

Eye 愛 (あいあい) とは福本眼科と福本コンタクトの共同広報誌です。  
目に関する最新情報をいち早くお届けします♪

## 今回のテーマ 眼精疲労について



### ● 疲れ目と眼精疲労の違い

目が疲れたと思っても、休憩や睡眠で目の疲れが取れる場合を「疲れ目」。これに対し、休憩や十分な睡眠をとった後も症状が残ったり、一時的に回復してもすぐに症状がぶり返してしまうものを「眼精疲労」といいます。

眼精疲労の目の症状としては、目が疲れる、目が重い、目がしょぼしょぼする、目が痛む、ぼやける、かすむ、充血する、涙が出る、目を開けておくのが億劫、といったものがあります。

また、目の症状以外にも肩こり、頭痛、吐き気、倦怠感、食欲不振などがあります。



### ● 眼精疲労の原因とリスク

眼精疲労の原因として、近視、乱視、老眼、ドライアイ、緑内障、白内障、斜視といった眼位異常などがあります。

メガネやコンタクトレンズが合っていない場合も眼精疲労の原因になります。

また、仕事や自宅でパソコンやケータイを見る時間が多く、目を酷使していることも原因のひとつとして指摘されています。

緑内障は放置しておく、最悪の場合は失明することもあります。

また、眼精疲労のストレスにより、抑うつ、不安感といった自律神経系の病気を引き起こすこともあります。



### ● 症状を緩和するためのケアと対策

定期的にメガネやコンタクトレンズの度数が合っているか検査を受けましょう。

パソコンやスマートフォンの画面を長時間見る時は、1時間ごとに休憩を入れるようにしましょう。

また、目の周りをタオルなどで温めて血行よくするのも、目のリフレッシュになります。

眼精疲労が何が原因で起こっているのかを眼科で調べ、それに対応することが最も大切なことです。



# お知らせ

## 福本コンタクトから 素敵なクリスマスプレゼント！！

キャンペーン期間：11月25日（火）～12月29日（月）

期間中、コンタクトレンズをご購入の方全員に  
豪華景品ゲットのチャンス！！



## 診療時間

毎週火曜・金曜日は手術のため、

午前の診療は12:30まで

午後の診療は15:30からになります

※手術により診療開始時間が  
遅れる場合があります



## 年末年始の診療・休診について

12月29日まで平常通り診療しております。

12月30日（火）～1月4日（日）まで  
休診させていただきます。

1月5日（月）から平常通り診療いたします。  
ご了承ください。

（福本コンタクトも  
上記期間は  
休業となります）



## レーシック無料説明会

当院では、LASIKをよりご理解いただく  
ために随時説明会を開催しております。  
ご希望の方は、医師またはスタッフまで  
お気軽にお問い合わせください。

日時：第2土曜日 14時より（要予約）

レーシック説明会ご予約電話番号  
088-602-2000



〒770-8054

徳島市山城町西 4-7-2

TEL. 088-602-2000

FAX. 088-602-2224

ホームページ

<http://www.fukumotoganka.jp/>

休診日 日曜・祝日

### ■診療時間

午前 9:00～13:00

午後 14:00～18:00

※火・金曜は手術のため午後は15:30～

### ■毎週木曜日 午前のみ

眼科専門医 中平 朋子 先生の  
診療となります。



### ■交通アクセス

【最寄駅】JR 高徳線 徳島駅

【最寄駅からの交通手段】

徳島市営バス 9番または22番

山城町（ふれあい健康館）行 約15分

「沖浜東三 バス停」下車 西へ徒歩約3分