

田辺眼科通信 2号

リンゴの日

すっかり季節は秋になりましたね。秋は美味しい食べ物がいっぱいで何を食べようか考えるだけで楽しくなってしまうよね(^_^)♪

さて、11月5日はいい(11)りんご(5)の語呂合わせにちなんでリンゴの日でした*当院では、いつものオレンジジュースに替えて11月5日限定でリンゴジュースを提供させて頂きました!1年に1度なので、飲めた方はとてもラッキーです★

好評で「おいしい!!」と何杯もおかわりされるお子様もいらっしゃいました(^_^)りんごには、美味しいだけでなく疲労回復や便秘、二日酔い、血圧を下げるなど嬉しい効能がたくさんあります

美味しいものを食べて、元気になれるなんて最高ですね(^o^)

みなさんも今秋、沢山美味しいものを食べて丈夫な体を作りましょう♪



ドライアイ

最近気温も下がり一段と寒くなってきました。

また、外出先や自宅などで、暖房も使う機会も増え、目の乾燥も気になる季節かと思えます。特に、コンタクトレンズなどされている方は、気になりますね(^_^;)そこで、自宅でも簡単に出来る、ドライアイの改善策をご紹介しますと思います(^_^)♪

①蒸したタオルマッサージ

蒸したタオルを朝と晩に目の上にのせて水蒸気による潤いと目の周りの血行促進によりドライアイを緩和する方法です。冬場や疲れた時にだけドライアイになる方には最適な方法になります。

②人口涙液の目薬

涙の成分でできている目薬です。眼科での処方目薬になります。

ドライアイの対策も気休め程度であり、ドライアイも個人差があります。気になる方は、眼科受診をお勧めします(^_^)/

★眼科キッザニア★

今年の7月27日に眼科キッザニアを開催し、ホームページに掲載したところ、いつもホームページを見て下さっている患者様が、子ども会のイベントとして開催してみたいと、眼科キッザニアの開催を依頼してくださいました。

私達スタッフは依頼されるとは考えていなかったもので、とても嬉しく、感激し、開催させていただくことになりました。現在は眼科キッザニアにむけて、患者様と関係者の方と楽しく話し合いをさせて頂いています。

眼科キッザニアは子供向けの眼科体験を行っています。もちろん主役はお子様たち★当日は保護者の方が患者様になり、お子様は白衣を着用して、医師、視能訓練士や看護師になり、検査等を行います。

そのような体験を通し、キッザニア専用カルテを作っていく、最後は修了証明書とともにお持ち帰りしていただきます。

★なみだの力★

ドライアイは眼球の表面を保護する役割の「涙」が少なくなることが原因と言われています。

「涙」は眼にとっては重要な役割を持っていて、涙の状態に異常が出る事で、多くの眼疾患につながります。眼科で働くようになって、初めて涙の有難さを知りました。(笑)涙さまさま、といったところです。

実は「涙」そのものにも、重要な役割がありますが、「涙を流す」ということにも、とても良い効果がある、というのは皆さまご存じでしたか?? 「泣く」ことによって副交感神経が優位になり、とてもリラックスした状態になるのだそうです。

また、呼吸がゆっくりになり、瞑想と同じような効果を持っているとのこと。また、目の周りの筋肉の緊張も緩和される効果が期待できるそうです☆なんだかいいことばかりですね♪

たまには、感動する本や映画を観て、思いっきり泣いてみるのもいいかもしれませんね(*^_^*)