

# まつくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は3月31日です。  
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

## 今週の花・言・葉

☀ サンシュ

持続・耐久

🌸 ポンポンマム

高潔

🌸 クジャクヒバ

忍耐



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆眼精疲労になっていませんか？！ただいま増加中！

目の疲れに悩む人は、現代社会では年代を問わず増えるばかりです。休息や睡眠などで回復できるうちは良いのですが、やがて疲れがたまり、まぶしさや充血、痛み、目のかすみや視力低下、さらには頭痛、めまい、肩こり、吐き気など体全体の症状につながる可能性があります。これは「眼精疲労」という立派な**病気**です。

### ◆原因は？

#### 1) 瞳を収縮させる筋肉（瞳孔括約筋）のコリ

液晶 TV やパソコン、スマホなどが発するブルーライトと呼ばれる可視光線が目に入ると、瞳が収縮します。この**筋肉のコリ**が原因になります。

#### 2) ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）のコリ

パソコン、スマホなど近くにあるものを長時間見続けると疲れるのは、この筋肉の疲労です。

#### 3) トライアイ

涙の量が少なくなることで、目の表面に傷がつきます。この状態が長く続くと疲労に繋がります。

### ◆治療は？

原因を取り除き、眼精疲労を軽減するしかありません。点眼薬も大切ですが、特にブルーライトをカットすることが大切です。

### ★院長よりメッセージ

PC やスマホの使い過ぎは良くないですね～。みなさん、気を付けましょう！私も(^^;