

うまとび

第21号



平成27年5月1日発行
馬 詰 眼 科

新しい先生の紹介

二宮 タ子（にのみや ゆうこ） 医師



【担当曜日】 第2・第4金曜日
【出身地】 八王子市
【出身大学】 杏林大学
【専門分野】 眼科一般・水晶体
【趣味】 フットサル・スノーボード

【患者さんへひと言】
4月から隔週の金曜日に診察を
させて頂いております。
気になる症状などがありましたら
遠慮なく相談して頂ければと思います。
よろしくお願い致します。

お知らせ

5月より金曜日診療担当医師が変更となります。

第1・3・5金曜日 ⇒ 五月女医師
第2・4金曜日 ⇒ 二宮医師
ご了承ください。

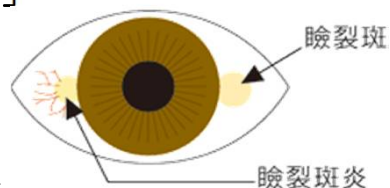
なお、國田医師は3月をもちまして、退職いたしました。



～看護より～

《けんれつはん 瞼裂斑・けんれつはんえん 瞼裂斑炎とは》

【**瞼裂斑**】とは、図のように白目にできた黄褐色の少し盛り上がったものです。原因として「老化現象」「風やほこり、紫外線等の外的刺激」「体質的なもの」などが考えられます。皮膚に出来るシミが白目に出来たようなものなので気にならなければ放っておいて大丈夫です。

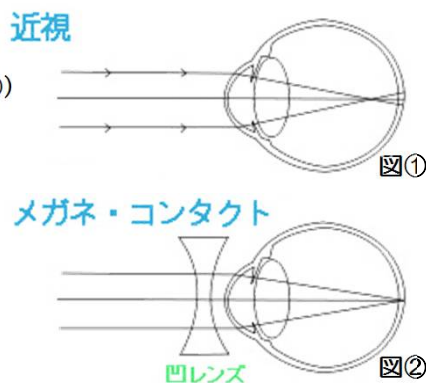
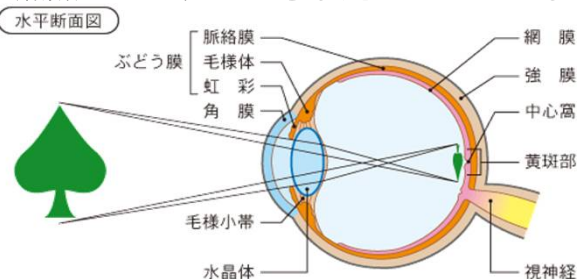


【**瞼裂斑炎**】とは、瞼裂斑の周囲が炎症を起こした状態です。炎症や赤みがある場合は治療が必要です。眼科で診察を受けましょう。

～検査より～

《近視とは》

眼の奥行きが長すぎたり、角膜・水晶体の屈折力が強すぎることで網膜の手前でピントが合ってしまう状態を「近視」といいます。(図①) 近くは見えますが、遠くがぼやけて見えます。凹レンズのメガネやコンタクトレンズで屈折率を弱めれば網膜に焦点が合い、はっきり見えるようになります。(図②)



～事務より～

梅雨時の困ることの一つに「洗濯物の生乾き」がありますね。

そこで、生乾きを防ぐためのポイント

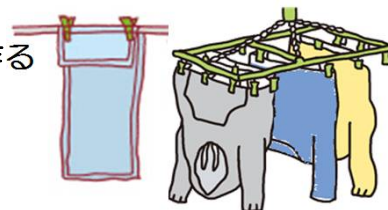
▽洗濯の工夫～こまめに～

- 一回の洗濯量を少なくする。溜めずに少しずつ洗濯を。
- 洗剤＋酸素系漂白剤で臭い撃退（色落ちに注意）
- 脱水後は即、洗濯機から出す。

▽干し方の工夫～「温度」「湿度」「風」をコントロール～

- 洗濯物は温度が高く、湿度が低く、風通しが良いほどよく乾きます。扇風機・除湿機・エアコンを活用しましょう。可能であれば併用が効果的です。また、換気ができる浴室に干すのも良いです。(ちなみに窓際・壁際・カーテンレールに干すのはNG)
- 間隔をあける。目安は握りこぶし(15cmくらいが理想)
- ピンチハンガーにはアーチ型干し(両端に長いもの) 長い短い・厚い薄いを交互もgood
- くしゃくしゃにした新聞紙を床に置いて湿気を吸収
- スポン→裏返してピンチハンガーで筒干し、空気の通り道を作る
- タオル→長さを9:1にしたちょいかけ
- シャツ・フード付き衣類→逆さバンザイ干し

様々な方法を駆使して、生乾きを防いで快適に過ごしましょう。



◇編集後記◇

GWを利用して海外旅行に行く予定です。美味しいものをたくさん食べて楽しんできます。須永

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel: 042-553-9521
うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川

