



さっぽろの花だより Vol.10

目の健康づくりを心がけよう

**10月10日は
目の愛護デー**



目の健康状態をチェックするために、**40代になったら、1～2年に一度は**眼科で健診を受けましょう

40代以降の20人に一人は緑内障で、**早期発見・早期治療が大切です♪**

10月10日は『目の愛護デー』です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

- ★ **目を休ませる**…パソコンや読書などを 1時間続けたら10分 間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。
- ★ **睡眠**…睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。
- ★ **目に優しい食事**…バランスの良い食事と目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材をとりましょう。アントシアニンを多く含むブルーベリー、ルテインを含む緑黄色野菜、DHAを含む青魚やまぐろ、カツオなどがあります。

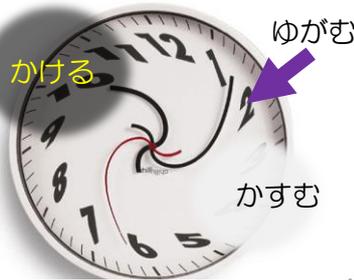
糖尿病と診断されたら眼科を受診しましょう

約5人に1人は、糖尿病網膜症の恐れがあります。網膜症を原因として失明した人は、年間3,000人います。毎回の検査で異常が見つからなくても、発見や治療を遅らせないために定期的な受診をしましょう。



初期～中期は自覚症状や見え方の変化はほとんどありません。しかし、糖尿病黄斑浮腫になると「ゆがむ」、「かける」、「かすむ」などの症状が現れることもあります。

〈 糖尿病黄斑浮腫の見え方 〉



末期には視力低下や物を見ているときに黒い石のようなものが動いて見える飛蚊症が起り、失明することがあります。

【近隣の主な眼科のご案内】
伏見西線いしかわ眼科 011-211-5536
医療法人社団 啓明眼科 011-561-5500

診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

11/1からの受付時間変更のお知らせ
火・金は終了時刻16時→17時に延長します。

受付時間	月	火	水	木	金	土
早朝7:30～			○		○	
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 13:30～16:00		○			○	
午後・夜間 13:30～19:30	○			○		

世界糖尿病デー
イベント

開催決定!

11/10(日)

10時～15時

無料で血糖測定や
健康相談を行います♪

11月1日から
インフルエンザ
の予防接種が
はじまります

料金は10月中に決定します。お問合せやご予約は受付までどうぞ。