

# 10月10日は目の愛護デー

10月  
10日



10月10日

目の愛護デー

皆さんは「五感の動きの割合は視覚87%・聴覚7%・触覚3%・嗅覚2%・そして味覚は1%」ということをご存知ですか？

それほどに重要な「目」、日々労ってケアをしておかないと将来後悔することになりかねません。シニア世代はもちろん、若い時から「目」を大切に作る習慣と、定期検診を心がけましょう。

近視や乱視の屈折異常、老視を含む調節疲労の対策は万全ですか？ものをを見つめることが増えた現在の生活では、メガネやコンタクトレンズの役割が今まで以上にクローズアップされています。よくみえる矯正よりも目が疲れない設定でレンズを選択することが望まれます。慢性的な目の疲れである眼精疲労は、屈折や調節の負担で目に疲労が蓄積して生じたもので、原因を解決しないと治りません。目の見え方、感じ方は人それぞれですが、今一度ご自身がお使いのメガネやコンタクトレンズの設定を確認、調整しておくとういでしょう。また、眼底写真には色々な情報が含まれます。写真を撮り眼底検査をすることで、白内障や緑内障のみならず、網膜血管の状態から目に対する生活習慣病の影響も知ることができます。目の愛護デーが全身状態の不調を改善できる機会になれば、と願っています。

(院長・伊田宜史)

ドクトル伊田の「は」は「口」ほどに…  
秋の一日、自分の目を見直しませんか!?  
No.74

## 伊田眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30							
12:30	○	○	○	○	○		
15:30	○	手術			○		
18:00							

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

【休診日】木・土曜午後  
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階

<http://www.ida-ganka.com>

