

## ☆近視・遠視・乱視とは?☆

今日は、簡単にではありますが、『近視・遠視・乱視』についてお話ししたいと思います。

近視とは『近くははっきり見えるが、遠くを見ると字や物がぼけて見える』というのが主な症状です。

遠視は「遠くが見えるよい眼」と思われがちですが、眼の屈折状態としては、本当は遠くにも近くにもピントが合っていません。しかし、眼には水晶体というレンズの働きをする部分の厚みを増して像の結ばれる位置をずらす「調節」という機能があるので、若い頃は遠くも近くも見る事ができます。

乱視は一般的に、角膜と水晶体の歪みによって引き起こされます。乱視の見え方は、二重に見える・ブレて見える・ぼやけて見える・光がにじむ・夜見にくくなるなどで、見にくさだけではなく目の疲れの原因ともなります。

## 見ることで意識できます!

当院の目標が、診察室の裏の通路やスタッフルーム等に貼ってあります。自然に目にするので、意識しやすく、実践に繋がりがやすいと感じます。

目標を意識しながら、より良くなるにはと考えて行動し、患者様や地域の皆様や当院に関わってくださる方々にとり、少しでも良いクリニックになれるように進んでいきたいです。

見ることで意識できて良いなあと思うことがプライベートでもあります。

昨年の9月から、朝体重を測り、記録し、グラフにしています。それを冷蔵庫の扉に貼っています。グラフを見ると『食べ過ぎだよ』と意識できて、少し控えることができます。

実は最近、上昇中です(^\_^)  
健康管理のためにも、続けていきたいと思っています。

当院で働かせていただくようになり、いろいろな取り組みをしたり、学びの機会を与えていただいたり、とても恵まれた環境だと感じています。

## 季節の変わり目ですね\(^o^)/

昼と夜が同じ長さになると言われている日が1年に2回ありますが、それはいつだか知っていますか???

そうです!! 春分の日と秋分の日です(^)/

その春分の日を3月20日に迎えました。春分の日とは、「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。昔の人は、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたようです。

春分の日頃は、厳しい冬を耐えてきた生き物が前向きにやる気に満ち溢れると共に、草木が芽吹き、春の訪れを感じる時期でもあります。

春分の後には、徐々に日が長くなってそれまでの寒さも和らいでくるとされています。この春分の日を境に、春を実感できる頃が近づいてきそうですね(\*^)/

季節の変わり目ということもあり、気温の変化で体調を崩さないよう、皆様お気をつけてお過ごしください!(^)/

## ようやく春らしくなりました

名古屋市の桜の開花日は3月19日、満開日は今日3月30日となっていました。



しかし通りかかりにあった桜は、まだ満開まで時間がかかりそうでした。

皆様は日本三大桜をご存じですか? 福島県の「三春滝桜」、山梨県の「山高神代桜」、そして岐阜県本巣市の「根尾谷淡墨桜」です。

いずれも国の天然記念物に指定されています。岐阜県の根尾谷淡墨桜の予想満開日は4月1日とのことです。

樹齢1500年の桜の木、見に行ってみたいです!