



●目の紫外線対策を特集します

紫外線は3月～4月頃から急激に増え、8月にピークを迎えます。最近、美肌・美白ブームで紫外線対策、日焼け対策を皆さん気にされていると思います。しかし紫外線による被害は皮膚だけではなく、実は無防備な目にも影響を与えているのです。

Maruyama Family Clinic News

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理栄養士
藤本 敬子

7月より管理栄養士として働いています。皆様の「食」や「栄養」に関わりながら、専門的な知識を活かした栄養指導を行い、健康に生活できるようサポートする仕事をしています。常に最新の医学知識が必要となる仕事ですので、勉強の毎日ですが、地域の皆様の力になれるように努力していきたいと思っています。



健康便り



立秋とは名ばかりの
残暑厳しく

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

毎 日猛暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。暑中お見舞い申し上げます。

はっきりいってこんなにも暑い夏は経験したことがありません。人類が犯した自然破壊の罰とはいえ、これからの世の中はどうなっていくのでしょうか。このまま地球温暖化が進めば世界中の多くの国が熱帯地方に変わり、低緯度の感染症（マラリアなど）が高緯度に拡大する可能性も指摘されています。ある学者は、近い将来マラリアが大発生して人類が減びるとまで予言しています。

海面上昇、洪水や干ばつなど、気候が激しさを増し生活が不便になるような地域では、移住の是非が大きな問題となり、温暖化難民の発生や、移住民と地元民の対立が増えると予想されています。安全保障の面では、干ばつによる食糧供給の不安定化などに起因する地域紛争が増加するのではないかとという予想もあり、地球温暖化は安全保障問題、延いては戦争にも繋がるという考えもあります。2011年に内戦が発生した中東のシリアでは、その直前

の2006年から2010年にかけて、気候変動の影響を受けた可能性のある深刻な干ばつに見舞われました。この干ばつでは人口の1割弱にあたる150万人が農村から都市に移住（環境移民）を強いられ、社会の不安定化を招いたと分析されており、地球温暖化が実際に地域紛争の一因となったとする説もあります。日本も今後例外ではありません。

日本は今年戦後70年目の節目の年です。戦後日本は平和社会を築き上げてきましたが、ここに来て、7月14日に閣議決定した安全保障関連法案は、自衛隊の役割を大きく変えようとしており、見方を変えれば今後日本は戦争に参加するまでに発展しかねません。国民一人一人の意見を無視して強引に法案を作り替える安倍政治のやり方には大変理解に苦しみます。皆様はどう感じておられますか。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

当院の設備紹介



MR I 装置

広く開放した環境で検査が受けられるオープン型MR I

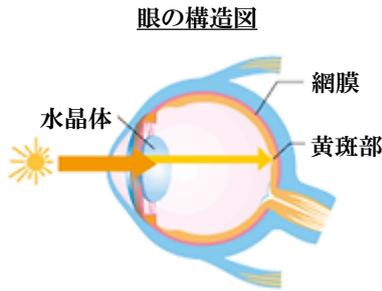
MR IとはMagnetic Resonance Imaging（磁気共鳴画像）の略語で、その名の通り、磁石の中に人が入り、これに共鳴した体内の水素原子核からの電波を受信して画像化する診断装置です。頭頸部、体幹部、脊椎・脊髄、整形領域とほぼ全身に渡る断層画像をあらゆる角度で撮像（検査）できます。また磁気を使って人体内部を撮影するため放射線被曝がありません。

当院ではオープン型MR Iを採用しています。このタイプのMR Iは広く開放した環境で検査が受けられ、狭いところが苦手な方や小児やお年寄りなど、MR I検査が苦手な方にも配慮された設計となっています。

放射線技師 木下 紘一朗

目にも紫外線対策を

紫 外線は3月～4月頃から急激に増え、8月にピークを迎えます。最近では、美肌・美白ブームで紫外線対策、日焼け対策を皆さん気にされていると思います。しかし紫外線による被害は皮膚だけではなく、実は無防備な目にも影響を与えているのです。目は他の臓器と違い、唯一外部にさらされているため、直接的なダメージを受けやすい部分なのです。



紫外線が目に与える影響 Q & A

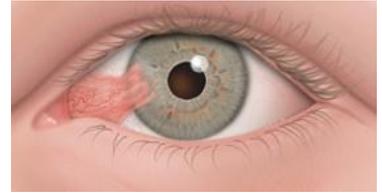
- Q. 紫外線は目にどのような影響がありますか？**
A. 急性の障害では、雪目に代表される光誘発角膜炎、長期障害では、翼状片、白内障などがあげられます。目への影響は**時間が経ってから発症**することが多く、**自覚症状が少ない**ことが特徴です。
- Q. 子供も紫外線に気をつけたほうがよいでしょうか？**
A. **紫外線は蓄積されます。** 子供は、通学や屋外での遊びなど、大人よりも長い時間、日差しにさらされます。また紫外線に対する感受性が強いいため、大人になってから影響が出る可能性が心配されます。

光誘発角膜炎

光 光誘発角膜炎とは、スキー場や雪山、海水浴場などで多量の紫外線を含む太陽光線の反射を受けて、角膜に生じる炎症。いわば、目の日焼けであり、日差しの強い日にサングラスをかけないで長時間過ごす、多量の太陽光線を受けることになり、黒目の表面を覆う角膜に炎症が起こります。

翼状片

翼 状片とは、白目の表面を覆っている半透明の膜である結膜が、目頭の方から黒目に三角形に入り込んでくる病気です。自覚症状としては、充血や異物感などがあります。高齢者の方に多く、病気の発生には紫外線が関係しているといわれています。



白内障

水 晶体はタンパク質と水で構成されており、透明で弾力性があり、カメラで言うとレンズの役割をしています。しかし紫外線などによって透明な水晶体が濁ったり、弾力性が低下すると、視力が低下し、物がぼやけて見えたりして、最悪、失明してしまうこともあります。

紫外線予防の三種の神器



日 中、紫外線が降り注いでいる時に外出する際、紫外線対策として活躍してくれるのが、サングラス・帽子・日傘など、物理的に紫外線からお肌や眼を守ってくれるアイテムです。

目の紫外線吸収量

悪 ←————→ 良

無 無	無 有	有 無	有 有
70%	50%	20%	10%

サングラスを選ぶポイント

サングラスの選び方で大事なことは、使用目的に関わらずUVカットの、目に優しいサングラスの選び方をすることが一番です。紫外線は、晴れの日だけ注いでいるのではありません。例えば、快晴の日の紫外線量を100とすると、曇りの日で50～80、大雨の日でも20～40くらいの紫外線があるのです。ファッション性を優先しがちですが、以下のポイントを参考にして、「目にやさしいサングラス」を選びましょう。

☑ チェックポイント

カット率	紫外線カット率が高ければ、透明なレンズでも目を守ることができます。
色	色が濃くても紫外線カット率が低いと暗く感じるため、瞳が大きくなり、目に紫外線が入りやすくなり、障害をおこしやすくなってしまいます。
形状	スポーツタイプのように、目の横側までカバーできたり、枠が太いフレームは、紫外線の侵入を防ぐので最適です。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	20時	○	休診	○	休診

午前・・・08：30～12：30（受付 12：00まで）
 午後・・・14：30～18：30（受付 18：00まで）
 ※火曜日は20時まで診察（受付 19：30まで）

● 人間ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中。
 詳しくはホームページをご覧ください。

まるやまファミリークリニック

検索

http://www.maruyama-fc.com/
 〒395-0157 長野県飯田市大瀬木1106-2

☎ 0265-32-1666