

杉浦眼科と患者様とを結ぶ情報マガジン

クローバー通信

発行：杉浦眼科 〒416-0955 静岡県富士市川成新町22番地 TEL.0545-65-8500 <http://www.sugiura-gannka.com>

2018年がスタートしました!



新年も職員一丸となって「癒しの医療」を提供できるように、より一層努力していきます。本年もよろしくお願い致します。

■ その他、今回号の見どころ

- 新年のご挨拶 杉浦院長・田中副院長
- スマホ老眼ってなに？

■ ホームページにも情報が満載です。 <http://www.sugiura-gannka.com> 見てね〜♥



日	月	火	水	木	金	土	
1/28	29	30	31	1	2	3	
				杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	休診	午前 午後
4	5	6	7	8	9	10	
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	杉浦・蕪城寺尾 蕪城・寺尾	午前 午後
11	12	13	14	15	16	17	
休診	休診	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	松村・戸塚 松村・戸塚	午前 午後
18	19	20	21	22	23	24	
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦	休診	午前 午後
25	午後26 午後検査	27	28				
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中				午前 午後

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	杉浦・蕪城・戸塚 蕪城・戸塚	午前 午後
4	5	6	7	8	9	10	
休診	杉浦・田中・永江 田中・永江	杉浦・田中 杉浦	杉浦・田中・河野 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中・河野	休診	休診	午前 午後
11	12	13	14	15	16	17	
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	休診	午前 午後
18	19	20	21	22	23	24	
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	当番医	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	辻・寺尾 辻・寺尾	午前 午後
25	午後26 午後検査	27	28	29	30	31	
休診	田中・永江 杉浦・永江	杉浦・田中 田中	杉浦・田中・河野 杉浦・田中	杉浦・田中・河野 田中・河野	杉浦・辻 辻	休診	午前 午後

※ 診療医師は変更になる場合がございます。

2月
February

診察
カレンダー

3月
March



新患予約について 新患の方の予約が取れます。0545-65-8500へ直接お電話ください。

※ お電話いただいた日より、1週間以内の予約となります。なお、予約時間は受付時間をしており、診察開始ではございません。予約時間から15分以上遅れた場合は、予約なしでの診察扱いとなりますので、ご注意ください。

杉浦眼科

SUGIURA EYE CLINIC

院長 杉浦 毅

〒416-0955 静岡県富士市川成新町22番地
TEL.0545-65-8500

予約専用ダイヤル **0545-65-8388**

<http://www.sugiura-gannka.com>

● 受付時間 休診日/日曜・祝日

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~5:30	○	○	○	○	○	○	○

平成22年7月1日より午後の受付時間が6:00→5:30になりました。

新年のご挨拶



杉浦眼科 院長
杉浦 毅

明けまして おめでとうございます。

当院は、17年前の開院以来、画像ファイリングシステムを導入し、眼底写真、OCT、診察室での前眼部写真などをディスプレイにデジタル表示して、患者様へのご説明をより分かりやすくしてきました。開院当時は、電子カルテはまだ未成熟で、紙のカルテより膨大な時間を要し、決して患者様のためになるシステムではありませんでした。しかしながら、ここ10年のITの進化により、紙カルテよりスピーディに診療を行えるシステムができてまいりました。

このため、今年2月1日より当院のカルテを、完全電子カルテに致します。これにより、従来の紙のカルテのように、カルテの検索、出し入れ等に時間を取られることなく、より効率的な診療が行えます。このため、患者様の待ち時間の更なる軽減に寄与すると確信致します。今後、さらに、当院の診療システムのIT化、AI化を推し進める予定です。

2月の導入当初は、若干のご迷惑をお掛けするかもしれませんが、この電子カルテ化は、必ずや患者様のためになると存じます。 本年も宜しく願い申し上げます。

新年のご挨拶



杉浦眼科 副院長
田中義和

明けまして おめでとうございます。

おかげさまで当院にて執刀した硝子体手術件数も800件近くとなりました。手術装置や技術の進歩により安全に手術が行えるようになっており、飛蚊症でお困りの方にも良好な結果を提供できております。

先日他院見学の機会を得ました。当院でも検討すべき改善点がいくつかみられ、これからの診療に反映させていきたいと思っております。

さらに進歩する新しい治療法などを実践し、それぞれの方々にあつたより良い医療を提供できるようさらなる努力を続けていきたいと思っております。 本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

スマホ老眼ってなに？

老眼の自覚症状が出てくるのが早い方で40代くらいからといわれていますが…。近年、20代～30代を中心に、多くの方がスマホ老眼に悩まされています。スマホやパソコンの使いすぎによって、老眼のような症状が出る「スマホ老眼」。ひょっとしたらスマホ老眼になりかけているかも…と感じている方はもちろん、すでにスマホ老眼の症状に悩まされている方も、スマホ老眼から目を守る方法をチェックしましょう。

対策や予防方法をいくつかご紹介します

目とスマホの距離を40cm以上離してみる。

手のひら全開にして親指の先から小指の先を20cmくらいとすると左右で40cmくらいにはなります。

目の周りを温める

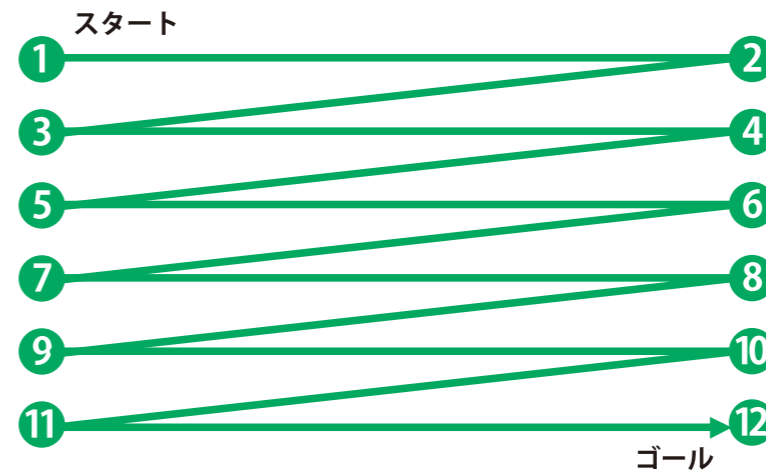
温かいタオルを目と額の上に乗せ、目の周りを温めると血行が良くなり、目の疲れが取れやすくなります。

目の周りをマッサージ

指の腹で円を描くように目の周りをマッサージします。やさしくマッサージしましょう。

目のエクササイズ

目の筋肉を鍛えます。毎日継続することが大切です。



- ① 目の前に人差し指を出し、ピントを合わせ3秒数える。
- ② 2～3m先の物に目線を送り、ピントを合わせる。
- ③ ①②を交互に10回繰り返す。

右の図はジグザグポスターの縮小サイズです。



ブルーライトをカットする

スマホやパソコンのディスプレイから発せられるブルーライトは、ピント調節を行う目の筋肉を凝り固まらせ、スマホ老眼だけでなく、眼精疲労やドライアイの原因にもなります。また、最近では、ブルーライトをカットするスマホアプリも登場。無料でブルーライトカットの対策をしたい人や、今すぐダウンロードして使いたいという人におすすめ方法と言えるでしょう。

一番の対策は長時間スマホを使わないことですが、現実的には目とスマホの距離を40cm以上離すのが効果的です。思わず使いすぎてしまったなと思った時などにいくつか挙げた対策や予防方法をぜひ参考にしてみてくださいね♪