

## 今月のおかむら眼科は...



### トピック

- 今月のおかむら眼科  
~ Dr.おかむらの独りごと ~
- 目の健康 よもやま話  
~ スマホ老眼 ~
- 目の相談室
- 今月の手ぬぐい  
みなさんの広場

こんにちは、岡村です。「おかむら眼科通信」第 13 号ができました。今年の夏は暑かったですね。みなさん大丈夫でしたか。でも、そうこうしているうちに、夜になると秋の虫たちの声が聞こえ、花はひまわりからコスモスに変わりました。季節は確実に秋へと向かっています。日本には四季があります。移りゆく季節を感じることで人の心は豊かになってきました。それは今も昔も変わりません。田畑の稲や農作物だって季節を感じ実ります。都会に居たって、歌じゃないけど小さい秋を見つけられます。移りゆく季節を感じることで人は優しくなれるんじゃないでしょうか。忙しい毎日、ふと立ち止まって小さい秋を見つけてみませんか。



## 目の健康 よもやま話

今や日常生活に欠かせないものの一つに、パソコン、タブレット、スマートフォンがあります。これらは年齢を問わず多くの人に利用されています。とくにスマートフォン（スマホ）は便利で家の中でも、外でも、少しでも時間があればスマホをする。

最近そんな若者の間で目のピントが合いにくいという人が増えています。これは、長時間スマホを見続けることで起こる「スマホ老眼」という症状なのです。何かを見るためには、私たちはそのものに目の焦点を合わせ、つまり、ピント調節をしています。いわゆる老眼というのは、老化によってピントを合わせる機能が低下することで起こります。長時間スマホを見続けているとピントを合わせる機能の緊張が高まり柔軟性がなくなります。老化によるピント調節の機能低下と同じ状態になってしまいます。そのためスマホから目を離して遠くを見ようとしてもピントが合わず、ぼやけたり二重に見えたりします。「スマホ老眼」の症状です。



防ぐためには、長時間スマホを見続けられないことです。できれば30分に1回スマホから目を離して遠くの景色を見ることです。遠くを見ることで目の緊張が安らぎます。「スマホ老眼」は目の疲れや肩の凝り、さらに頭痛や不眠なども引き起こします。

### みなさんの広場



皆さんの投稿をお待ちしています。

昔の思い出話や、旅行に行った時の話、趣味のこと、何か楽しんでしている事、好きな本や映画のこと、どんなことでもいいんです。文にしなくてもいいです、お話だけでも聞かせてください。

### 目の相談室

目のことで気になっている事をご相談ください。  
9月は**9月10日(土)** 10月は**10月8日(土)**  
時間は午後1時~3時です。

### 今月の手ぬぐい

暑い八月がすんで九月になると、だんだん空気も澄んで月夜がきれいになってきます。月夜が美しいときはゆっくり夜空を眺めてみるのもいいですね。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	/
午後 3:00~6:00	○	○	/	○	○	/	/

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29