



山名眼科医院
院長 山名泰生



こやのせ眼科クリニック
院長 合屋慶太

ご挨拶 春に向け、徐々に気温も高くなってきておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は何かと体調を崩しがちになりますので、十分な体調管理に心掛けてください。春と言えば、桜です。今年の福岡県の桜の開花は例年並みのようです。開花予想日は3月25日頃で、満開の桜が見られるのは、4月2日頃の様子です。天気が良ければ、お花見に行くのもいいかもしれません。さて、4月26日（火）に、こすもすウォーキングを開催致します。明治日本の産業革命遺産群のひとつであります、八幡製鐵所遠賀川水源地ポンプ室まで散策します。春の旬の食べ物を食べすぎた方や日頃運動をしていない方など、ご興味がある方は是非ご参加ください。運動不足を一緒に解消しましょう！

トピックス ブルーベリーで視力が向上する？

ブルーベリーはビタミンAに関連する「アントシアニン」を豊富に含む果実です。目に良い健康食品として宣伝されていますが、この質問の答えとしてはビタミンA欠乏症のない人がブルーベリーを食用しても、今以上の視力向上は期待できないでしょう。

ブルーベリーは、コケモモ属のベリー類の総称です。長野県などでは農産品としてジャム、その他に加工され、家族でも植栽されるなど人々に愛好されています。

また、アントシアニンはブルーベリーの他にも、**ぶどう、赤じそ、さつまいもの皮**などに含まれる青紫色の色素です。抗酸化作用があり、疲れ目を予防・改善させたり、網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行を良くしたりする働きを持っていることでも注目されています。

ブルーベリーはアントシアニンを多く含むため、視力改善効果を謳った健康食品が広く市販されているようですが、論文調査によるとブルーベリーやビルベリー、そ

れらに含まれるアントシアニンの視力改善効果の有用性、安全性は認められていないそうです。

さらに、「目に良い」といわれ健康食品などに使用されているのは、野生種のビルベリーであり、いわゆるブルーベリーとは別種のようなのです。

また、類似のもので健康食品として扱われるものに「カシス」があります。パソコンやゲームなどの近距離を見続けることで毛様筋が緊張し、その緊張が持続することによって眼精疲労へと進行していきます。その疲労度が上昇すると眼精疲労となります。

カシスに含まれる『カシスアントシアニン』は毛様筋のコリをほぐす作用があることから、日々目が疲れた状態になることが多い現代人は、カシスを摂取して疲労度を下げることが良いでしょう。



こやのせ眼科クリニック

眼瞼けいれんについて

症状：眼瞼痙攣（がんけんけいれん）は40～50歳以上に多く、特に女性は男性の約2.5倍多いとされており、典型的例では自分の意志とは無関係にピクピクとまぶたの筋肉が収縮します。

我が国においては、軽症例まで含めると30～50万人以上の患者さんがいると推定されています。

初期症状としては「まぶしい感じ」や「目が乾いてショボショボする」「まぶたの周りの筋肉がピクピクする」などがあります。通常は両目に症状が現れますが、左右で程度に差があることも少なくありません。やがて症状が進んでくるとまぶたがしょっちゅう下がってくる感じがしたり、更には全く目を開けていられなくなり、視力があるにも関わらず、失明と同じような状態にまで陥ることもあります。

症状の進行はそれほど早くはありませんが、放っておいても自然に治ることは少ないです。進行の度合いによ

り、階段を踏み外す、電柱にぶつかるなどケガをしてしまうこともあり、日常生活に大きな支障をきたします。

原因：発症の原因については、「大脳の一部が機能障害を起こしている」という説や「眼瞼炎、結膜炎などのまぶたや角膜の病気が刺激を与えたことによって発症した」「抗うつ薬など別の病期の為に飲んだ薬が引き金となった」というケースが報告されています。しかし、まだ完全には解明されていません。そのため治療は症状を押さえる対症療法が中心となっています。

治療：原因不明の病気の為まだ根本的な治療法は確立されていません。症状を抑えるために薬物服用両方を用いることもありますが、現在ではボツリヌス療法が主流となっています。

この治療法で用いられる「ボツリヌス毒素」は美容業界でシワ取りなどに使用されています。「ボトックス」という言葉なら聞き覚えのある人が多いかもしれませんね。

中間メガネ・コンタクト

こんにちは！中間メガネ・コンタクトの高橋です。

今回は、2014年秋に発売開始された日本のブランドで、幅広い年代の女性から支持されるHUSKY NOISE（ハスキーノイズ）をご紹介します。

掛け心地の良いベーシックなスタイルをベースに、コレクションごとに遊び心をプラスし、オンオフを問わず掛けられる大人の女性に向けたメガネフレームを展開しています。

ハスキーノイズH-155

やさしく見えるオーバル型のフロントにサイドから座彫りされ細身のテンプルへとつながるデザインです。知的で上品、そして軽さとしなやかさを持った贅沢なメタルフレームとなっています。優しさの感じられるオーバル型にスッキリとしたテンプルを合わせ、横顔をスマートに演出します。

フロントは、チタンシートをカッティングした1枚もので、テンプルはβチタンを使用し軽くしなやかな作りになっております。細身ですので、スッキリした表情が

特徴的です。

おとなしいデザインですが、チタンの生地に表と裏で配色を替えており、ちょっとしたアクセントになっておしゃれ感もしっかり演出されています。

オーバルではありますが、サイドのテンプル位置が少し上気味で、多少フォックスに見えるのでお顔のリフトアップ効果があります。

派手なのは嫌だけど、ちょっと知的でおしゃれな方にお勧めです。

是非一度、お手にとってお試しい。



院内セミナーのご案内

第133回小の月セミナー

日時：平成28年4月21日（木）
14時から15時30分
場所：山名眼科医院 待合室

◇眼のセミナー
「知っておきたい
点眼剤、眼軟膏の話」
山名眼科医院 医局長 高嶋雄二

◇糖尿病のセミナー
「熊本の食環境整備、
ブルーサークルメニューの開発
外食の多い人の糖尿病管理について」
熊本大学医学部附属病院
糖尿病・代謝・内分泌内科
助教 本島 寛之 先生

医療法人道西会

山名眼科医院

〒809-0022
福岡県中間市鍋山町13-5
電話 093-246-2345
院長 山名 泰生
副院長 松尾 雅子
医局長 高嶋 雄二

【受付時間】
◇月・火・水・金曜日
午前 9：00～12：00
午後 14：30～18：00
◇木・土曜日
午前 9：00～12：00

こやのせ眼科クリニック

〒807-1261
北九州市八幡西区木屋瀬365-6
電話 093-619-3330
院長 合屋 慶太

【受付時間】
◇月・火・木・金曜日
午前 9：00～13：00
午後 14：30～18：00
◇水・土曜日
午前 9：00～13：00

<ナイトレンズお問合せ>
こやのせ眼科クリニック
近視手術外来
電話 093-619-3370

<メガネのお問合せ>
中間メガネ・コンタクト
(山名眼科ビル内)
TEL：093-246-2550