

【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedi.co.jp

【ソフィア訪問看護ステーション小山】 T) 03-5749-1657 F) 03-5749-1658
【ソフィア訪問看護ステーション学大】 T) 03-5773-8358 F) 03-3714-8351
【ソフィア訪問看護ステーション自由が丘】 T) 03-5758-7263 F) 03-3704-6444
【ソフィア訪問看護ステーション三宿】 T) 03-5433-0178 F) 03-3418-6146
【ソフィア訪問看護ステーション山王】 T) 03-5746-2012 F) 03-5742-3253
【ソフィア訪問看護ステーション用賀】 T) 03-3707-1501 F) 03-3707-1502
【ソフィア訪問看護ステーション不動前】 T) 03-5435-5115 F) 03-5435-2233
【ソフィア訪問看護ステーション池上】 T) 03-5747-5020 F) 03-5747-5021
【ソフィア訪問看護ステーション経堂】 T) 03-5450-3156 F) 03-5450-3157
【ソフィア訪問看護ステーション雪谷】 T) 03-5754-4325 F) 03-5754-4326
【ソフィア訪問看護ステーション成城】 T) 03-5727-9215 F) 03-5727-9216

Vol.90
2010.10

【ソフィアデイサービス池上】 T) 03-3753-2393 F) 03-3753-2394
【ソフィアデイサービス学大】 T) 03-5773-6701 F) 03-5773-6702

【ソフィアケアプラン自由が丘】 T) 03-5758-7210 F) 03-3704-6451

ごあいさつ

秋冷の心地よい季節、皆様ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。訪問サービス関係者の方々には、大変気持ちの良い季節となりますが、下半期の始まりで何処も計画や目標などの管理で大変な時節かと思えます。勝手ながらソフィアメディ（株）の下半期トピックですが、

- ① ソフィアホームページが全体的に一新します。（URL=http://www.sophiamedi.co.jp）
- ② 11月1日以降、ソフィア訪問看護ステーション用賀が近隣に移転します。
- ③ 11月1日開始で、ソフィア訪問看護ステーション元住吉を開設します。
- ④ 12月1日開始で、ソフィアデイサービス経堂を開設します。

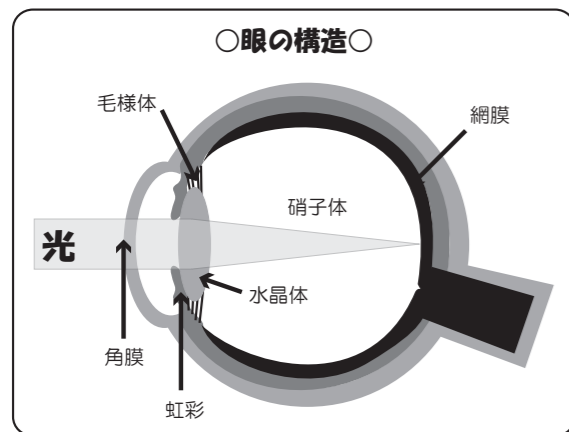
等が主な内容となります。元住吉での訪問看護は川崎市中原区となりますので、城南4区内の皆様のお役に立ちにくいかと思えますが、ご縁を活かせるようなことがあれば幸いです。デイサービス経堂は、既存施設の学大とほぼ同内容ですのでお近くのCM様、在宅医師の皆様が予め施設概要を把握したい場合は、デイ学大見学も可能です。地域の営業担当に申し付けください。もちろん11月以降デイ経堂の内覧は可能ですので、皆様に具体的なご案内を差し上げて参ります。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美

最近使い過ぎていませんか？

10月10日は体育の日・・・ではなく、「目の愛護デー」です！！

今をさかのぼること約80年前、中央盲人福祉協会の提唱により10月10日が「視力保存デー」と定められました。その後、1938年(昭和13年)に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められます。戦時中一時活動は中止されていましたが、1947年(昭和22年)中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。



ここで眼の構造をみてみましょう(左図)。眼の仕組みをカメラに例えましょう。カメラは外からの光をレンズが集めて、絞りやピントを調整し、フィルムに写すという仕組みになっています。眼でいうとレンズが角膜や水晶体、絞りは虹彩、ピントの調整は毛様体、フィルムは網膜に当たります。外からの光はまず角膜を通り、虹彩によって量が調節され、水晶体によって屈折されてピントが合わせられます。そして、眼底にある網膜に像を結び、その情報が脳へ送られて「見えている」という状態になります。いわゆる黒目(瞳孔)とは、虹彩に囲まれた部分のことです。このように眼は精密な働きをして光情報を入手しているのです。

人間の体ですから、当然眼にもさまざまな病気があります。また「眼の老化」によって引き起こされる病気もあります。眼は10歳程度までは成長しますが、それ以降は老化をしていきます。そして、高齢になるにつれ眼の老化が障害となって現れる場合があります。今回のソフィアメディだよりでは、そんな眼の病気について取り上げます。



では、眼に関する病気をいくつか見てみましょう

飛蚊症

たまに、視界にごみや虫のような浮遊物が飛んでいるように見えることはありませんか？糸状や小さな粒や丸い輪症状のものがふわふわと視界に浮かび、目を動かしても同じ方向についてきます。こういった症状を飛蚊症(ひぶんしょう)と呼びます。



飛蚊症の種類と原因

生理的飛蚊症

紫外線や胎生期に消失すべき硝子体の中の組織がそのまま残っていることが原因で、水晶体が濁り、ゴミのようなものが見える現象です。しかし、程度は非常に軽く、進行もせず、病気ではないので問題ありません。

後部硝子体剥離

飛蚊症の原因として最も多いものです。硝子体とその奥の網膜は普通ぴったりとくっついていますが、老化や強度近視などによって硝子体が収縮し、網膜から離れてしまうことがあります。この時、揺れる硝子体の凹凸が飛蚊症として映ります。やがてこの影は徐々に少なくなります。最終的には気付かなくなることも稀ではありません。進行して不都合がおきるものではありませんので治療の対象とはなりません。

網膜裂孔・網膜剥離

網膜に穴が開いてしまったり、網膜が剥がれてしまうと、時に飛蚊症が起こります。病状が進んでくると視野が狭くなって見えにくくなったり、視力低下が起きます。網膜には痛覚がないので、痛みはありません。適切な治療を行わないと、失明する危険性が高い病気といえます。

硝子体出血

糖尿病や高血圧、外傷などが原因で硝子体の中に出血が起こり、飛蚊症が起こることがあります。出血がひどいと、目の前に墨が垂れてきたような見え方や、霧がかかったような見え方をします。最初は軽症であっても、日に日に影が濃くなるようであれば、出血が続いていると考えられます。

ぶどう膜炎

目に炎症があるため硝子体混濁が起こることがあります。この時の飛蚊症は軽いものから始まり、だんだんひどくなり、やがては物を見るのにも支障が起こる場合もあります。炎症を抑える治療が必要です。

ドライアイ

最近眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じるといったことはありませんか？テレビ、パソコンなどに囲まれて日々の生活をおくっていると、どうしても眼が酷使されます。このような疲れ眼などの原因のひとつがドライアイです。

ドライアイの原因は？

涙のはたらきは、泣くだけでなく、眼の表面の保護、栄養分・酸素の供給、ゴミ・細菌の侵入を防ぐなどです。この涙が乾いてくると、角膜の上にドライスポットという、穴のような物が開いてしまいます。通常であれば、そこをすぐ涙が覆い、穴は塞がっていくのですが、ある一定以上に涙が減り続けると、穴は残ったままとなり、最も傷つきやすい角膜が露出してしまいます。

眼の酷使によるドライアイを防ぐ方法は、やはり眼に負担をかけないこと、つまりパソコンを凝視するなどの作業を極力少なくしていくこと、タバコの煙を避けることです。また夜間は涙の量が減りますので、徹夜作業もよくありません。さらにコンタクトレンズを使用している方は、瞬きによる涙の交換率が5分の1以下になってしまいます。

① 眼が疲れやすい	⑦ 眼が痛い
② めやにが多く出る	⑧ 何もしていないのに涙が出る
③ 眼がゴロゴロする	⑨ 視界がかすむ
④ 眼が乾いた感じがする	⑩ 何となく眼がかゆい
⑤ 重たい感じがする	⑪ 光がまぶしく感じる
⑥ 何となく眼に不快感がある	⑫ 何故か眼が赤い

あなたの眼の不快感は、実は眼を酷使し過ぎたためばかりでなく、もしかしてドライアイが原因かもしれません。

ドライアイは自覚するのが難しく、なんとなく眼が疲れる、といった症状で病院に行く人が多いのですが、放置しておくともと病状となります。左図の項目で長い間に渡って当てはまるものが5つ以上あるようならば、早期に専門医にかかるのがよいでしょう。

リクエスト・取材先募集中！

ソフィアメディだよりでは、取り上げて欲しい看護・健康・リハビリのテーマや、取材受入先等を募集しています。

当ステーション・コーディネーター訪問時に、お気軽にお声をおかけください。

FAX: 03-5768-2864
までお気軽にお寄せください。