

大原眼科発行

●大人用●

ベリーちゃん通信

大原眼科のマスコットブルーベリーのベリーちゃん&モふいー



↑の絵と↓の絵でちがうところが9つあるよ!ぜひさがせるかな??



紫外線から目を守ろう☆



夏だけでなく、一年中容赦なく私たちの体に降り注ぐ紫外線。
日焼け予防のUVケアは、まだまだ、気が抜けません。
しかもこの日差しで日焼けをするのは、実はお肌だけではないのです。
日焼けの意外な盲点、それは「目」なんと、目も日焼けしているのです。
では、目の日焼けによるトラブルを回避する為には、どうすればよいのでしょうか？

<紫外線について>

地球に降り注いでいる太陽光線は、赤外線、可視光線、紫外線の3つに分けられます。紫外線はこの3つの中で最も波長が短く、その為、生物に大きな影響を与えるのです。紫外線はさらにUV-A UV-B UV-C の3種類に分けられます。UV-Cはオゾン層に吸収され、地上にはほとんど、到達されません。私たちの体に影響があるのは、主にUV-AとUV-Bです。

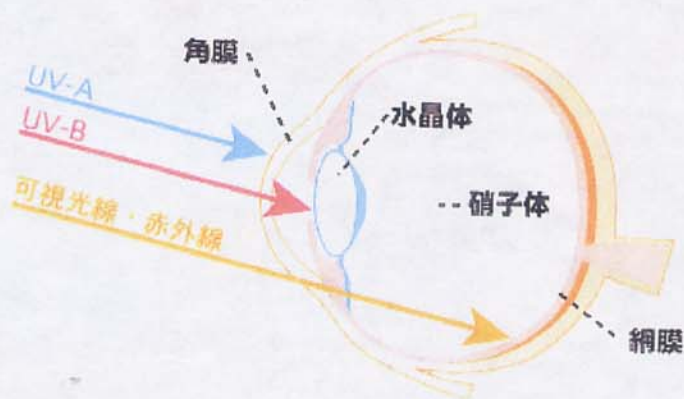
<目の日焼けとは？>

「目の日焼け」はお肌のように、目の色が黒くなる事はありません。しかし、日焼けでお肌が炎症を起こすのと同様、目が日焼けすると、様々なトラブルが...。角膜や、水晶体などの目の組織は、紫外線を吸収し目を守る働きを持っています。ですから、多量の紫外線を浴びると、様々な障害が現れてくるのです。

【目の日焼けの症状】

- 充血する
- まぶしい
- 異物感がある
- 涙が止まらない
- 目があけられない
- 目が乾燥する

これらは、強い紫外線を浴びた角膜が、炎症をおこしている為に出てくる症状です。紫外線を浴びた数時間後に発症し数日程度で治まります。また、長期にわたって水晶体に紫外線が蓄積されると、水晶体が老化し、白内障の原因にもなります。白内障とは、水晶体が濁り、視力が低下し、視界がぼやけたように見える病気です。老化現象の一つでもあります。



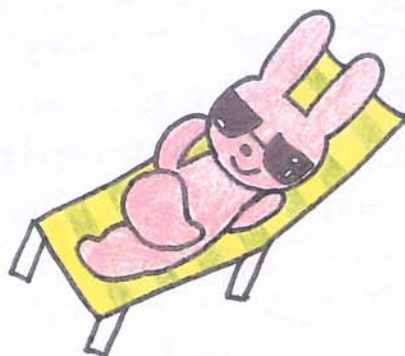
<目の日焼けはサングラスで防ぎましょう!!>

メラニン色素は、肌の表面や目に多く存在し、太陽光線に含まれる有害な紫外線から、肌や目を守る役目をしています。メラニン色素の量が少ない白人は、虹彩の色が薄いため、黒目の日本人の2倍も光を眩しく感じてしまいます。外国人が、いつもサングラスをかけているのは、そういうわけなのです。

<目の日焼け=肌の日焼け!?!>

目が日焼けをすると、実は肌も日焼けをします。これは角膜が紫外線を吸収すると、脳に「メラニン色素を作れ!」という指令を出すからです。いくらお肌のUVケアをしても、目が無防備なままだとその効果は半減してしまうのです! 目が紫外線を受けると、三叉神経を通じて、下垂体に「体に悪い紫外線が来たぞ」という情報が伝わり、下垂体が「メラニン色素を作れ」と指示して、皮膚が黒くなる、と見ています。紫外線は目に見えなくても角膜に細かな炎症を起こします。この炎症の刺激を受けて、紫外線から身を守るため、全身の皮膚にメラニン色素を作らせるようになっているそうです。

★サングラスを選ぶポイントは★
UVカット効果のあるもの
顔にフィットしているもの



(株)卓広レンズさんの資料を参照。



材料:(4~5人分)

サイダー 400cc
粉ゼラチン 5g
水 大3

1. 粉ゼラチンを大3の水でふやかしておく。
2. 鍋にサイダー50ccを入れて温め、ふやかしたゼラチンを入れ溶かす。
3. ゼラチンが溶けたら火を止め、残りのサイダー(350cc)をゆっくり泡立たないように入れて混ぜる。
4. そっと容器に流し入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。(1晩冷やすと固まります)
5. ↑ファンタオレンジで。お好きなジュースでどうぞ!

果物も入れてもいいかも



診療時間・担当医表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	大原	大原	大原	澁谷	大原	大原	澁谷 (3時まで)
	澁谷	清本	清本	清本	澁谷	澁谷	
午後	大原	大原	大原	澁谷	大原	大原	
	※	清本	清本	清本	澁谷	澁谷	

<受付時間>

午前 9:00~12:30

午後 2:30~6:30

日曜日予約優先

9:00~3:00

※月曜日の午後は、清本先生が5時までで、5時以降は澁谷先生の診察です。

●土曜日の一部と日曜日は予約可能です。日曜日は予約の方優先となる為、予約のない方はお待ちいただく場合もございます。

●休診日 祝日

講習会のお知らせ

おかげさまで、大原眼科は今年で25周年を迎えます。皆さまに感謝の気持ちをこめまして、今回の講習会は、さらに満足していただけるような内容を考えております。

是非、ご家族や、お友達、お誘いのうえ、ご参加下さい。

開催日 平成24年9月8日(土)

開催時間 午後2時~(約90分間)

開催場所 さいたま市産業振興会館 多目的ホール

定員 60名

講師 院長 大原輝幸

講習内容 目にいいサプリメント

今回は、講習だけでなく、皆様楽しんでいただけるような娯楽も考えております！
乞うご期待☆☆

参加ご希望の方は、受付窓口、又はお電話で、賜ります。

Dr 夏休みのお知らせ

澁谷 Dr 8月13日~17日・27日

清本 Dr 8月13日~19日

大原 Dr 8月19日~26日

大原 Dr と澁谷 Dr の休診日はそれぞれ代診になります。

解答

1	キ	6	ヤ	ベ	9	ツ		16	カ	17	モ
2	ユ	ミ			10	ノ	14	ア	ラ	シ	
	ウ		8	ニ			15	ナ	ス		
3	リ	7	ヨ	ク	11	オ	ウ			18	レ
			コ		12	ニ	ン	ジ	ン		
4	ア	ズ	キ			サ			コ		
5	キ	キ			13	ピ	ー	マ	ン		