



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136回小の月セミナー

日時：平成28年11月17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

「加齢黄斑変性症」  
山名眼科医院 院長 山名泰生

#### ◇糖尿病のセミナー

「生活習慣は変えられるのか？」  
糖尿病の心理療法」  
国立病院機構小倉医療センター  
糖尿病・内分泌代謝内科  
医長 市野 功 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** まだまだ暑い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
来る9月17日（土）に「第8回糖尿病市民公開講座」をなかまハーモニーホール小ホールにて開催致します。特別講演には、九州大学大学院 医学研究院 眼科学分野 教授 園田康平先生をお招きし、「糖尿病網膜症の診断と最新の治療」についてお話頂きます。一般講演では、医療法人真鶴会 小倉第一病院 形成外科 部長 石井義輝先生に「歩き続けるために～足を守るいくつかの秘訣～」と題し、糖尿病と足の関係についてお話頂きます。ロビーでは、本会では初の試みの看護師による足の相談（フットケア）を行います。ご興味のある方は、是非ご参加ください。今年は、昨年より30分早い12：30開場となっておりますので、お間違えないようお越し下さい。

### トピックス 先天色覚異常について

色覚異常には、**先天色覚異常**と**後天色覚異常**があります。先天色覚異常とは、網膜の錐体（すいたい）の3種類（赤・緑・青錐体）の視物質のうち、どれかの感度が先天的（生まれつき）低く、正常とされる他の大勢の人とは色の感じ方が異なっている事です。それ以外の原因、例えば目や脳内の病気などによる色覚障害を後天色覚異常と言います。日本人における先天色覚異常の頻度は、男性が20人に1人（5%）、女性が500人に1人（0.2%）です。

先天色覚異常には程度によって、1色覚（旧：全色盲）、2色覚（旧：色盲）、異常3色覚（旧：色弱）があります。また、問題となる錐体の種類によって、1型色覚（赤錐体の異常）、2型色覚（緑錐体の異常）、3型色覚（青錐体の異常）があり、先天色覚のほとんどは1型・2型色覚です。

- Q. 先天色覚異常は治りますか？  
→有効な治療法はありません
- Q. 先天色覚異常は白黒に見えるのですか？  
→白黒の世界に見えるのではありません
- Q. 運転免許は取得できますか？  
→普通自動車（第1種）の免許はほとんど取得できます

#### ○1型・2型色覚の見え方



詳しく知りたい方は、当院で作成したパンフレットを配布しておりますので、そちらをご覧くださいませ。

### こやのせ眼科クリニック

#### 現在言われている睡眠について

健康には8時間の睡眠が必要と言われていましたが、これは医学的根拠があるわけではありません。長生きされている方の平均は6.5～7.5時間が最も多く、現在は6～8時間が標準的な睡眠時間のようです。基本的には、日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば、何時間でも構わないと言えます。

成長期の子供に必要な身長を伸ばすホルモンとして良く知られている成長ホルモンは、大人にとっても脂肪の分解を促したり、タンパク質を合成したりと、体の様々な機能をコントロールする大切な役割を担っている物質で、子供から大人まで、あらゆる年齢に必要なホルモンです。以前成長ホルモンは、夜10～12時まで出現と言われていましたが、現在では、眠りが深くなっている時「眠りはじめの3時間」だとも言われています。

年をとると「睡眠時間は短くなる」「朝型になる」などの傾向を知り、長く眠ることにこだわらない事です。眠れないどうしようではなく、眠れない時は読書などして楽しんでみてください。

睡眠は時間よりも「質」の方が重要で、体の休息はもちろん脳が休息するための大切な時間です。質の良い睡眠とは、目覚めがすっきりとしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りのことです。睡眠不足は、ストレスがたまり、脳に負担がかかり視力低下を引き起こすことにも繋がります。また、肝臓への負担が大きくなり、血液循環が悪くなると眼圧が上がる原因にもなるため、日中はなるべく体を動かし、1日3食しっかり食べて、体内時計のリズム維持を心がけてみてください。



### 中間メガネ・コンタクト

#### コンタクトレンズをお使いの方へ

ハードコンタクトレンズを装用する時、何となくゴロゴロ感が気になることはありませんか？ソフトレンズを装用していて、レンズの乾燥が気になることはありませんか？

メニコンフィットは、「うるおい成分」と「ふんわり成分」を配合した、やさしい快適なつけ心地のコンタクトレンズ用の装着薬です。「うるおい成分」と「ふんわり成分」の働きで、レンズ鏡面にうるふわりっちコートを作り、レンズ装着時のゴロゴロ感をやわらげて、装着を容易にします。さらに、ヒアルロン酸ナトリウム（粘稠剤）がうるふわりっちコートを包み込みます。

コンタクトレンズが潤うだけでなく、脂質汚れも軽減します。（汚れのつき方には、個人差があります）そのため、快適なつけ心地が実感できます。使い方は、簡単です。レンズに直接液を落とし、そのままレンズを瞳に装着して完了です。

○レンズを室内放置し、乾燥状態を調べた結果  
(レンズが乾燥すると茶色に変わる指示液で、レンズの乾燥状態を可視化しています。)



#### ○使用方法

