



この春は毎日のようにコロナウイルス感染のニュース一色となっております。私達もただただ一日も早い収束を願うばかりです。こんな時こそお互いを思いやる気持ちが大切になってくると感じております。個人でできる予防を続けていく事はこれからも大切です。ここ桜区は、桜を楽しめる場所が沢山あり素敵な所です。是非皆様にとって少しでも桜や春の花々で心安らぐ季節になることをスタッフ一同願っております。

## アレルギー性結膜炎について

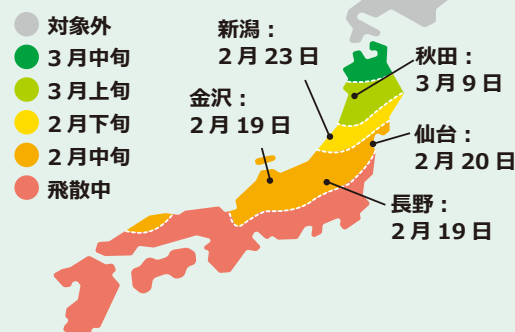
今回は、アレルギー性結膜炎についてお話ししたいと思います。  
春になると花粉症に苦しんでいる方々が多いかと思えます。私もそのうちの一人ですが・・・今年も、平年よりもスギ花粉の飛散量が少ないと言われておりますが、やはり2月には鼻がムズムズ・目がかゆくなっておりました。  
このように花粉が飛ぶ季節だけに症状が出るものは季節性といい、1年中目がかゆいなどの症状がある場合は通年性といいます。



### 1) 治療時期

症状が出る前1月下旬ぐらいから点眼をはじめると症状が軽くなり、症状が出る時期が短縮される事もあります。  
すでにお困りの方は、点眼をさすタイミングを用法通りに行う事が大切です。かゆみのある時に点眼するのではなく、1日4回なら朝 昼 晩 寝る前に点眼を行う。かゆくない状態を少しでも長く保つために用法どおりの点眼を続ける事も大切です。

### スギ花粉 飛びはじめ予想



### 2) 花粉症予防法

花粉にさらされないと言う事そして花粉を持ち込まない工夫が大切です。

#### 外出時

帽子・メガネ・マスク・コート着用がオススメです。コンタクトはこの時期使用を避けなるべくメガネを使用して下さい。

#### 外出から帰ったら

花粉を外で払い落としから入って頂き手洗い・うがいをしっかり行う。  
布団や洗濯物は室内干しか乾燥機などを使用。



#### 目がかゆくなった

・冷たいタオルや保冷剤などで目を冷やす  
・人口涙液などで花粉を洗い流す

### 3) 当院の治療について

患者様のご希望をお伺いしながら症状を抑える点眼薬を処方し、ご希望のある方には内服や点鼻薬の処方もおこなっておりますのでお気軽にご相談ください。

アレルギー検査（20分で結果がわかるアレルギー検査）もご希望の方には実施いたします。混雑具合により次回予約になる場合もございますのであらかじめご了承下さい。

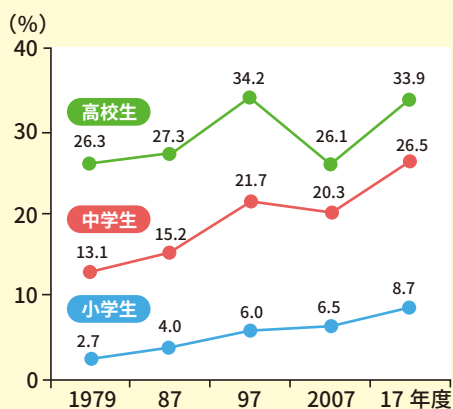
指先から採血を行い今回の受診で結果がでます。  
（測定できるアレルゲンは、8種類）

ハウスダスト系：ヤケヒョウヒダニ ゴキブリ ネコ イヌ  
花粉系：スギ カモガヤ ブタクサ ヨモギ

# お子様の近視について



## 裸眼視力 0.3 未満の子ども（小中高生）の割合



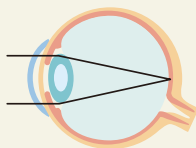
(文部科学省「2017 年度学校保健統計調査」を基に作成)

春になると学校検診が始まり、そこで初めてお子様の視力が低下している事に気がつかれ眼科にいらっしゃる方がこの時期多くいらしゃいます。文部科学省の 2017 年度の調査によると、裸眼視力が 0.3% 未満の小学生の割合は 8.7% で、1979 年度時点と比べて 3 倍に増えているという発表がありました。2020 年は、さらに増加していると予想されます。その背景には、スマートフォンやタブレットの普及が進み、眼を酷使されているお子様が多くなってきている事も要因の一つといわれております。

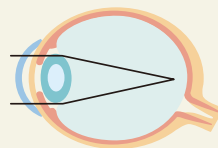
視力検査から何がわかるかと言いますと、屈折異常で近視・遠視・乱視がどの程度あるかを調べていきます。近視・遠視・乱視についてご存知な方も多いかと思いますが、それぞれどのような症状なのかを最初にご説明致します。

## 1 屈折異常とは？

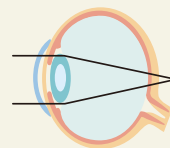
屈折が正常であれば、近くも遠くも良く見えます。



**正規**  
眼軸の長さが標準で、網膜にピントがあります。



**近視**  
眼軸の長さが長い為、網膜にピントが合いません。



**遠視**  
眼軸の長さが短い為、網膜にピントが合いません。

## 2 お子様の視力異常を発見するには？

- ・目を細めて見ている
- ・片方の目を隠されるととても嫌がる
- ・転びやすい
- ・テレビやゲーム機やスマホに顔を近づけて見ている
- ・集中力が長く続かず、落ち着きがない
- ・視線が合わない

何か目について気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。

斜視や弱視などは、発見が早い方が良いとされておりますので気になる方はお電話頂き視能訓練士とご相談頂ければと思います。

(※色覚検査もご希望の方には実施しております)

## 3 近視の進行を防ぐには？

- ・良い姿勢を心がける
- ・適度な明るさで作業する
- ・適度に休憩する  
(ゲームやスマホなどは 40 分以上続けない)
- ・運動や散歩など外にでて体を動かす  
(遠くをみる習慣をつける)
- ・バランスの良い食生活を心がける

## 4 治療法

- ・仮性近視の場合  
点眼を処方して治療する
- ・眼鏡処方
- ・定期的な視力検査を行う

## スタッフから一言

こんにちは、受付スタッフの小俣です。春が近づき花粉症のお薬を希望される患者様も増えてきました。今年は例年より花粉の飛散は少ないと言われていますが、症状の緩和には早めの対策が効果的です。お電話が受付カウンターにて予約をお取りする事ができますので、お気軽にスタッフにお申し付けください。



## お知らせ

web 上でコンタクト取り扱い商品についての特設ページを開設しました！

