

# 田辺眼科通信 8号

## 眼圧検査

今回は、患者様よりリクエストを頂きました「眼圧検査」について書こうと思います。皆様、眼科を受診された際に、眼にプシュと風が当たる検査を受けた事はありませんか？当院を既に受診されている方は、ご存じですよ(^\_^)♪

この検査を眼圧検査といいます。眼圧とは眼の硬さのことです。眼に風を当てることによって、角膜が凹みます。この凹み具合によって目の硬さがわかるのです。硬くなると、神経が圧迫されてしまい視野に影響を及ぼしてくる可能性があります。逆に柔らかすぎても網膜剥離などのリスクが高まります。眼圧は、時間や日、季節によっても変わってくるので定期的に検査をお願いしています。

・・・眼圧検査について少しでも理解して頂けたでしょうか？また眼について気になることがありましたら、いつでもスタッフにお尋ねくださいね♪ブログ内容のリクエスト等もありましたら、お気軽にスタッフまで(^\_^)♡

## 涙について

今回は涙についてお伝えします。涙の主な働きは

- ・目の表面を外界から守り乾燥を防ぐ
  - ・菌の侵入や感染を防ぐ
  - ・ゴミや埃を洗い流す
  - ・角膜に酸素や栄養を届ける
- などの様々な役割を担っています。

涙が減ってしまうことでキズがつき、目の障害の原因となります。「目が疲れた」と感じたとき、その原因の約60%が「目の渇き」にあるといわれています。

「ドライアイ」とは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わってしまうことで、目が乾き、角膜や結膜に障害がおこる疾患です。

そのままにしておくとも視力の低下や目の疲れの原因となります。

目に違和感を感じたときはそのままにせず田辺眼科クリニックにご相談してください。



## 眼科キッズニア

当院では、夏休みが始まったばかりの8月2日に「眼科キッズニア」を行いました。今回は、9名のお子様とご家族にご参加頂きました。

まず、白衣を着て先生から目についてお話や様々な体験、次は検査室でお子様と検査員、ご家族が患者様となり検査、そして、診察室で目の表面や目の奥の写真を撮影。その他にも、待合室で白内障の疑似体験や手術着の着用など。

1時間程の短い時間でしたが、様々な体験をして頂きました。

今回のキッズニアは、3回目でしたが『より楽しいキッズニアを...』と、5月下旬からスタッフ全員と話し合いを重ね、計画を立ててきました。当日はバタバタする場面もありましたが、楽しそうに過ごしている姿を見ることができ、とても嬉しかったです。

体験して頂いたのは、眼科検査の中のほんの一部ですが、この経験が良い思い出となり、将来に役に立てば...と思います。

## 目の体操

先日、『目の体操』を教えていただきました。

小学校のクラスで、朝の会のとき、この『目の体操』を皆でそろって一緒に行っているところがあるそうです。

この体操を行うようになってから、眼の動きよくなるばかりではなく、

- ・集中力アップ
- ・書字のバランス向上
- ・漢字を正しくとらえることができる
- ・読みの力向上、音読も上手になる
- ・図形のとらえ方がよくなる
- ・筆算の理解ができるようになる
- ・体幹がしっかりとして、運動能力がたかまる

などの効果があったそうです。(^-^)

『目の体操』について詳しくお知りになりたい方は9月10日の当院のスタッフブログに書いておりますので、ぜひご覧下さい！