

## まぶたがピクピクすることないですか？！

まぶしくて目が開けにくいとか、疲れて瞼や目の周りがピクピクすることは日頃よくあることですが、その症状がいつまでも治らなかったり、症状の範囲が広がったりしたら要注意です。瞼がピクピクする疾患のひとつである眼瞼けいれんは、目の周りにある眼輪筋の過度な収縮により自分の意思とは関係なく瞼が閉じてしまいます。放置すれば次第に進行し、失明と同じような状態になることもあり、患者さんの視覚や生活の質が大きく損なわれます。



次のうち1つでも当てはまる場合は、眼瞼けいれんの疑いありです。

- \*瞬きが多い
- \*外に出ると、または屋内でもとてもまぶしい
- \*目を開いていられない（目をつぶっていたい）
- \*目が乾く、しょぼしょぼする、痛いなど、いつも目のことが気になる
- \*人ごみで人やものにぶつかる、またはぶつかりそうになる
- \*電柱や立木、停車中の車などにぶつかったことがある
- \*太陽や風、階段の昇降が苦手で外出を控えるほどである
- \*危険を感じるので、車や自転車の運転をしなくなった
- \*手を使って目を開けなければならない時がある
- \*片目をつぶってしまう

如何でしたか？もし、1つでも当てはまれば、次の眼瞼けいれんの診断に有用な瞬目テストもやってみましょう

(1)速瞬テスト：できるだけ軽くて速い瞬きを10秒間してみる。

《陽性判定》眉毛部まで動くような強い瞬きのみで素早い瞬きができない。

瞬きの最中に他の顔面筋の意思とは関係なく運動がみられる。顔面筋の強いけいれんがみられる。

(2)軽瞬テスト：眉毛部分を動かさないで、軽い瞬きをリズムよくしてみる。

《陽性判定》眉毛部も動く強い瞼の開け閉めになる。けいれん様の瞬目過多になったり瞬きそのものができない。

(3)強瞬テスト：ギュッと強く目を閉じ、素早くパッと目を開ける動作を10回してみる。

《陽性判定》閉瞼後に瞼を開けることができない。瞼の開け閉め時に眼周囲顔面筋の強いけいれんがみられる。



他にも眼瞼けいれんによく似た病気が幾つかあります。

@眼瞼ミオキミア

上眼瞼または下眼瞼の一部のみがピクピクと動く状態で、外来でよくみかけます。通常は片側におきます。健康な方でも眼精疲労・ストレス・睡眠不足などがきっかけでなります。瞼の開け閉じを妨げることもなく数日から数週間で自然に治まることが多いです。

@片側顔面けいれん

脳内にある顔面神経の根本部分が周囲の血管と接触し、顔面神経の異常興奮が生じることによります。初期には眼瞼けいれんと間違われやすいですが、進行すれば頬、口角、下顎へと徐々にけいれんの部位が拡大します。MRI検査で患側顔面神経への脳底血管の接触がないかどうかを確認します。

●ドライアイとの関連

眼瞼けいれんの患者さんでドライアイの診断を受けている方が4割以上にみられます。ドライアイ治療に抵抗する患者の57%(ドライアイと診断された患者さんの8.6%)が眼瞼けいれんであったとの報告もあります。



治療

- ①遮光レンズ・クラッチ眼鏡
- ②内服薬・点眼薬
- ③ボツリヌス療法：緊張している筋肉に緊張を柔らげる薬剤（ボツリヌストキシン）を注射することでけいれんや収縮の原因になっている神経の働きを抑え、緊張し過ぎている筋肉を緩めます。最も有効な治療法で、80%程度の患者さんに平均3～4ヶ月間有効といわれています。
- ④手術：瞼が開きやすくなるように瞼の筋肉や皮膚を短くする手術。



クラッチ眼鏡



ボトックス（ボツリヌストキシン）

親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌（年4回季刊発行）

## 瞳きらきら通信

Tel 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2022

春

vol.44



## 院長ごあいさつ

北京冬季オリンピックで史上初の銀メダルとなったカーリング女子日本代表。

カーリングのルールや戦術的なことは今一つ理解できていませんが、

ロコ・ソラーレ北見は、コミュニケーション力が高く本当に素敵なチームです。

カーリングは、高度かつ緻密な頭脳戦で氷上のチェスとも言われています。

限られた時間内に4人全員の合意を得なければならず、技術は勿論のことまさに

チームワークが試されるスポーツで観ていて本当にワクワクします。

ロコ・ソラーレ北見のチームスローガン「キープスマイル、ステイポジティブ」

が、試合中に交わされる会話や行動に浸透しています。この会話がマイクで拾われて

丸聞こえなのも実に面白い。「ナイスう～！！」「上手う～！！」「OKえ～！！」というポジティブ

な声かけ。北海道なまりが、耳心地が良くてなんとも可愛い。あの弾けるような笑顔、ポジティブな声

かけでしびれるような展開でもリラックスムードを作り出し、実力を出し切るところはさすがです。

彼女たちは各エンドの終わりに4人で集まり、ストーンの曲がりなどの情報をしっかり共有します。

彼女たちには、相手を否定しない、まずは相手を受け入れるというモットーがあるそうで、

今回は封印されたけど「そだね～」がまさにその共通言語です。テレビのインタビューで「氷の上で笑

顔で楽しく、自分たちらしく。もし意見が合わなくても、まず相手を受け入れる。そして、チームに

とってベストの状況を皆んなで考える。」と受け答えをされていたのがとても印象的でした。

コミュニケーションとは、正確な情報を伝達するだけでなく、お互いの考えや気持ちを理解すること。

「そだね～」ストーンを投げる人とブラシで掃くスイーパーとの掛け声も絶妙で、瞬時の判断が求めら

れますが、彼女たちは至って主体的・自立的です。なので、ほとんどコーチから指示する場面が見られ

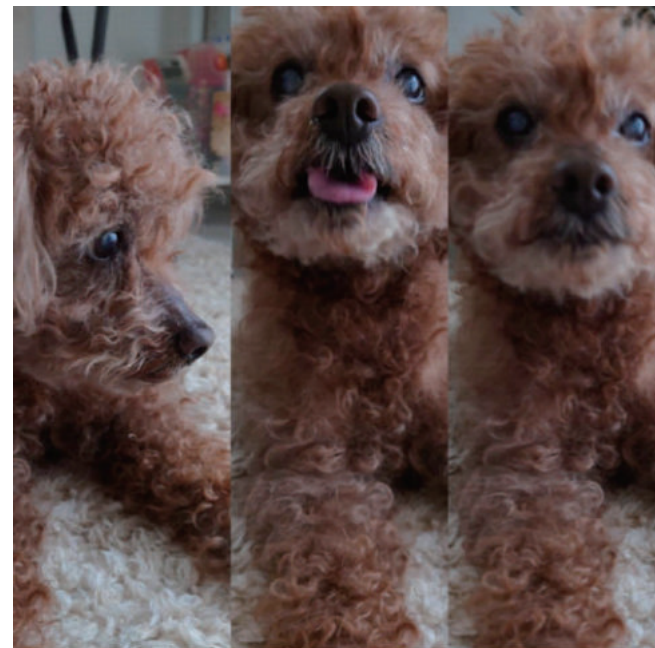
ない。ロコ・ソラーレ北見のチームワークは、真似をしたいところがホント満載です。

平昌五輪で「銅」、北京五輪で「銀」と来たら、パリ五輪では「金だねえ～」。



院長 梶川大介

## コラム数珠つなぎ



## 今回は、受付・木崎がお届けします！

「私の宝物」

10年ほど前の数珠つなぎで、私の宝物として我家の愛犬えい吉を紹介させていただきました。そのえい吉は今年16歳。すっかりシニアのわんちゃんになっています。目は白内障でほとんど見えていません。耳も聞こえていません・・・何をするにも手がかりますがその分、愛おしさは日に日に増しています。お漏らしさえ、可愛く見えてきています。

本当にすべてが可愛い。可愛いすぎのえい吉です。あとどのぐらい一緒にいられるのかと思うと悲しくなりますが、1日1日を大切に、えい吉が今日も楽しかったと思える毎日にしてあげたいと思っています。10年前の宝物、えい吉は10年前よりも、もっともっと大切な宝物。これからもずっとずっと私の宝物です。



## 大阪・池田市第三弾！！水月公園(^\_^)

受付：西山

阪急電車宝塚線、石橋駅と池田駅のほぼ中央に位置する公園で花の名所としても知られていて、梅や花菖蒲の咲く初春から初夏にかけて鮮やかになります。3月には紅梅や白梅ともに美しい花が満開になります。6月には花菖蒲が凛々しく咲き始めます。ぜひ、おひとり～ご夫婦やご家族にお勧めします。また、大きな変形型のすべり台やブランコ・ジャングルジムといった子供用の遊具も完備しているので子供さんを連れて遊びに行くのもいいですよ～！ ※所在地：大阪府池田市鉢塚3-6-1



令和4年3月6日

※令和4年3月13日に地下鉄総合運動公園の「コスモスの丘」に行って来ました～♥  
5万本の菜の花畑となっていて「菜の花Day」が行われていました。  
キッチンカーも何台もありました。



色々なイベントが開催されていて  
素敵な時間を過ごすことが出来ました。  
音楽も流れてきて心身ともに  
癒されました～



令和4年3月13日



## 日本の滝百選巡りプロジェクト

院長：梶川大介

2年前にお遍路さんを3年半かけて満願成就。次なるワクワクプランを考えていた時、  
パツと浮かんだのが滝巡りでした。

自然の中に身を置き、非日常的な時間を過ごすのが好きだから。  
令和4年の一発目は、和歌山県と三重県の県境にある「布引きの滝」です。この場所に辿り着くまでの道路がめっちゃ狭すぎて怖すぎる。カーナビは、なんでこんな道を選ぶんだろう。向こうから車が来たらどうしよう。ガードレールもなく断崖でもうヒヤヒヤ（汗）。

なんとか無事に到着。とんでもなく山奥だったので、僕ら夫婦で貸し切り状態でラッキーでした。遠くから見ると4段滝で、花崗岩の岩盤を侵食しながらの段瀑タイプ。エメラルドグリーンの滝壺がめっちゃ綺麗。間近で見ることが出来たので、滝の音、水しぶき、マイナスイオンのシャワーもたっぷり浴びて癒されまくり。やっぱ自然って素敵で凄いなあ。

16滝／100滝（令和4年1月10日現在）



## 今月のお料理は鉄分豊富な牛肉！！

鉄分豊富な牛肉を食べて貧血の鉄分不足を改善しよう(^\_^) 貧血を防ぐためには、食事ですっきりと鉄分を摂取することが大切です。とはいえどのように料理すると効率よく鉄分が摂取できるかは意外と知られていません。そこで貧血の予防と改善の肝としておすすめしたいのが牛肉です。牛肉に含まれる鉄分の含有量はほうれん草と比べて3.7倍です。鉄分が多いと言えばすぐに名前があがるほうれん草ですが、ゆでた100gと同じ量の焼いた牛肉のもも肉と比較すると、もも肉はほうれん草の約3.7倍も鉄分が多く含まれています。予防に効果的なレシピをご紹介します。



「焼き方」

- ①フライパンを熱し、オリーブオイルを入れます
- ②ニンニクのスライス入れじっくり香りを引き出しながらフライして、オイルにニンニクの香りづけをします
- ③お肉を入れフライパンから離さないように。  
離すとお肉の温度が下がってしまい表面がカリッとした焼き上がりにならなくなってしまいます
- ④美味しそうな焼き色になったら返します
- ⑤焼き終わったらお肉に塩を振り休ませます
- ⑥そして完成～!!

## 新 人 紹 介



### 看護師・武内

動物に例えると：ねこ

好きな言葉は：ありがとう

最近1ヶ月で楽しかったことは：子どものお菓子作り

梶川眼科医院の印象は：明るい

仕事をする上で意識していることは：丁寧な対応を心がけたいです

最後に患者様へ一言：よろしくお願いします