

自宅でできる目の疲れ予防法

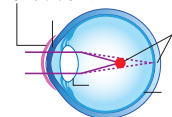
- ✓ 定期的に身体を動かす
- ✓ スマホやゲームをする場合は30分～40分に1回休憩する
- ✓ 目薬を定期的に点してまばたきを促す
- ✓ ホットタオルで目を温める



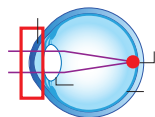
オルソケラトロジーとは

レンズ装着中

オルソケラトロジーレンズ



レンズをはずした後



角膜形状を矯正するハードコンタクトを寝る時だけ装着し、日中は裸眼視力の改善を行う新しい近視矯正法。角膜の形状をやや平坦化させて光の屈折を変える事で視力の改善を行う。

澤眼科医院 SAWA EYE CLINIC

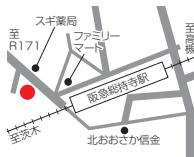
茨木市庄2-26-24

診察時間／月・火・水・金 9時半～12時・16時～18時 土 9時半～12時

休診日／木曜・土曜午後・日曜・祝祭日

診療内容／眼科一般 結膜炎・ドライアイ・白内障・緑内障・コンタクトレンズ/眼鏡処方など
レーザー治療・糖尿病網膜症・網膜裂孔・後発白内障に対するYGAレーザーなど
日帰り手術・白内障・結膜・まぶたの疾患など

☎072-622-1132 <http://www.sawaganka.com>



目を酷使する
現代では目の定

澤 雄大 院長

大阪市立大学医学部卒業、
大阪市立大学医学部附属病
院、泉大津病院などに勤務。
眼科学会認定眼科専門医、
PDT認定医、難病指定医

添えてくれたのは...



Q2

歯医者と同じように眼科も
定期的な検診を受けた方が
よいのでしょうか？

3～6カ月に1回は受けてください。コンタクトは正しく使わないと眼とコンタクトの摩擦によるトラブルや細菌感染が起きます。無症状だからと放置しているとコンタクトが着けられなくなったり、感染の結果、視力が戻らなくなったりします。ハードコンタクトの方は、将来的にまぶたの腱(腱膜)が伸びることで起こる腱膜性眼瞼下垂の可能性もあります。また、お子さんに多くみられるまぶたが内を向く睫毛内反症は多くの場合成長とともに改善されます。しかし、ひどい場合を放置すると角膜が濁り視力が戻らなくなったり、乱視が酷くなります。当院は小児の近視進行抑制治療にも

力を入れており、就寝時に特殊なコンタクトをつけるオルソケラトロジーという治療法は抑制効果が高いと言われていますが自由診療なのでよく相談していただくことが必要です。目の病気の多くは進行するまで自身で気づくことができず、結果深刻な状態であることがありますので症状がなくても定期的に検診を受けましょう。

