアイの症状】

ドライアイとは、涙の量が減ったり涙の成分が変わったりしてしまうことで、眼の渇き、角膜や結膜に障害が起こる疾患です。ほおっておくと視力が低下したり、眼を開けておくのが辛くなったりします。ただ、初期症状はとてまあいまいで、なんとなく眼が疲れやすいなど自分で気づきにくいのが難点です。

#### 【ドライアイの自己判断をしてみましょう】

次の症状であてはまる項目を選んでください。ただし、年に1・2回程度の症状は当てはまりませんが、軽度でも長時間の症状があれば選択してください。選んだ項目が5つ以上ならドライアイの可能性がります。さらに、10秒以上目を開けていられない、または瞬きの回数が多いなら、その可能性がさらに高いと言えるでしょう。医師にご相談ください。

眼が疲れやすい	メヤニがでる	眼がゴロゴロする
眼が重たい感じがする	眼が乾いた感じがする	眼に不快感がある
眼が痛い	涙がでる	物がかすんで見える
眼がかゆい	光を見るとまぶしい	眼が赤い

#### 【ドライアイの検査】

気になったら、まず眼科で涙の量をチェックしましょう。眼科では視力検査などの基本的な検査のほか、涙の量や質がどのような状態にあるかを検査しながら、ドライアイであるか、他の病気であるかなど調べます。

#### 【ドライアイの治療】

眼科では涙に潤いを与える点眼薬や目の障害を治す点眼薬が処方され、ほとんどの人はこれらの点眼薬で改善できます。症状によっては眼の周りの湿度を高く保つドライアイ用・花粉症用のメガネを進められる場合もあります。

### こやのせ眼科クリニック

#### 感染症の消毒について

感染症はその種類によって感染期間や消毒液の効き方が違います。以下の表はインフルエンザとアデノウイルス（はやり目）の違いを表したものです。アデノウイルスはアルコール消毒ではほぼ死滅しません。

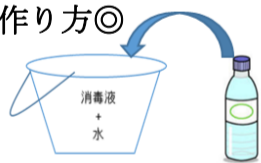
	インフルエンザウイルス	アデノウイルス
付着した「モノ」の上での感染力を維持できる時間	2～8時間	10日以上
消毒に有効なアルコール濃度	70%以上	80%で10分以上の作用時間で有効 70%では無効
次亜塩素酸ナトリウム	0.05～0.5%、10分	0.05%以上（15秒）で有効
加熱	80℃10分	90℃5秒

また、ノロウイルスに効果があるのは**次亜塩素酸ナトリウム**のみです。次亜塩素酸ナトリウムって何でしょうか？実は市販されているものもあります。そのまま使用すると濃

度が濃いので薄めて使います。作り方をご紹介します。ペットボトルで計量すると簡単です。

#### ◎次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方◎

濃度	商品名
1%	ミルトン・ピュリファンなど
5%	ハイター・ブリーチなど



ペットボトルのキャップ1杯**5mL** ペットボトル1本**500mL**

	原液濃度	希釈	方法	使用する場所
0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの調整	1%	50倍	原液10ml+水500ml	調理器具・トイレのドアノブ・便座・床など
	5%	250倍	原液10ml+水2.5ml	
0.1%の次亜塩素酸ナトリウムの調整	1%	10倍	原液10ml+水100ml	おう吐物や便が直接ついた場所や衣類
	5%	50倍	原液10ml+水500ml	

#### ◎消毒の仕方◎

☆消毒液を使用する場合はマスクとビニール手袋を着用。使用後はビニール袋に入れて捨てましょう。

☆ペーパータオルを消毒液に浸して汚染物を拭いていきます。使用したペーパータオルはビニール袋に入れて捨てます。（一度使用した雑巾を消毒液に入れると効果が薄れるので雑巾は使用しません。）

☆喚起をよくして、他の液体とまぜないように。

☆消毒後10分程おいてから、水拭きします。金属を腐らせる性質があるため、金属に使用した場合は念入りに。

☆作った消毒液は時間が経つと効果が薄れるのでその都度使い切る。

☆漂白作用があるので色落ちが気になる衣類などは違う方法で消毒しましょう。

### 中間メガネ・コンタクト

バランスのとれたデザイン、仕上げの好さに定評のあるRIDOL（リドル）のフレームをご紹介します。

#### RIDOL R-101

チタンプレート材使用モデルの特徴である、フラットな質感のフロント側面にカラー溝ライン加工を施すことで、3枚のプレートを重ねたようなモダンでクールな雰囲気演出するフレームとなっています。丁番削り出しのスパルタ構造のテンプルにも、フロントからの流れで側面ラインを施しているが、ライン部は厚みがありしなやが出ない為、装着感を重視する意味でライン部分は途中までとし、プレスバネ部を設けています。

レンズシェイプは、ウェリントン。サイズ51mmながら、天地幅30mmオーバーの設計で視界を確保していますので、遠近両用にも充分対応しております。

素材は純チタンを使用。表面処理として、ブラウンカラーにはメッキ強度に優れたイオンプレATINGを使用、レッド・グリーンカラーには樹脂吹付塗装とクリアコート加工をしています。パットは体温によって柔

らかくなることで、形状が掛ける人の鼻にフィットし、なおかつ40℃以下の温度で形状を保持する形状記憶樹脂を用いたものを採用しています。

R-101 C-02



R-101 C-04



R-101 C-06



この3色は、展示しておりますので、是非お立ち寄りくださいませ。