

大原眼科発行

ベリーちゃん通信

Vol.35



〈今回の内容〉

- ・近視、遠視、乱視のお話
- ・食中毒について
- ・アレルギー検査について
- ・アイオプト紹介(東大宮店)



2014年度

近視 遠視 乱視

のお話し。

近視とは…

標準サイズよりも大きい目の場合におこります。近視の人は近くにピントが合っているので、近くは見えますが、遠くが見えにくくなります。

遠視とは…

標準サイズより小さい目の場合におこります。遠視は「よく見える目」と思われがちですが、実は近くにも遠くにもピントが合っていないのです。その為、近くを見るのにも、遠くを見るのにも筋肉を使うため、疲れやすくなります。

ちなみに赤ちゃんの目は小さいので皆遠視で、成長の過程のどこかで遠視のままか、正視または近視へとわかれていきます。

乱視とは…

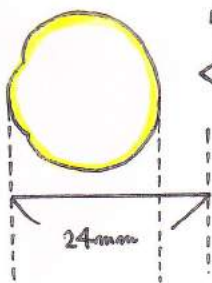
角膜（黒目）の表面が、ラグビーボールのように縦と横のカーブが異なっています。そのため焦点の合う場所がズレ、物が二重に見えたり、にじんで見えます。

老眼（老視）とは…

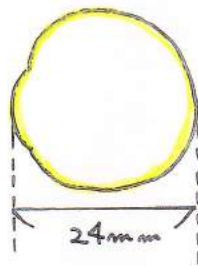
年齢（45歳を過ぎると）とともに近くにピントを合わせる機能が衰えてきます。そのため、近くを見ることが困難になりピントを合わせるのが難しくなってきます。遠視、乱視はもとより近視の人でもなります。

目の断面図

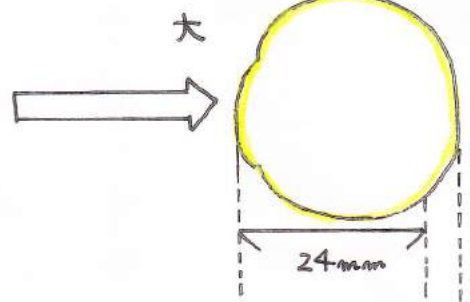
小さい目 = 遠視



標準サイズの目 = 正視
= 奥行 24mm



大きい目 = 近視



例えば
ボールにとると…



野球
ボール



サッカー
ボール



アレルギー検査について

検査の目的

※3割の方で約3千円
かかります。

この検査は、スギ花粉や犬、猫のフケなど、みなさんが吸いこんでしまう可能性のあるアレルゲン(アレルギーを起こす物質)に反応する「IgE」という抗体が体の中にあるかどうかを調べる為のものです。

検査により、症状を悪化させている原因を特定し、対策をすることで投薬と合わせてより高い治療効果が期待できます。

指先から採血を行い、今回の受診で結果が出ます。検査所要時間は約20分です。



測定できるアレルゲンは以下の8種です。

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

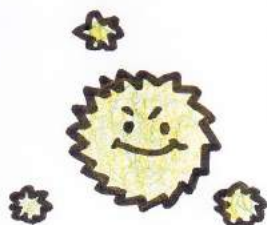
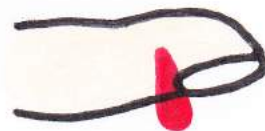


検査の流れ

1. 指先から針を刺して採血を行います
2. 血液を垂らして反応を開始します
3. 結果が出るまで20分お待ちいただきます
(後日、結果をお聞きいただいても大丈夫です)
4. 一緒に結果を確認し、治療方針を決定します

全然

痛くありません!



ご希望の方は

受付でおっしゃってください。

食中毒について

<食中毒予防の3原則> 常識?でも、もう1度おさらいしよう!!!!

① つけない!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前 ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後 ・食卓につく前
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後 ・残った食品を扱う前

② 増やさない!!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりになり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

③ やっつける!!!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

<食中毒一覧表> この一覧以外にも、色々な食中毒があるよ...参考にしてね!!!!

細菌性感染型食中毒

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	予防のポイント
腸炎ピブリオ	魚介類(特に生食)	塩分を好む、真水や酸に弱い 夏期～秋口に多発	低温管理(5℃以下) 加熱調理(75℃1分以上)
サルモネラ	鶏卵、食肉(特に鶏肉)	家畜、ペット、河川や下水などに 熱に弱い、少量菌数で食中毒	食肉類の生食は避ける 加熱調理(75℃1分以上)
病原性大腸菌	多種の食品、井戸水	熱、消毒剤に弱い 少量菌数で食中毒	十分な手洗いの実施 加熱調理(75℃1分以上)
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉) 飲料水	ペットを含む、あらゆる動物に分布 少量菌数で食中毒	生食と調理した肉類は別々に保存 十分な加熱、飲料水の煮沸
ウェルシュ菌	水、食肉加熱調理品 (カレー、シチュー等)	大量調理食品中 (酸素が少ない状態)	十分な加熱調理 調理後は早めに食べる 加熱食品は短時間冷却、低温保存 弁当、仕出し、集団給食注意

細菌性毒素型

黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ	ヒト、動物の化膿創、鼻咽頭等に分布	手指に傷、化膿創がある時は 調理取扱禁止、手指洗浄消毒
---------	-------------	-------------------	--------------------------------

ウイルス性食中毒

ノロウイルス	二次感染された食品 二枚貝(カキ、蛤等)	10月～4月にかけ集中発生 ヒトの腸内のみで増殖、感染力が強い	手洗いの徹底 食材調理(85℃1分以上) 調理器具での二次感染予防
--------	-------------------------	------------------------------------	---

アイオプト店紹介

東大宮店

当院の2Fにも併設している
メガネ・コンタクトのアイオプト店
今回は東大宮店について紹介します♪

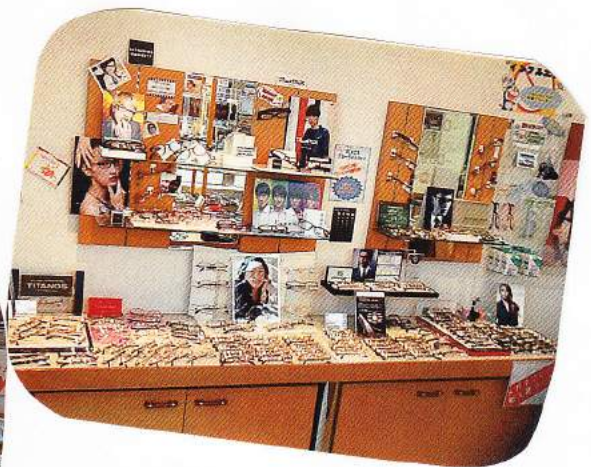
お店の近くに来たら
ぜひ寄ってみてね♡

店の紹介

アイオプト史上最も狭い店舗、その広さは一般家庭のリビングダイニングぐらい。でも、良いメガネ、コンタクトレンズを提供したいという気持ちは東京ドームでも収まりきれないほどあります。地域で一番お客様の“見える”を提供するメガネ店を目指し、時に厳しくいつも楽しくスタッフ力を合わせて日々頑張っています。

近くに来たら是非遊びに来てください。

東大宮店の愉快な
★仲間たち★



○ 営業時間

平日 / AM 9:00 ~ PM 7:00

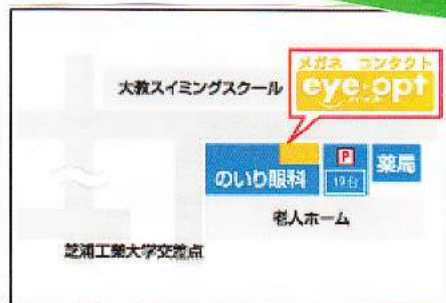
土曜 / AM 9:00 ~ PM 4:00

○ 定休日

日曜日・祝日

○ アクセス

JR宇都宮線 東大宮駅 徒歩13分



住所
〒337-0051
埼玉県さいたま市見沼区東大宮6-9-1

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	

※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

<受付時間>

午前9:00~12:30

日曜日予約優先

午後2:30~6:30

9:00~3:00