

# 『賢いチョイス! 「メガネ」で快適な生活を♪』

聖隷佐倉市民病院 眼科検査室 室長 視能訓練士 生田 容子

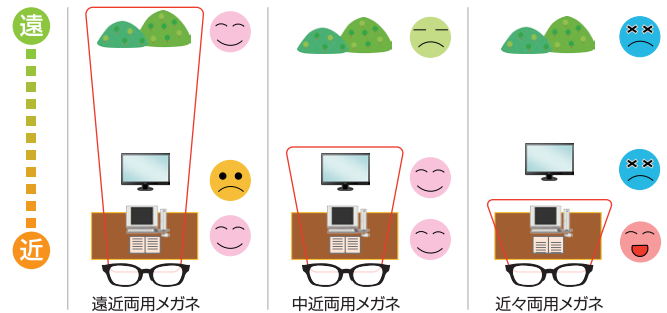
みなさんは「メガネ」を使用していますか? 視力の低下に伴い装用する方、ファッションとして装用する方、この時期に多い花粉症対策として装用する方など、メガネを装用する理由・種類・方法がたくさんあります。今回は、視力に関連する『メガネ』についてお答え致します。



## Q1.どんなメガネを使うと良いか教えてください

A メガネは用途によっていろいろなタイプが選べます。

- ① 遠用メガネ…近視や遠視や乱視があり遠くが見にくい方が、車を運転する時や映画を見る時などにかけるメガネです。日常的にもかけることができます。
- ② 近用メガネ(老眼鏡)…新聞や本を読む時や手紙を書く時など、近くを見る時にかけるメガネです。
- ③ 遠近両用メガネ…遠くから手元まで焦点を合わせることができるメガネです。特にピントを合わせる力が低下した40歳以降の世代には欠かせない常用メガネです。
- ④ 中近両用メガネ…手元から室内の生活空間全体を見るためのメガネで、屋外での使用には適しません。
- ⑤ 近々両用メガネ…手元の新聞とパソコンモニタなど机上全体の範囲に焦点を合わせることができ、椅子に座ってデスクワークをするためのメガネです。



## Q2.近い物が見えにくいです。老眼なのでしょうが?

A 目の老化現象で、水晶体の弾力性が弱まり、近くを見るときに必要な調節ができなくなった状態を老眼(老視)といいます。だいたい40歳位から老眼が始まり、60歳位までだんだんと進みます。

症状としては「新聞や本の文字が見にくい」「目が疲れやすい」「目が痛い」「肩が凝る」「薄暗いところで字が見えにくい」「近くを見ていて遠くを見ると、すぐにはピントが合わない」「近業(手元の手業など)の後、頭が痛い」などがあります。

これらの症状が出てきたころに、近くを見るためのメガネ(老眼鏡)が必要となってきます。

いろいろなタイプのメガネがありますので、どんな時に使いたいのか相談しながらメガネを合わせてもらうことをお勧めします!

目にしっかり合ったメガネをかけて快適な生活をおくりたいですね。



## ☆スマホ老眼とは??

20~30代の若い世代でも、長時間スマホやパソコンを使用し目を酷使することで、目のピントを合わせる力が低下し、夕方頃になると老眼と同じような症状になります。

予防は、「長時間使わない」ことです。こまめに目を休めましょう。



## 『皮膚・排泄トラブルはおまかせください!』

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 皮膚・排泄ケア認定看護師 青木

今回は、皮膚のトラブルや、便・尿などの排泄に関わるサポートを専門にしている認定看護師についてご紹介いたします。

聖隷佐倉市民病院では、2名(高野・青木)の皮膚・排泄ケア認定看護師がいます。

「床ずれ」「ストーマ(人工肛門・人工膀胱)」「失禁による皮膚のトラブル」「治療上の皮膚のトラブル」に関するケアを専門的に行う看護師です。

皮膚、排泄に関わる環境を整え、患者様の日常生活が困らないようにお手伝いさせて頂いています。

床ずれがあったり、床ずれになりやすい入院患者様をお一人ずつ尋ねて、病棟スタッフや形成外科医師と早期治癒と発生予防に努めています。

ストーマケアでは、外科医師と連携をとりながら、入院中から退院後を通してストーマをつくられた患者様・ご家族の精神的サポート、お手入れ方法の指導、体に合った装具の紹介などを行っています。退院後も認定看護師が行っている“ストーマ/スキンケア外来”を定期的を受診していただき、日常生活上の悩みや自宅での問題に関する相談を行っています。

失禁ケアでは便や尿失禁によっておこる皮膚のトラブルを中心に、失禁対策、失禁ケア用具の選択などに関してのアドバイスをしています。

外来は、月曜日から金曜日の午前中(完全予約制)毎日行っております。

初診の方は、医師の診察が必要になります。

受診を希望する方は、下記までお問い合わせ下さい。

◎お問い合わせ ☎043-486-1155



外来名称		月	火	水	木	金
ストーマ・ スキンケア 外来	初診	○	—	—	—	—
	再診 (完全予約制)	○	○	○	○	○

## 聖隷佐倉市民病院

### 『4月・5月のイベント情報』

※駐車場有料(¥100/8時間まで)

#### 聖隷看護フェア

『5月12日は看護の日』

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1965年に国際看護師協会によって、5月12日が「国際看護師の日」と定められ、日本でも1990年に「看護の日」と制定されました。

聖隷佐倉市民病院では、毎年「看護の日」にちなみ、地域の皆さんに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催しています。

今年も、測定コーナーや相談コーナーを設置し、さらに当院認定看護師によるわくわく健康教室も加わります。

どなた様も参加無料・申込不要ですので、是非ご参加下さい。

- 日時：2016年5月14日(土)9:00～15:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
- 内容：①測定コーナー《血圧・血糖・血流・骨密度》  
②相談コーナー《健康・栄養・介護・認知症・腎疾患など》  
③わくわく健康教室(認定看護師)
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



#### ふれあい看護体験

5月12日は「看護の日」。メインテーマは“看護の心をみんなの心に”です。気軽に看護にふれて看護の心、ケアの心、助け合いの心を感じてもらえるように「ふれあい看護体験」を開催致します。

当日は、高校生の方を対象に、簡単な看護体験や病院見学を行います。参加無料・事前の申し込みが必要となります。

体験を希望される方は、下記までご連絡下さい。

- 日時：2016年5月14日(土)9:00～15:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院
- 内容：簡単な看護体験や病院見学
- 対象：高校生の方(定員5名)
- お問い合わせ・申し込み：

☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



#### ロビーコンサート開催♪

2016年4月30日(土)、聖隷佐倉市民病院1階ロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、青野 淳子様による「中国ダルシマー※(別名:楊琴)」の演奏を行います。

入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

素敵な音色を是非、ご堪能下さい。皆さまのご来場をお待ちしております。

※中国ダルシマーは、箱型の共鳴体に張られた多数の金属製の弦をばちで打って演奏し、金属製の弦を打って音を出す点や、音色の類似性から「ピアノの先祖」と呼ばれることもあります。

- 日時：2016年4月30日(土)14:00～15:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室