

日コンタクトの処方をおこなっており、土曜日も診療時間を変更しております。



誰にでもやってくる目のトラブル

『目は病気の縮図』と言われていています。私たちの体や心の様子が、目にあらわれてくるものです。『目は口ほどに物を言う』ということわざも、単に精神的な面だけでなく、さまざまなトラブルが『目からうかがえる』という意味に読み取ることが出来るかもしれません。



●アレルギー性結膜炎はなぜおこる？

外気と接している結膜にアレルゲンがについて起こる炎症のことをいいます。体は、外から侵入してくる異物(抗原「アレルゲン」)に反応して、それを排除しようと免疫反応を起こします。本来は、体を守る為の反応が、体にとってマイナスに働くものをアレルギーとよび、このアレルギー反応が、目の粘膜(結膜)に炎症という形であらわれるのがアレルギー性結膜炎です。特徴的な症状は、目のかゆみです。いっぽう細菌やウイルスによる結膜炎では、涙や目やに、異物感が特徴です。アレルギー性結膜炎になると、目が非常にかゆくなり、次に結膜が炎症のために赤くはれて白血が充血し、まぶたがはれぼったり粘っこく白い目やにが出たり、涙が出て止まらない、といったことも起こります。目は、鼻やのど、気管支などと近い位置にあるため、くしゃみ、鼻水や鼻づまりなど鼻炎を伴うケースも多くみられます。典型的な場合は症状から判断できますが結膜炎は、細菌やウイルスの感染、外傷、薬物などが原因で起こることもあり、原因によって治療方が全く違ってくるので自己判断をせず専門医を受診して下さい。



コンタクト障害が増えている

●トラブルを起こす前に危険性を理解し目とレンズの検診を！

日本のコンタクトレンズ使用者は約1500万人にも達して、使用者の増加から、トラブルも増えています。コンタクトレンズは本来、眼科医の管理のもとで使用することが必要な医療器具です。しかしインターネットの通信販売や一般の薬局で医師の処方なしで購入する人が増え、定期的に検査を受ける大切さが徹底されていないこと、レンズの種類が増えケア用品も多様化し、ケアの方法を誤って障害を起こしたりとトラブルが多く見られます。誤った使い方を続けていると失明するほどの障害を起こす場合があることをきちんと理解しておきましょう。

●コンタクト障害にはどんなものがあるの？

異物感や充血、流涙、痛み、見えにくい(かすむ・曇る)、レンズがずれる(はずれる・はずしにくい)、かゆみ、めやに、目が渇く…などさまざまな症状があらわれます。症状があり治りにくい場合、早めに眼科医を受診し原因を探り治療をする事が大切です。



歯が正しい噛み合わせになると目の疲れも良くなる！

◎目が疲れやすい、◎頭痛持ちの方は、虫歯・歯のかみ合わせがずれていないかをチェックし、正しい噛み合わせを確認します。出来たら噛みごたえのあるものを正しく噛む練習をします。鏡を見てガムをかみ上下の唇は閉じたまます。正しい噛み方が身に付き自然に出来るようになったら、目が疲れたり頭痛がする時に3〜5分ガムをリズムよくかむと適度な刺激が目の周りの筋肉に伝わり緊張をほぐしスッキリと疲労をとってくれます。



上手に疲れをとる目のリラックス休息法♪

目の細胞は目を開いている限り働いています。長い間、集中して本を読んだり、パソコン・テレビゲームの画面を見つづけていたりしているとだんだん目がショボショボしてきます。それは『休みなさい』というシグナルです。目を使い続けると目だけではなく肩こりや頭痛もしてきます。少しの工夫で改善する事ができます。



●目をしばらく閉じ視神経を休めます。

●ぼーっと、窓の外の風景を眺めます。できれば、植物や空など自然のものがオススメです☆目をこらして見ようとすると細胞の緊張は解けません。あくまでボンヤリと。

●軽いストレッチなども効果的です。全身の血液の循環をよくし目の疲労回復にも効果があります。

●目の周りのツボを、手で押したり、マッサージすると疲れがとれます。



押したり、もんだりして疲れをとる「目のツボ」

マッサージをして疲れをとります♪

ツボの名前☆風池(ふうち)

◎首の後ろにあります。

◎髪の毛の生え際あたり、耳の後ろのつけ根にある骨と、首の後ろの太い筋のちょうど中間にあります

◎息を吸いながら、両手の親指で左右の風池をグーッと5〜6回押します。

♪目と非常に関係の深いツボで、刺激を与えらる眼球の後ろに響きます。眼精疲労が改善されます。

