

医療法人スズムラ眼科医院閉院のお知らせ

患者の皆様へ

医療法人スズムラ眼科医院は35年間地域医療に貢献して参りましたが、70歳を機に令和8年8月29日(土)をもちまして閉院することになりました。長きに渡りご愛顧いただき、誠に有難うございました。

つきましては、緑内障等で長らく当院に通院いただいた方で、他の眼科宛の紹介状を希望される方は受付までお申し出ください。その際に紹介先の眼科名を教えてください、宜しくお願い申し上げます。

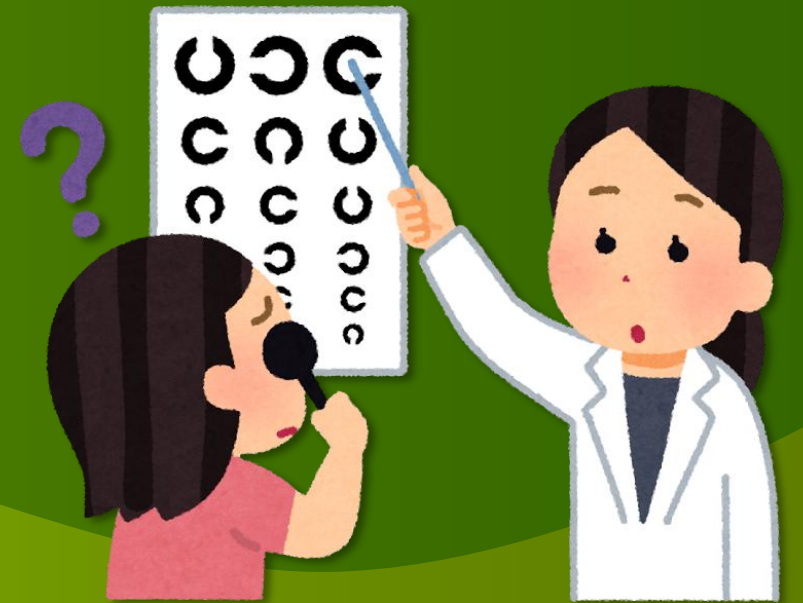
令和8年7月9日

医療法人 スズムラ眼科医院
理事長 鈴村 好人

心身症とは？

心身症とは、日常生活における心理的あるいは社会的なストレスが原因で、からだのどこかに症状がおきてくる病気です。

目の心身症の場合、いちばん多いのは視力障害です。



子どもの目の心身症

ストレスが原因で、目に症状があらわれるのが目の心身症で「眼心身症」と呼ばれています。

目には悪いところがないのに視力が落ちたり、メガネをかけても視力が良くならない小学生や中学生が増えています。



子どもの目の心身症

視力は悪いのに、眼球や視神経などの検査をしても異常は見つからない…
このような子どもをよく調べてみると、学校や家庭で心の悩みを抱えていることがあるのです。

男女差があり、女子は男子の
3～4倍多くみられます。



ストレスの原因の一例

肉親の死



両親の
不仲・離婚



ストレスの原因の一例

親の愛情の差別



親の過干渉

ストレスの原因の一例

部活



塾通いの負担

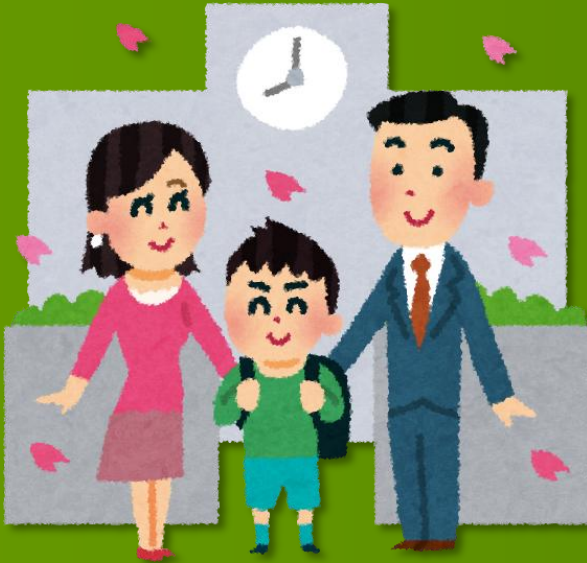


友人関係



ストレスの原因の一例

入学・転校



担任が変わった



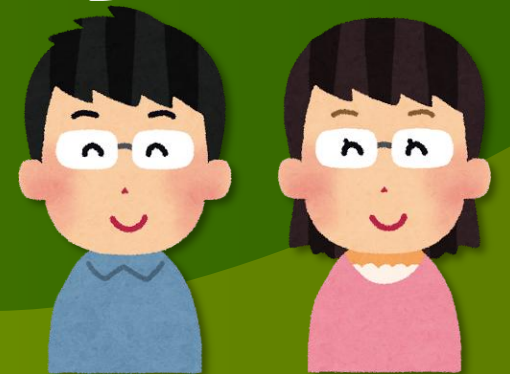
クラス替え



ストレスの原因の一例

変わったものとして、「メガネ願望」があります。友人や両親などがメガネをかけていて、メガネに憧れるのです。

この場合、裸眼では視力が悪いのに、度のないメガネでは1.0まで見えるということがあります。



ストレスの原因の一例

普通ではストレスと思えないようなことや、
ささいなことが原因となって視力低下が起こる
こともあるのです。



治療について

子どもの心因性視力障害の治療は、
親子一緒に受けることが必要です。
眼科的には異常はないので、
必ずよくなりますから心配はいりません。

ストレスの原因を
取り除くことが大切です。



治療について

ストレスの原因が簡単に解決できないことも多く、学校の担任の先生などと連絡を取りながら長期的な治療が必要な場合があります。この病気をよく理解し、正しく対応することが重要です。

子どものある時期に起こる一時的な現象です。
心配しすぎないようにしましょう。



今月のコラム 肝硬変

肝硬変ってどんな病気？

肝臓の細胞が繰り返しダメージを受け、硬くなっていく病気です。

進行すると元に戻るのが難しくなるため、「早期発見」と「進行を抑えること」が何より大切です。

今月のコラム 肝硬変

肝硬変ってどんな病気？

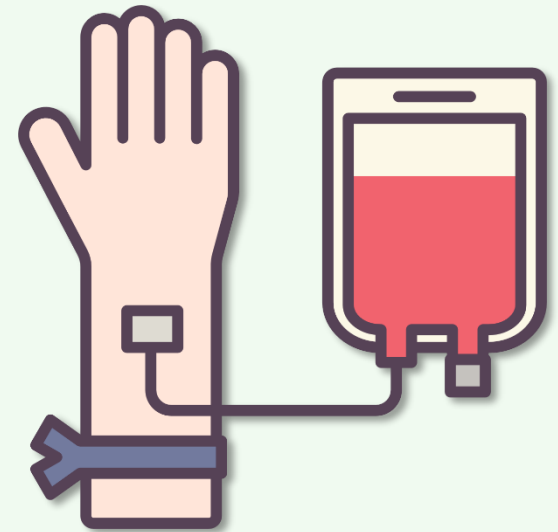


肝臓は「沈黙の臓器」です。
限界を超えるまで痛みを出しません。

今月のコラム 肝硬変

何が原因で起こるの？

ウイルス
(B型・C型肝炎)



注射や輸血で感染することが多い

今月のコラム 肝硬変

何が原因で起こるの？

アルコール性
肝障害

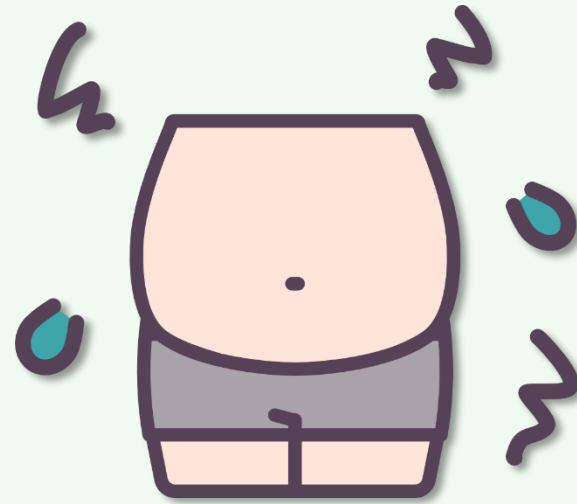


飲酒量が多いと起こる

今月のコラム 肝硬変

何が原因で起こるの？

肥満や糖尿病
脂質異常症



「脂肪肝」から肝硬変へ進行する

今月のコラム 肝硬変

進行したときの主な症状

体がだるい



今月のコラム 肝硬変

進行したときの主な症状

疲れやすい



今月のコラム 肝硬変

進行したときの主な症状

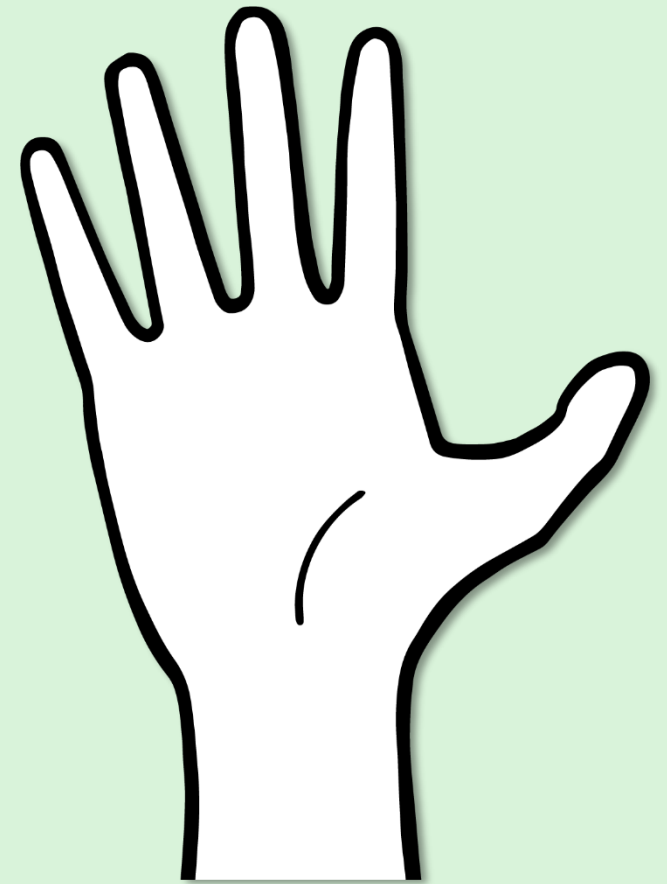
皮膚や目が
黄色くなる
(黄疸)



今月のコラム 肝硬変

進行したときの主な症状

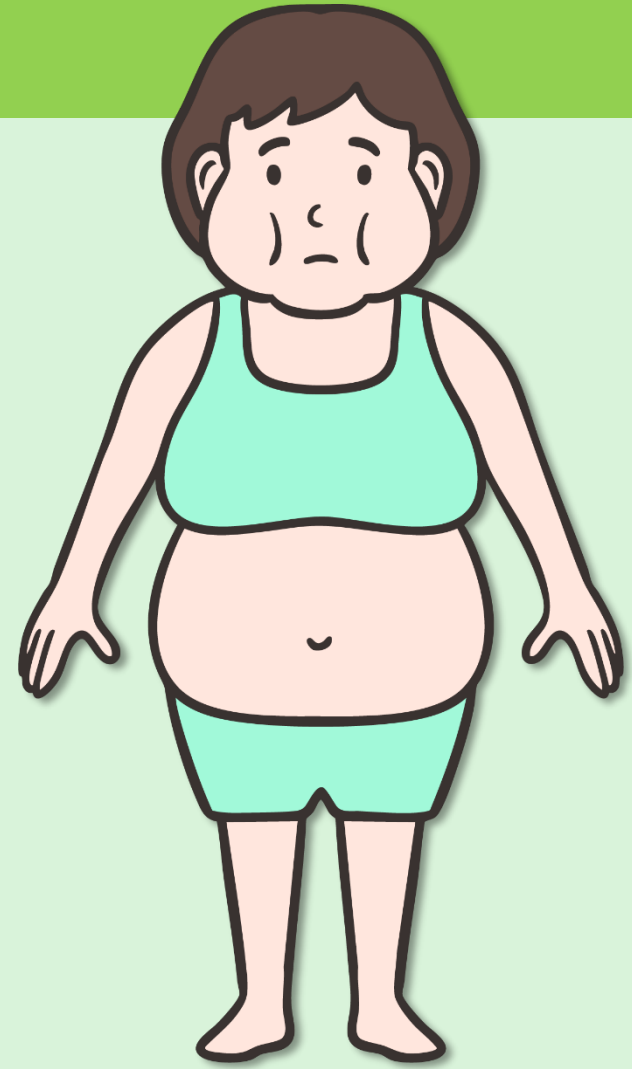
手のひらが
赤くなる



今月のコラム 肝硬変

進行したときの主な症状

お腹に水が
溜まる
(腹水)



今月のコラム 肝硬変

肝臓を守る生活のポイント



アルコールは肝臓に大きな負担を
かけます。
原則として完全禁酒が基本です。

今月のコラム 肝硬変

肝臓を守る生活のポイント



腹水やむくみを防止するために
1日の塩分摂取量は5～7グラムに
抑えましょう。

今月のコラム 肝硬変

肝臓を守る生活のポイント



便秘は腸内で毒（アンモニア）の発生を促します。食物繊維をしっかり摂りましょう。

今月のコラム 肝硬変

肝臓を守る生活のポイント

定期的な血液検査や超音波検査で状態を把握しましょう。

—今月のレシピ—

トマトとささみのにんにく卵スープ

材料

ささみ・・・・・・・・・・2本

卵・・・・・・・・・・1個

トマト・・・・・・・・・・1個

にんにく・・・・・・・・・・1片

オリーブオイル・・大さじ1／2

(A) 水・・・・・・・・・・300cc

(A) 塩・・・・・・・・・・小さじ1／3

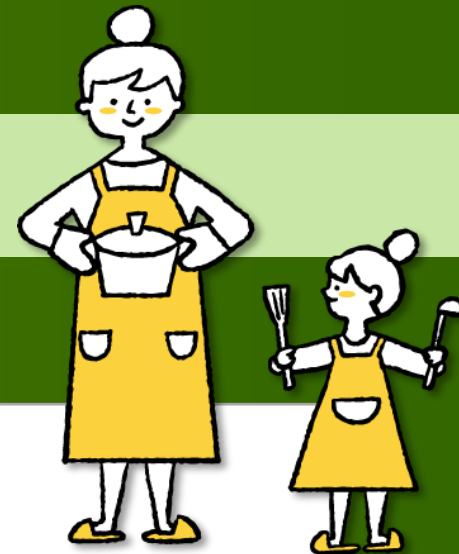
(A) コショウ・・・・・・・・・・少々

(A) コンソメ・・・・・・・・小さじ1／3

(B) 酒・・・・・・・・・・大さじ1

(B) 塩こしょう・・・・・・・・少々

(B) 片栗粉・・・・・・・・大さじ1／2



 つくり方

1. トマトはへたを取り除き、1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
2. ささみはスジを取り除き、斜めに包丁をあて、そぐように1cm幅に切る。ボウルに入れ、(B)を加えて揉み込む。
3. 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて香りが立つまで弱火で加熱する。トマトを加えて中火で水気をとばしながら2分炒める。
4. (A)と、手順【2】のささみを加えて煮立たせ、ふたをして弱火で5分煮る。中火に戻し、溶き卵をまわし入れてふんわりと固まるまで加熱する。

ささみに含まれる豊富なタンパク質は、健康な筋肉や皮膚を保つ強力な味方です。
低脂質な食材であり、ビタミンB6が細胞の新陳代謝を促し、免疫機能の維持を助けます。

夏の目を守る！「食べるサングラス」の正体とは？

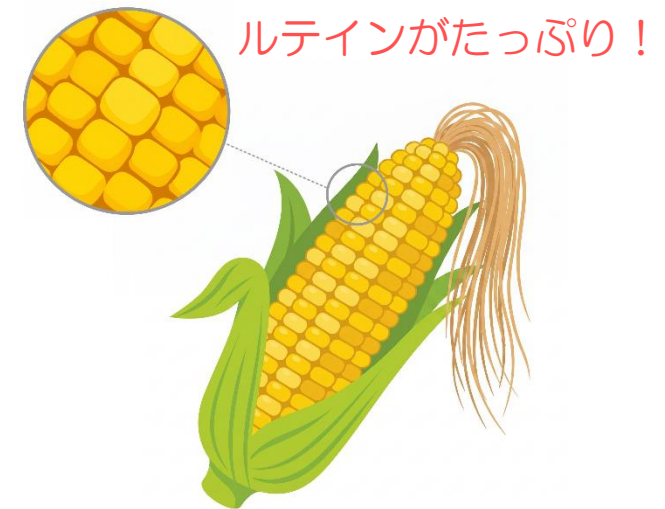
夏が旬のトウモロコシ
実は、目にいいって本当？

トウモロコシの「黄色」には、夏の強い日差しから目を守る秘密が隠されています。

夏の目を守る！「食べるサングラス」の正体とは？

黄色い色素の正体は「ルテイン」

トウモロコシに豊富に含まれる
「ルテイン」は、私たちの目の
網膜にも存在する、とても大切な
栄養素です。



夏の目を守る！「食べるサングラス」の正体とは？

まさに「食べるサングラス」

ルテインは、紫外線やブルーライトをブロックし、網膜へのダメージを和らげる役割を持っています。



夏の目を守る！「食べるサングラス」の正体とは？

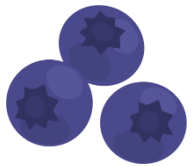
まさに「食べるサングラス」

ルテインは体内で作れないため、
食事から補う必要があります。



夏の目を守る！「食べるサングラス」の正体とは？

ブルーベリーとは、どう違うの？



ブルーベリーは「疲れ目のケア」が得意です。



トウモロコシは「光のダメージから守る」のが得意です。