

Heartful

名古屋アイクリニック 便り “ハートフル”

2024
August

Vol. 112

フレイルとは？

「フレイル」とは、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態」のことです。

2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めています。



加齢とともに「フレイル」となる要因が増加



フレイル予防啓発
← リーフレット

フレイル予防は【3つの柱】をそろえること！

【運動】



【栄養】



【社会参加】



年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若い頃から始めて、習慣化することが大切です。

【社会参加】1日1回は外出を！

週1回は友人・知人と交流を！

いくつになっても人や地域とつながろう。



社会とのかかわりも健康長寿のために大切な要素の一つです。

近頃、外出の機会が減ってきた、家族以外の人との交流が少なくなった、なんてことはありませんか？こうした状態が続くと、だんだんと体が衰えて、要介護や認知症のリスクが高まります。ぜひ負担にならない程度のボランティア活動やセミナーなどにご参加されてはいかがでしょうか。

→ → → 次回は“アイフレイル”についてお届けします！

気になる眼科疾患について、
専門医からわかりやすくお伝えするシリーズ③

睫毛ダニとは？

小島医師より



日本人の5人に1人の目に潜む！

睫毛がよく抜ける、瞼の縁が痒いという症状で受診され、睫毛の根元を診察で見ると、白いフケ上の塊が見つかることがあります。実はこの場合、睫毛ダニがいることが多いです。睫毛ダニはニキビダニの一種ですが、正式な名前はデモデックスと言います。

睫毛ダニのデモちゃん。汚い瞼が大好き！



睫毛ダニが睫毛の根元の毛根近くにすみつくと、睫毛ダニからの分泌物で瞼の縁に炎症を起こし、痒くなったり、睫毛が抜けやすくなったりします。また睫毛の根元の近くにはマイボーム腺という涙の油成分を分泌するところがありますが、その部分が詰まりやすくなり、ドライアイの症状や眼の不快を感じるようになります。

また、アイシャンプーは非常に有効であることが分かっています。

特に女性の方はお化粧品などで睫毛の根元が汚れやすいので、毎日アイシャンプーをする事をお勧めします。



スタッフおすすめ♪
まつ毛を洗う新習慣
【Eye Shampoo Pro】
¥1,200(税込)
*当院でご購入いただけます

睫毛ダニの予防で大事なものはホームケアです。

睫毛ダニは瞼が汚れていると寄生しやすくなります。実際に睫毛ダニが見つかった場合は、外来でティーツリーオイルを用いて睫毛ダニの駆除をします。

【睫毛ダニが見つかった当院スタッフの声】

まさか、睫毛にダニがすみついていてとは思いませんでした。でもアイシャンプーやティーツリーで治療したら、眼もスッキリして快適になりました。瞼の不快感でお悩みの方は、お気軽に相談してくださいね。

夏季の休診日

8/12月～15木

休診前後は混み合いますので、お早めのご予約をお勧め致します。ご予約はこちら →



三田村麻里 医師 産休のお知らせ



この度、出産に伴い今月から産休に入らせていただくことになりました。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願い致します。

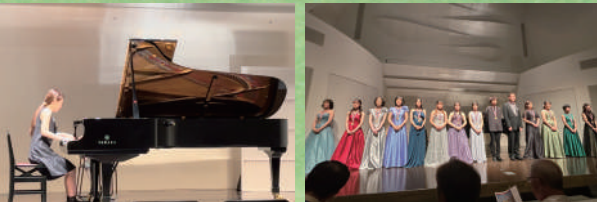
チェコ音楽の祭典コンサート協賛



7/27(土)に名古屋市栄にある宗次ホールにて『チェコ音楽の祭典』が開催されました。当院も協賛企業としてこちらのコンサートを応援させて頂きました。

コンサートに先立ち、表敬訪問して下さいました。

一次、二次審査を通過したファイナリストによるコンサート。ピアノ、声楽、フルート、チェロ、コントラバスなどなど…素晴らしいコンサートホールで皆さんの素敵な演奏に聴き惚れ、チェコの音楽を存分に楽しむ事ができました。ロビーではチェコビールやワインの試飲、本場の職人による焼き菓子、チェコを代表する画家ミュシャの特設コーナーもあり、見て聴いて味わってチェコを感じられる一日でした。



白内障多焦点レンズ

NEW

多焦点レンズは年々進化していますが、さらに高品質なレンズが登場しました。3焦点のジェメトリックは、日本のHOYA製で乱視矯正も可能です。これにより術後は、遠く・中間・近くともほぼ眼鏡なしで過ごすことができます。選定療養の適応ですので、ご興味のある方は診察室でご相談ください。



ほっと一息



手術後の患者様へ

手術後の患者様に美味しい九重連山のミネラルウォーター&ウエットティッシュをオリジナルバッグにセットして差し上げています。手術後にほっと一息、どうぞご利用ください。

NEW

おいしい、おもてなし

7/26(金)～第3待合室の給茶機が新しくなりました。診察までのお時間、お好みのドリンクをお召し上がりください。季節に合わせて種類を変えてまいりますので、どうぞお楽しみに。



玄米茶・レモン水・ミルクティー・コンソメスープがごございます。(ホット&アイス)

ペイハラ対策



この度、ペイシエントハラスメント対策指針を取りまとめました。当院の職員を守ると同時に、多くの善良な患者様をお守りし、よい関係を構築する中で最善の治療が行なえるよう医院としてペイハラ対策を進めてまいります。



LINEの公式お友達数が
1,500人突破!

LINEでは、アクセスやWEB(ホームページ)の確認、予約が可能です。また動画をクリックすると、ICLやSMILEなどの近視矯正手術、白内障手術のご説明映像など、ご自宅でも簡単にご覧いただけます。とても便利ですので、ぜひご登録ください。



かわいい目玉ちゃんが目に関する素朴な疑問にお答えします。

