

第24回 いきいき健康セミナー

『**目の健康**』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック 田中 康之先生

8月3日(土) 開催報告



8月3日(土) 開催

第24回いきいき健康セミナー 開催報告

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



第24回いきいき健康セミナー 開催報告

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



【快適に物を見ましょう】

- 1) ピントを合わせて 「眼鏡を活用しましょう」
- 2) 距離を合わせて 「スマホは近すぎるとダメ」
- 3) まばたき(瞬目)は大切
「目のワイパーを動かしましょう」
- 4) 目の周りの清掃を心掛けて

【どうして物は見えているの】

眼の構造とピント合わせ

ピントが合わない原因

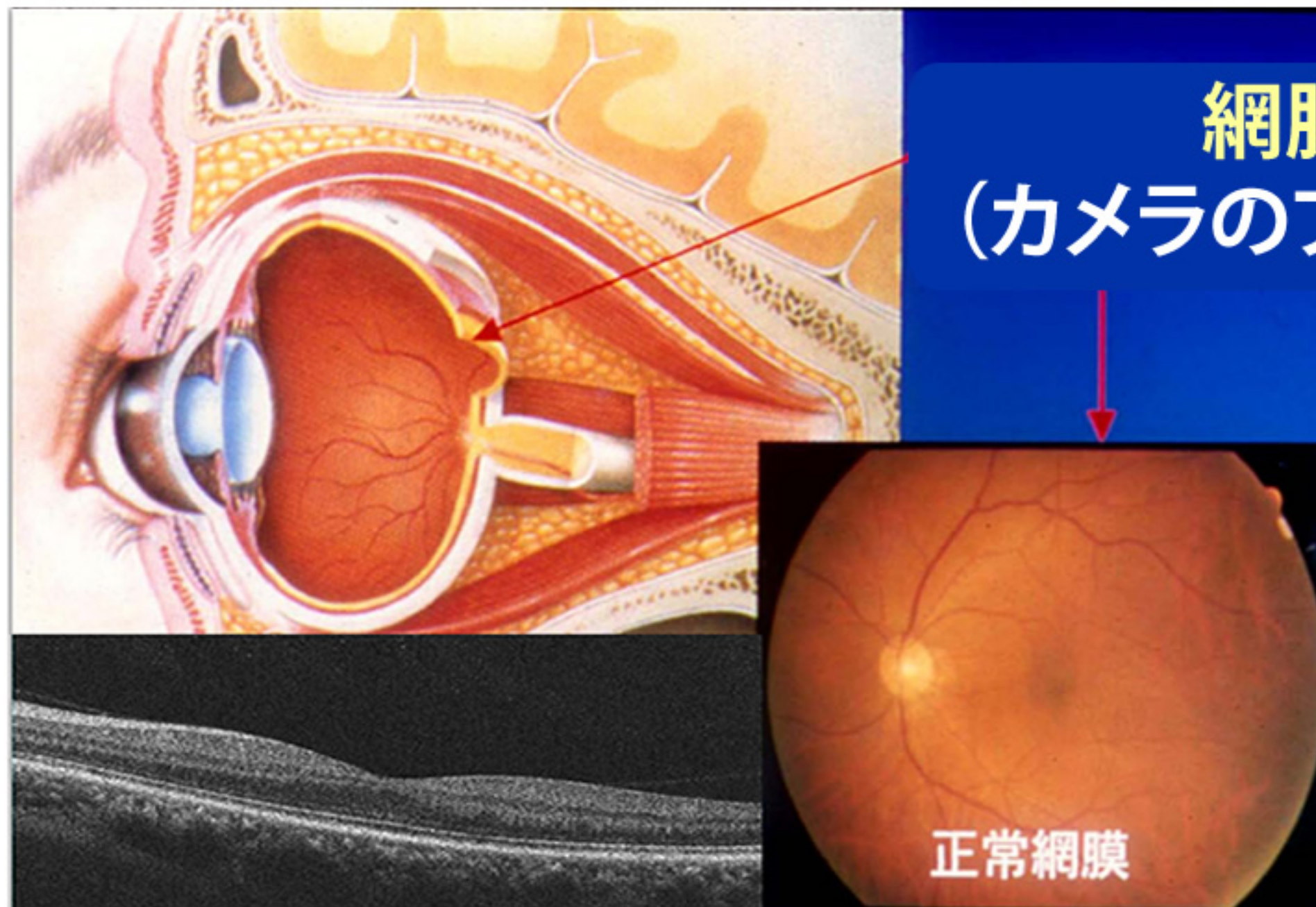
- 1) 屈折異常 (遠視・近視・乱視)
- 2) 調節力減衰 (老視)
- 3) 眼鏡を使っても見えない時 (白内障など)

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

糖尿病眼合併症



網膜
(カメラのフィルム)

正常網膜

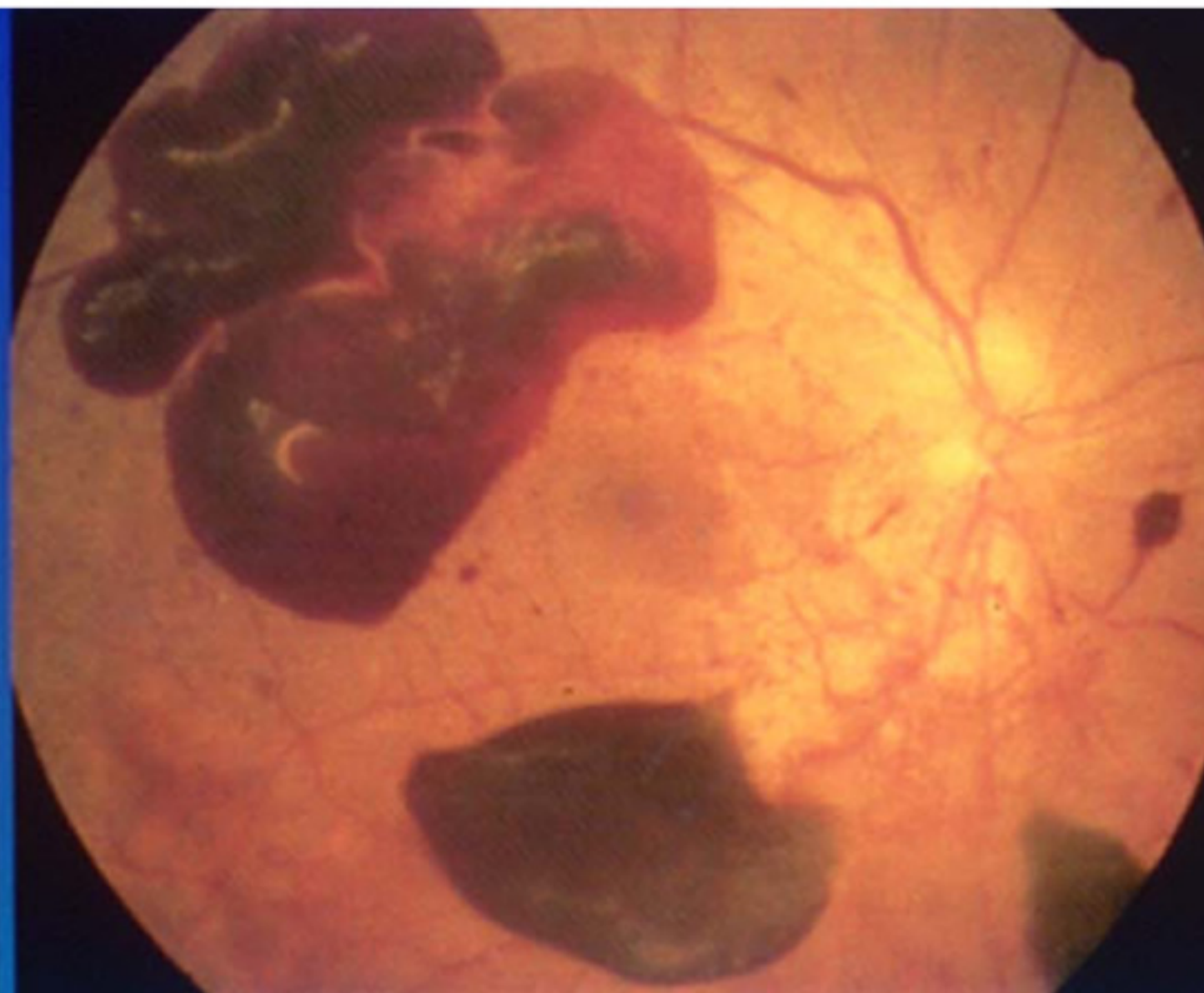
8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



正常網膜

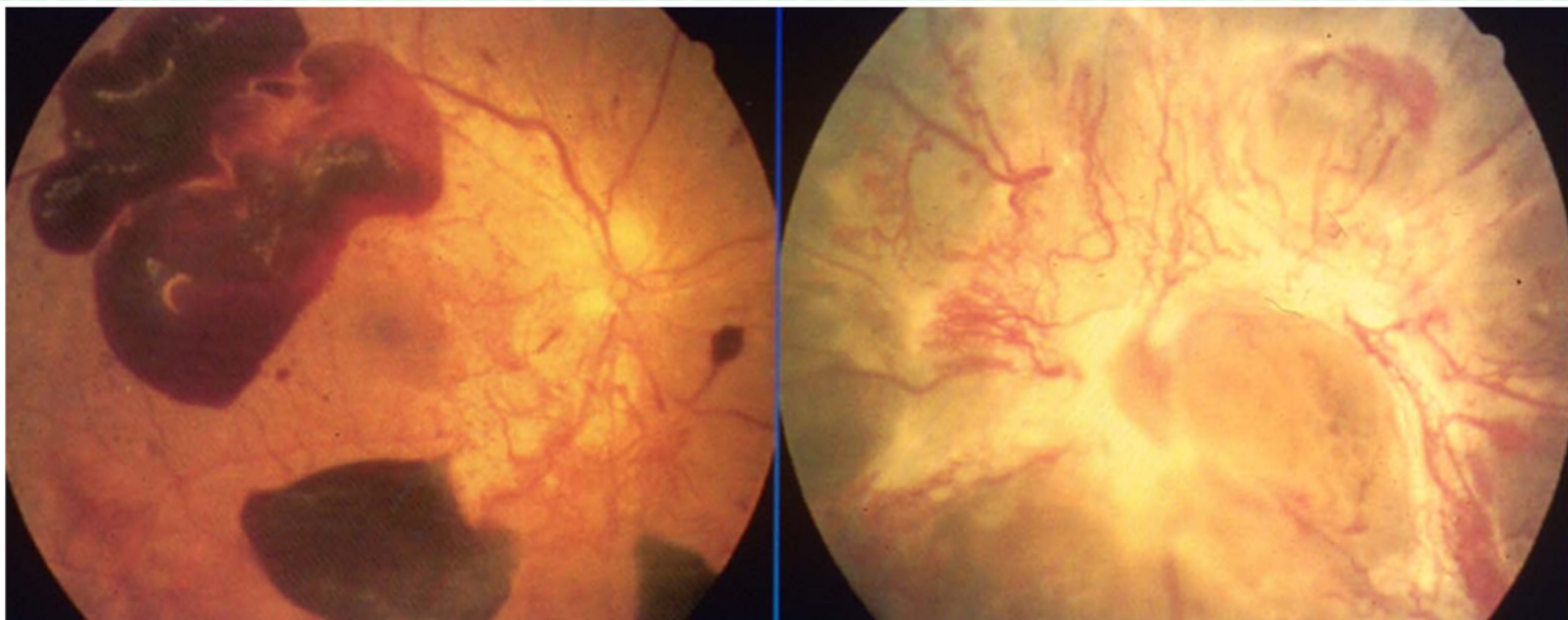


糖尿病網膜症

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



増殖性糖尿病網膜症

【糖尿病網膜症の治療】

1) 血糖値のコントロール

2) 網膜光凝固

レーザー光により網膜に小さな火傷を作り、網膜の部分的な壊死による、相対的な酸素分圧の上昇・眼血液循環の改善

3) 硝子体手術

眼内出血の除去、増殖膜(新生血管膜)の除去による網膜復位

4) 眼科用VEGF阻害剤の硝子体注射

糖尿病黄斑浮腫の改善

8月3日(土) 開催

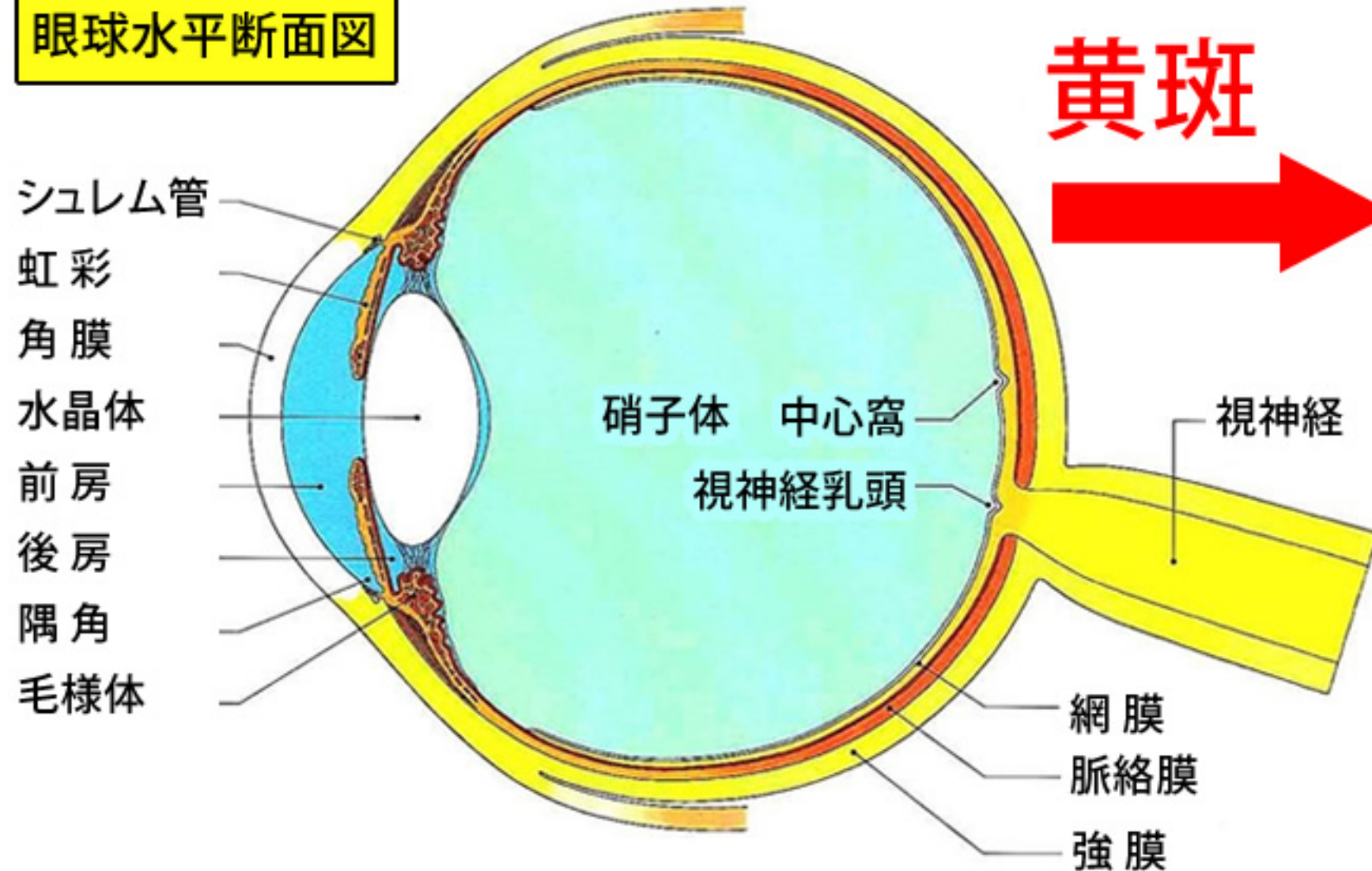
『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

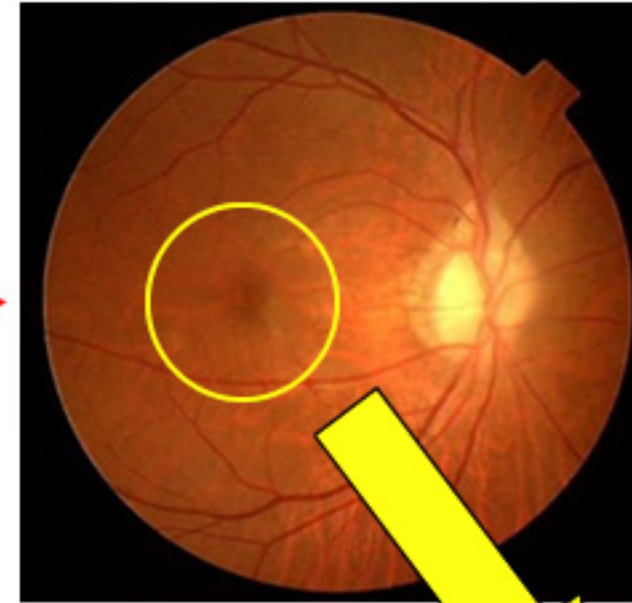
黄斑(おうはん)

物を見る重要な視細胞が多く集まる大切なところ

眼球水平断面図

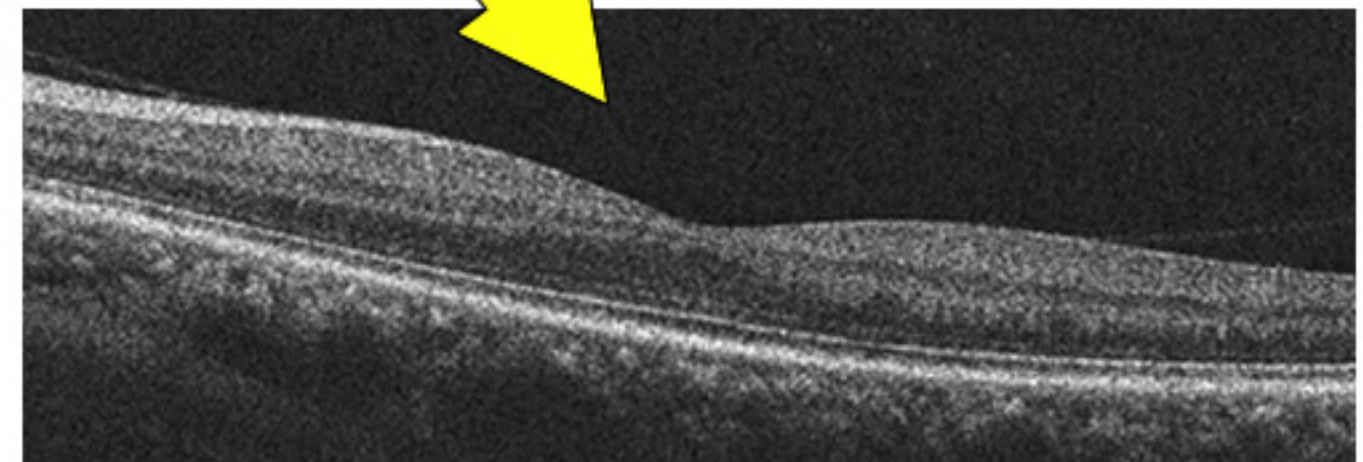


黄斑



網膜の断層図

矢印の所が黄斑(中心小窩)
網膜の10層構造が見えます



8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

【黄斑の疾患】

- 1) 黄斑上膜(黄斑前膜)
- 2) 黄斑円孔
- 3) 糖尿病黄斑症
- 4) 加齢黄斑変性症
- 5) 近視性新生血管黄斑症
- 6) 網膜静脈閉塞症



8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

黄斑疾患

黄斑円孔



黄斑上膜

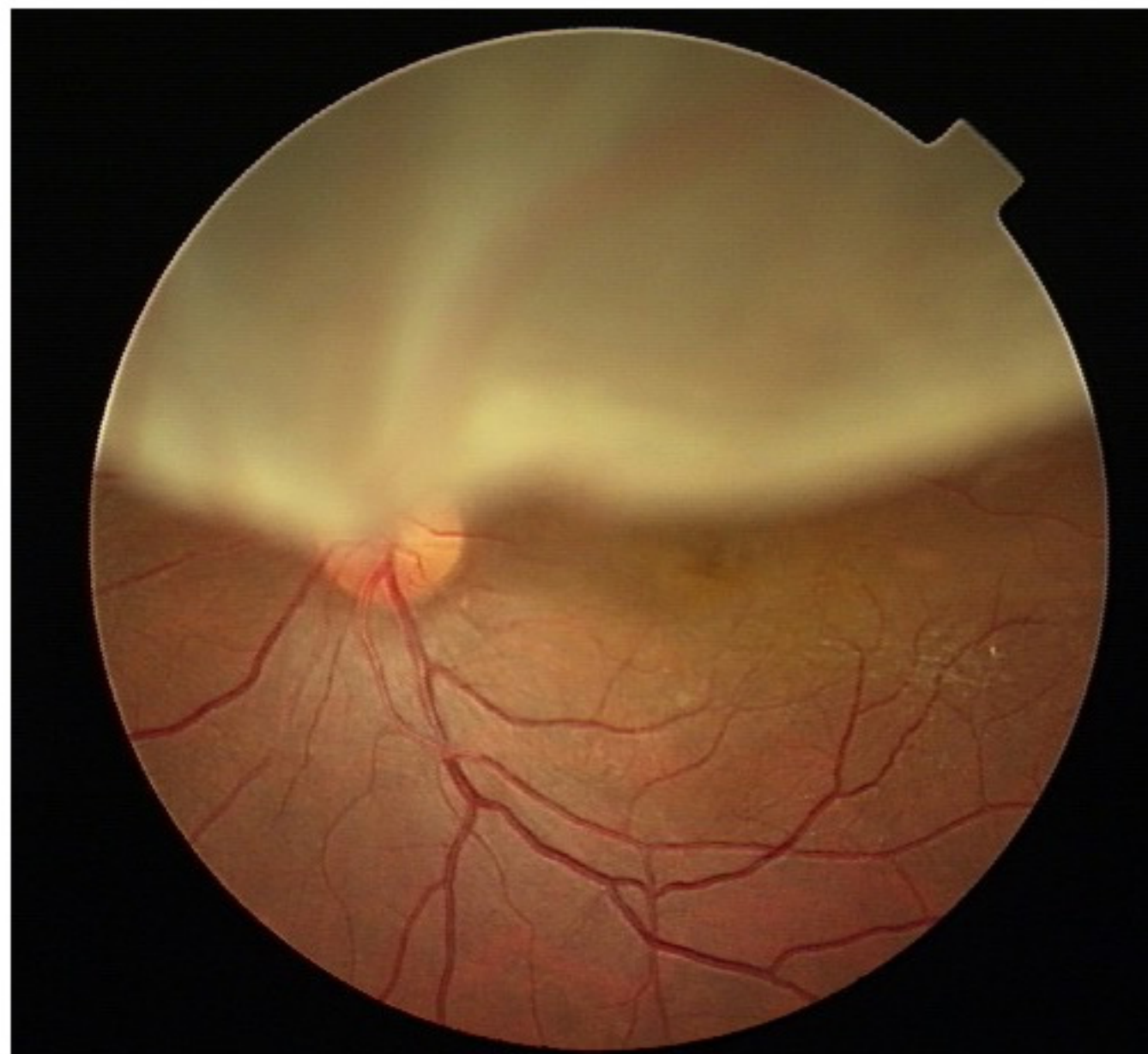
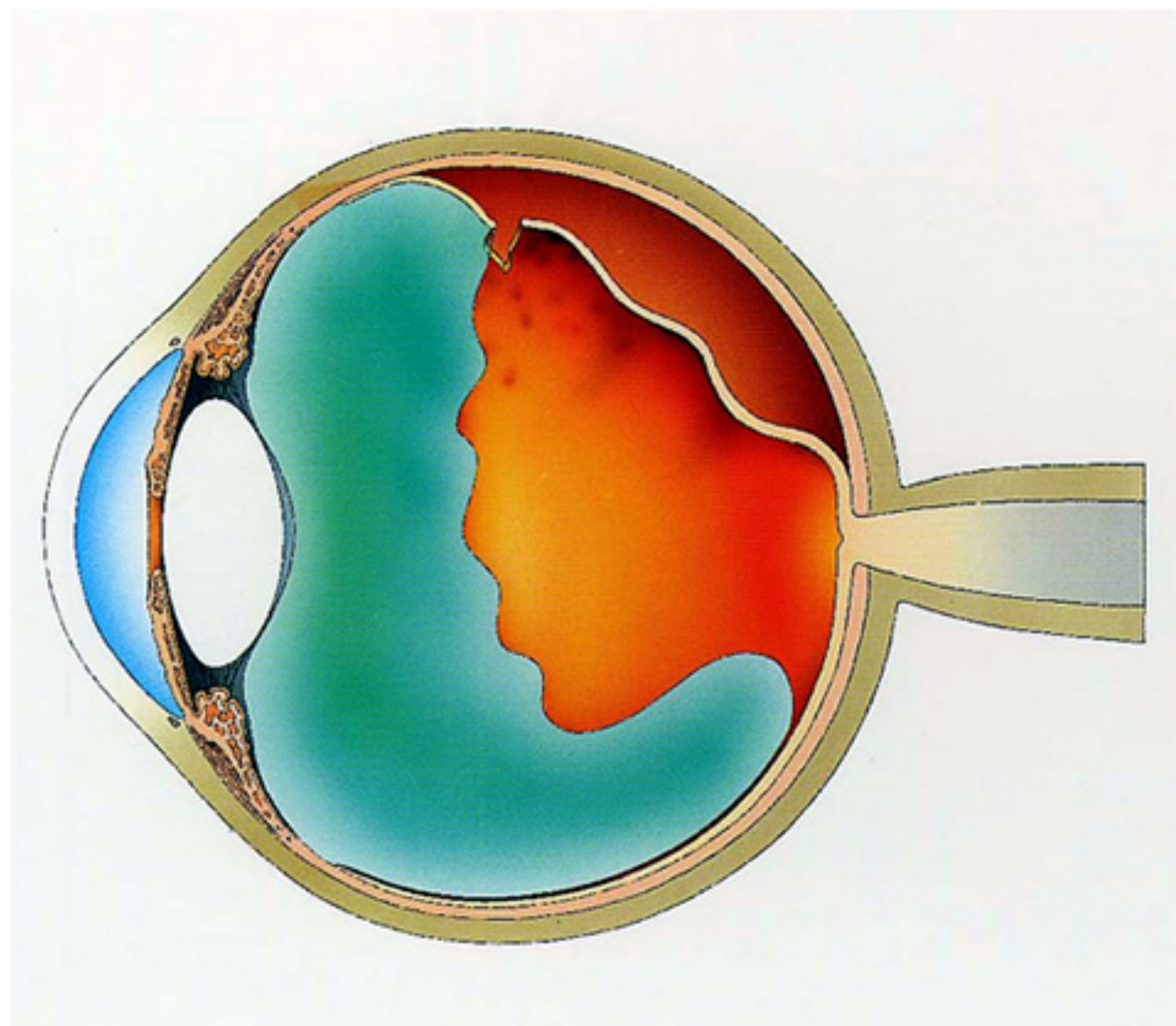


8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

裂孔原性網膜剥離



8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

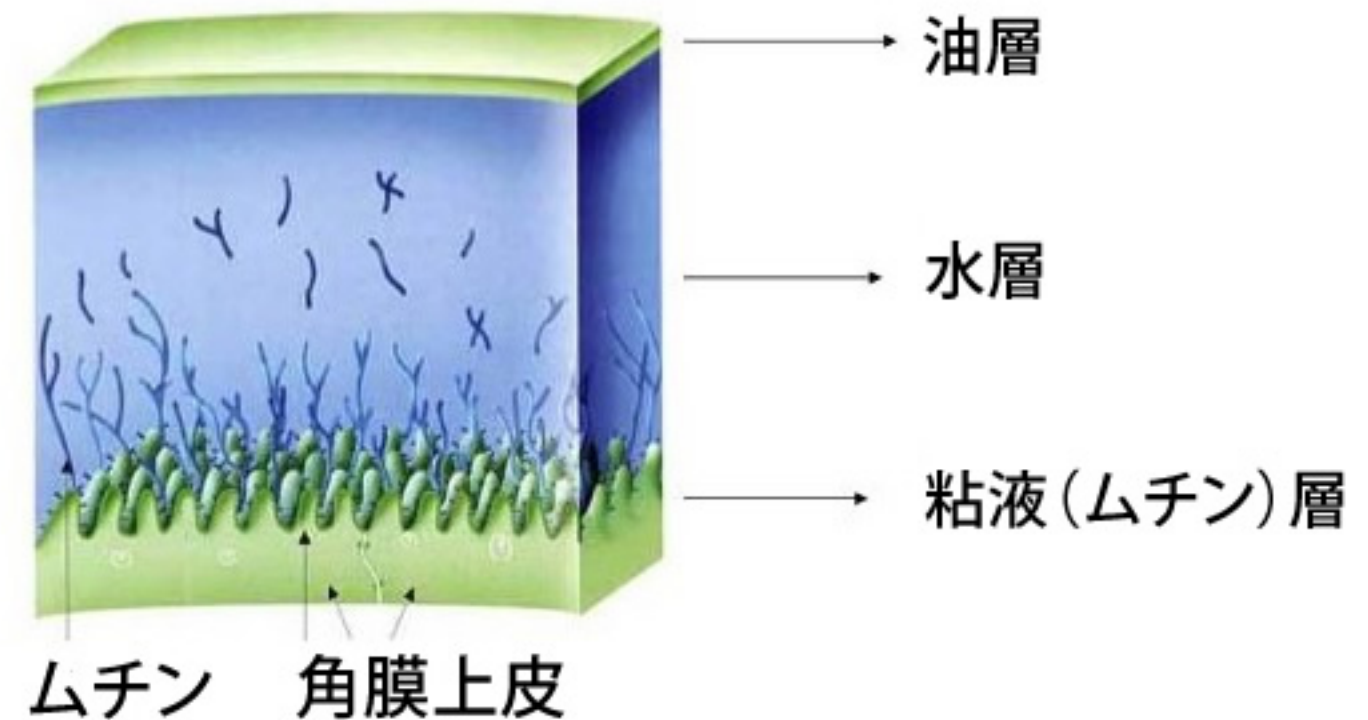
たなか眼科クリニック
田中 康之先生

涙の中には…

- ビタミンA
- ラクトフェリン
- 成長因子
- サイトカイン
- 酵素
- 免疫グロブリン
- リゾチーム



目の表面の細胞に
酸素・栄養を与える働き



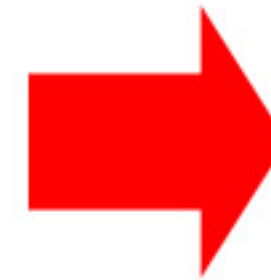
8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

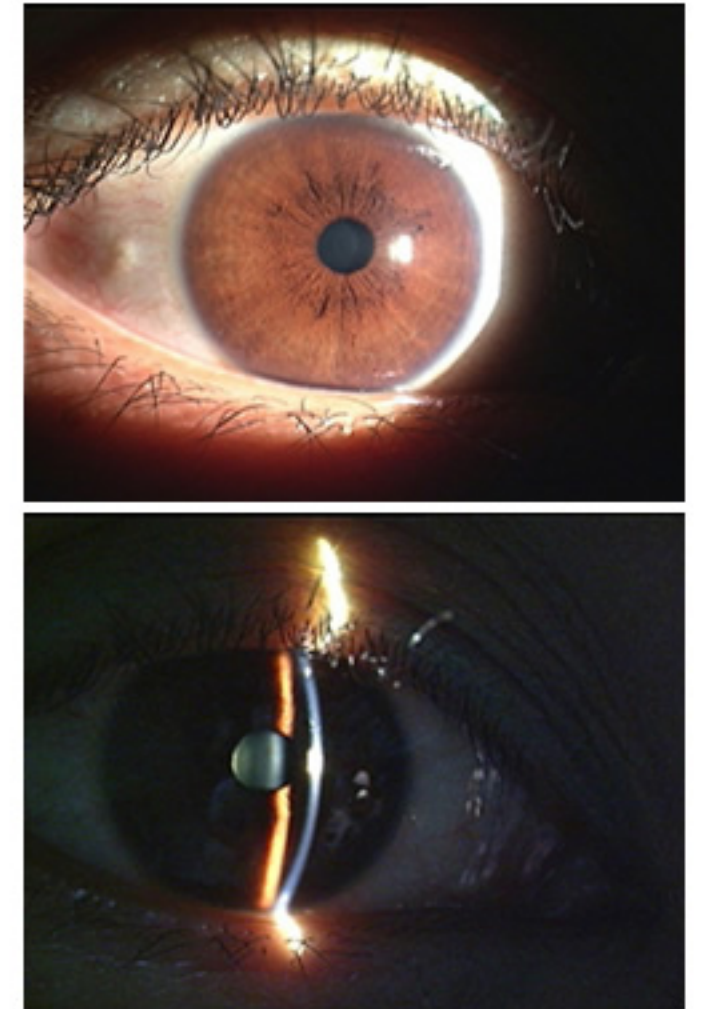
たなか眼科クリニック
田中 康之先生

涙液の役割

- 眼表面を洗い流す
- 外敵（異物や細菌）から眼表面を守る
- 眼表面の細胞に酸素や栄養を届ける
- 平滑な眼表面を構成し、安定した屈折をもたらす



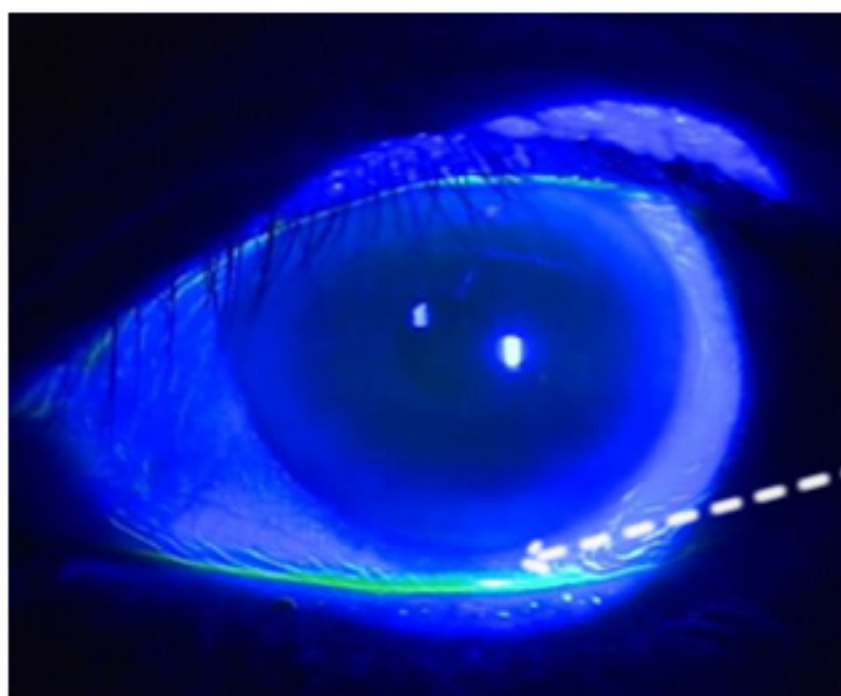
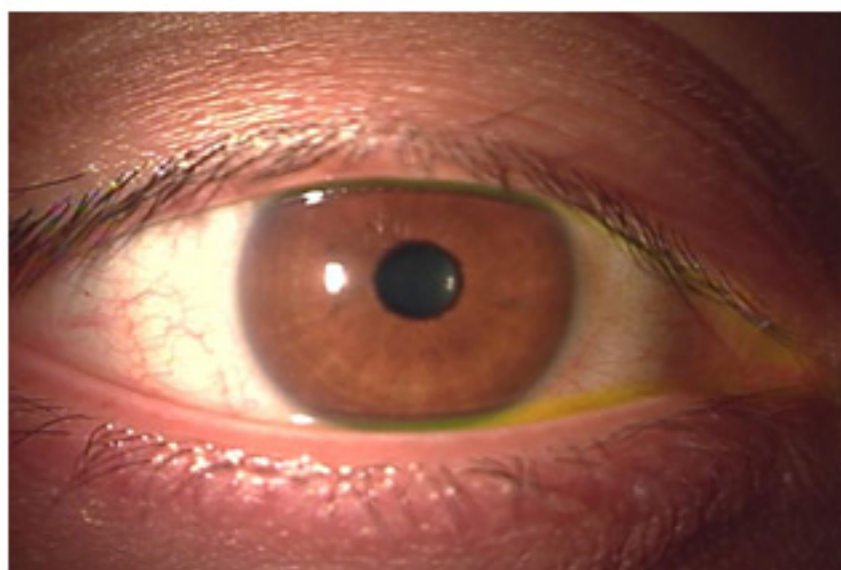
「快適に物が見える」



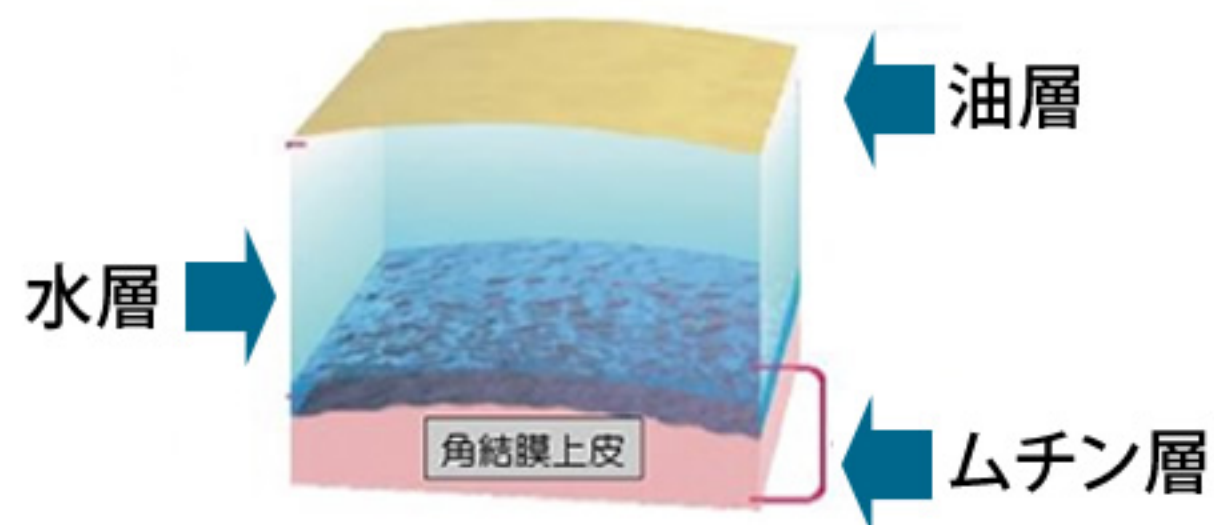
8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



涙の3層構造



目の表面の涙の量:正常 6.2μ

目の縁に溜まる涙
(フルオレセン染色)



点眼薬 1 適量
30～50ul

8月3日(土) 開催

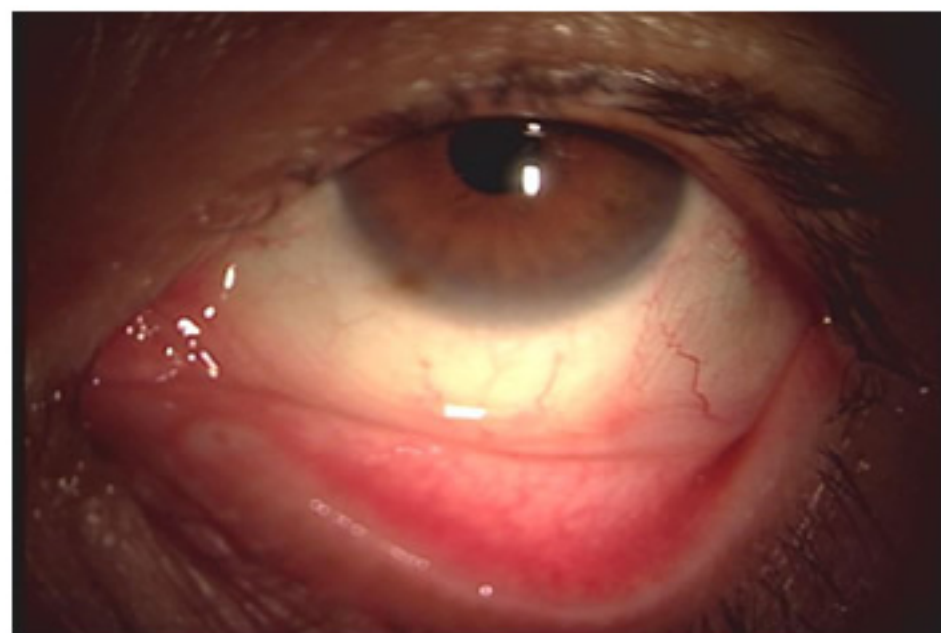
『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

豆知識

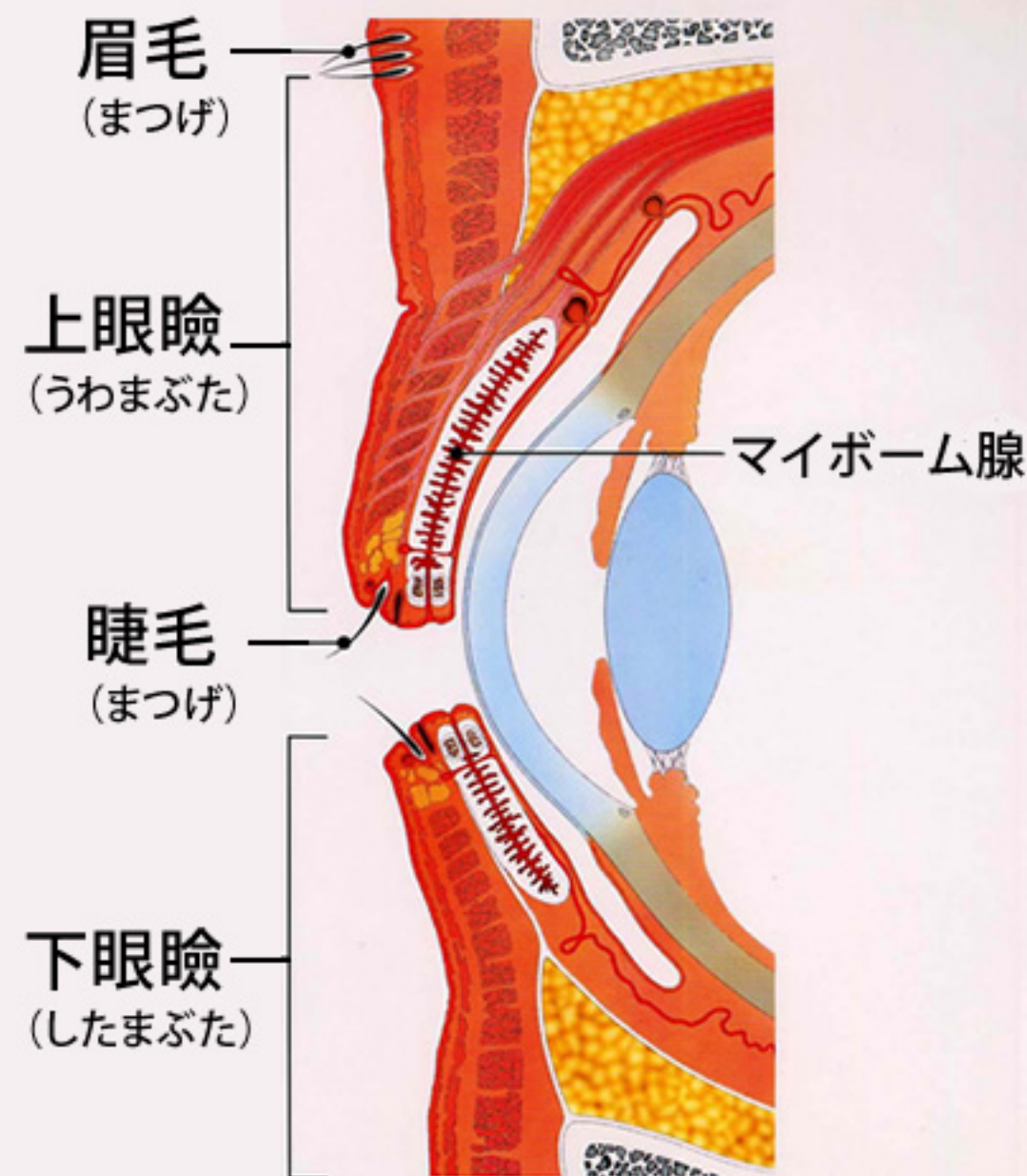
目薬の差し方

下眼瞼を引いて、1滴で十分です



眼瞼(まぶたのお皿)に
入れる

※点眼瓶の先は触れないように



8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

まばたき(瞬目)

- まばたき(瞬目)を心掛ける  **ドライアイと眼精疲労対策**
- 眼鏡は眼表面の保湿を高める
- 環境対策 風が直接に目に当たらないようにする
- 禁煙環境 喫煙は涙液層の安定性を損なう

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

パソコン使用時の目の乾燥対策

●まばたき(瞬目)を心掛ける



ドライアイと眼精疲労対策

●パソコン画面は
見上げないようにする



開瞼高さを少なく、
眼表面露出を減らす

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

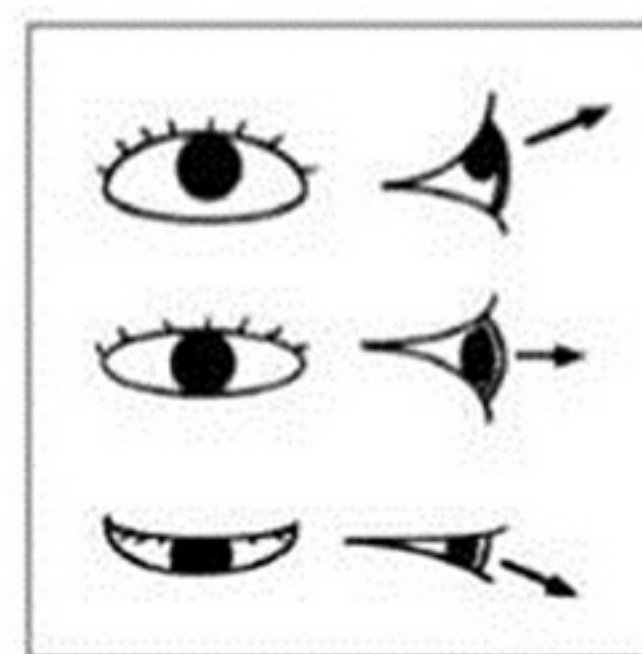
たなか眼科クリニック
田中 康之先生

パソコン使用時の目の乾燥対策

●パソコン画面は見上げないようにする ➡ 開瞼高さを少なく、眼表面露出を減らす



視線は下げて



×

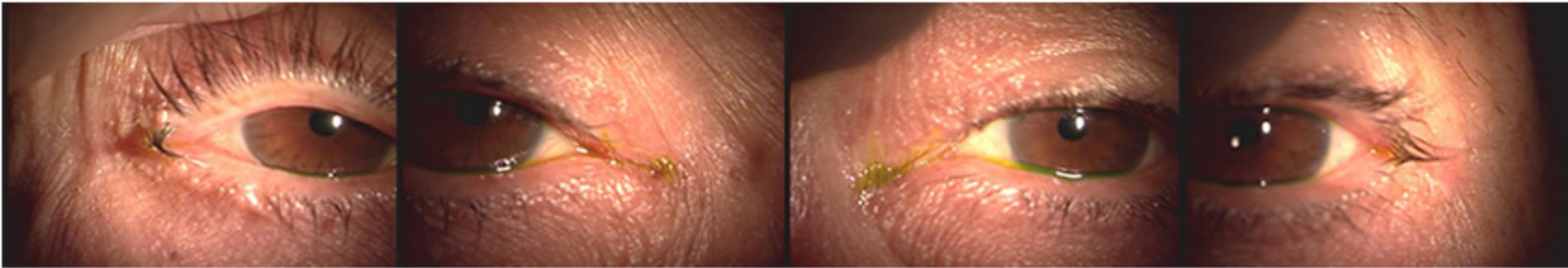
○

8月3日(土) 開催

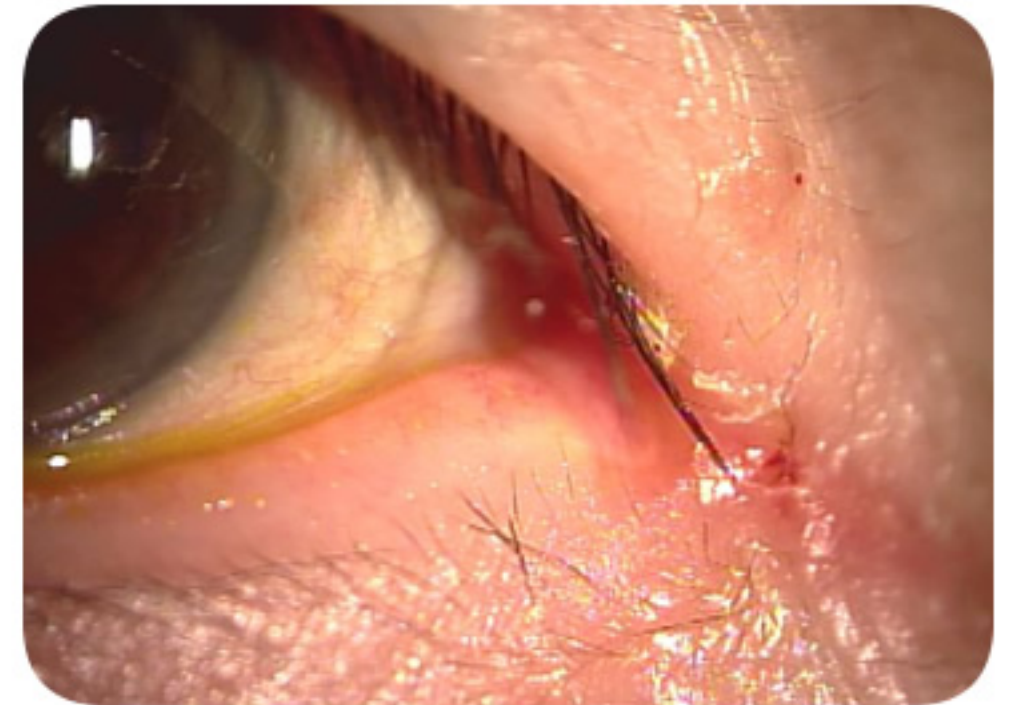
『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

目の周りの清掃を心掛けて



朝の洗顔の時に、
まぶたの皮膚の縁も洗ってください。

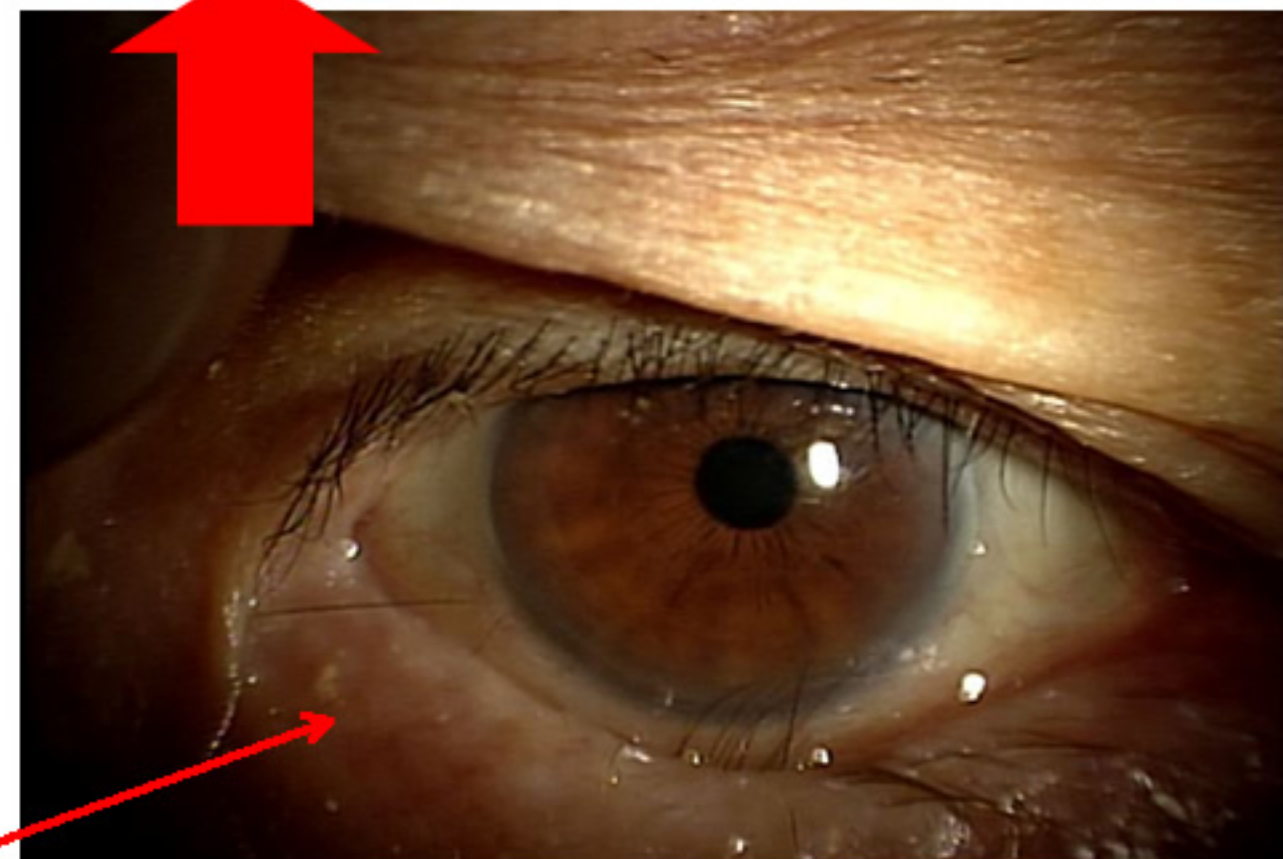
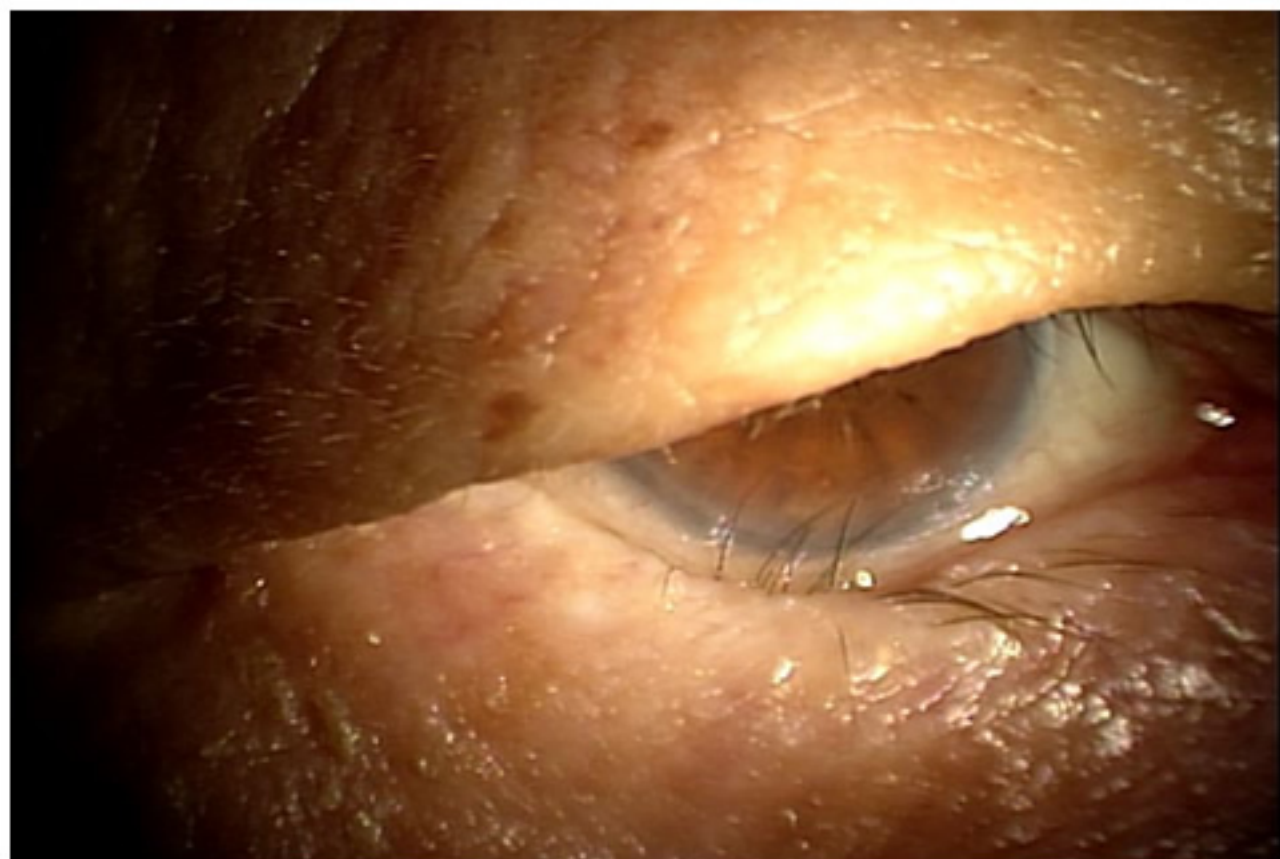


8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

目の周りの皮膚の清掃を心掛けて



皮膚も引き上げて、目尻も洗いましょう

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

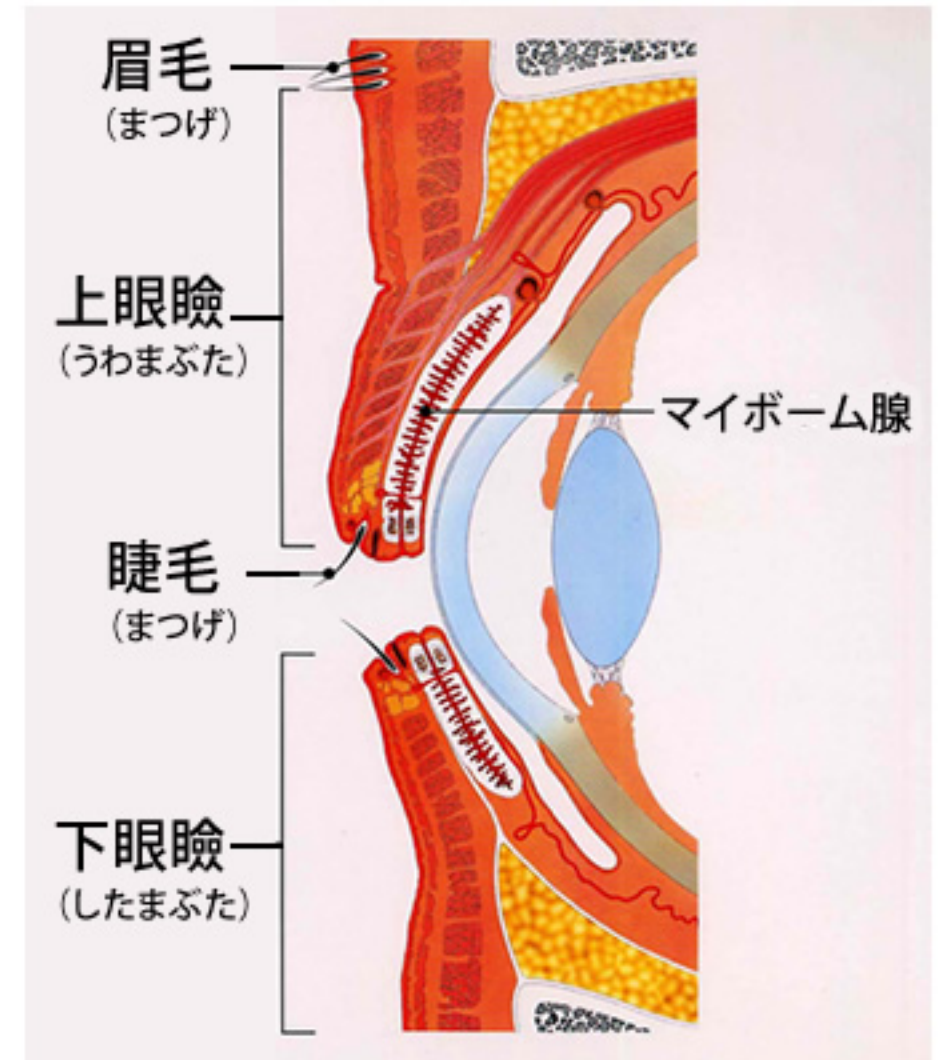
たなか眼科クリニック
田中 康之先生

目の周りの清掃を心掛けて

まぶたの縁のお化粧は控えて



目の乾燥対策



8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生

【快適に物を見ましょう】

- 1) ピントを合わせて 「眼鏡を活用しましょう」
- 2) 距離を合わせて 「スマホは近すぎるとダメ」
- 3) まばたき(瞬目)は大切
「目のワイパーを動かしましょう」
- 4) 目の周りの清掃を心掛けて

もちろん頭はすっきりと
「睡眠を十分に健康管理に気をつけましょう」



第24回いきいき健康セミナー 開催報告

8月3日(土) 開催

『目の健康』～目の病気のあれこれ～

たなか眼科クリニック
田中 康之先生



当日手伝ってくれたスタッフと共に