

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30～ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30～(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

- ★ 原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。
- ★ 年末・年始の診療案内は、12月初旬に院内で配布するとともにホームページにも掲載します。

BCG接種日程(完全予約)

以下は受付時間:12時00分～12時10分

11月5日(水)・11月12日(水)・11月21日(金)

12月2日(火)・12月10日(水)・12月24日(水)

以下の日程で完全予約制の予防接種(BCG・ロタ以外)を行います。

事前にご予約お願いします。

時間:12時30分～13時20分

11月1日(土)・11月15日(土)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください



ishikawa-iin information

石川医院通信

174



石川医院 2025 11・12月

※院長から※

【アイフレイル】

アイフレイルというのをご存じですか？

私は眼科が専門ではないので、日本医師会雑誌 第 154 巻 第 6 号で最近勉強した範囲でのお話です。

よく耳にする「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態との中間に位置する状態です。アイフレイルとは、加齢により目の機能が低下する状態のことで、日本眼科啓発会議が 2021 年に提唱しました。「フレイル」と「アイフレイル」の大きな違いは、アイフレイルは眼疾患と関係があることだそうです。

日本眼科啓発会議 アイフレイル公式サイト
<https://www.eye-frail.jp/>



さて、今回アイフレイルをとりあげたのは、「アイフレイルは高齢者だけの問題ではない」からです。

「IT 眼症によるアイフレイル」というのがあります。パソコン、スマートフォン、タブレット端末やゲーム機器などの、所謂デジタル端末は広い世代で普及しています。総務省の令和 5 年度の調査では、10～60 歳代の 97.5%がデジタル端末を利用しているという結果でした。娯楽だけでなく、リモートワークやリモート会議といった仕事での利用も多く、視環境は大きく変化しています。このような環境下での、デジタル端末の過度な使用による目の異常を IT 眼症といいます。

IT 眼症の主症状は、眼精疲労です。デジタル端末を使用するときは視距離が近くなりがちで、特にスマートフォンは手元 20～30 cmで画面を見るため、調節能力が十分にあるはずの若年者でも調節衰弱が生じるのです。これを、「スマホ老眼」ともいいます！！

【IT 眼症によるアイフレイルの対処方法】（米国眼科アカデミー提唱）

- 1) コンピュータ画面から 25 インチ(63.5 cm)話すこと(腕を伸ばした状態の距離にノートパソコンなどを設置すること)
- 2) 20 分毎に、20 フィート(約6m)先を、20 秒見ること(20-20-20 ルール)
- 3) 部屋の照明を調整し、コンピュータのコントラストをあげること。

4) 目が乾いたと感じたときは、人工涙液を適切に使用すること。

スマートフォンであれば、適切な明るい照明下で視距離を 30 cm以上に保ち、目の乾きを予防するために人工涙液の使用も大切である・としている。

また、休憩時には、視性刺激を遮断し、眼表面を潤すためにも「目を閉じる(つむる)」ことで目を休ませることが推奨されている。

【その他】

話は変わりますが・・・

今年は、インフルエンザの流行の始まりが早く、9 月から学級閉鎖を認めました。

「手洗い、うがい」はもちろんですが、体調悪いときは外出を控え、ゆっくり過ごすようにしてください。ワクチン接種は、病気予防だけでなく、かかったときに軽症ですむというメリットがあります。

助成金や補助金に期限があるものも・・・。インフルエンザやコロナワクチンだけでなく、子宮頸がんワクチンや带状疱疹ワクチンの接種が対象な方は、期限内に忘れずに接種してください。

※受付・事務から※

★ 板橋区特定健診・区民健診等は令和 7 年 11 月 30 日までです。
予約制です。

★ 保険の種類によって、上記期間以外にも引き続き行える健診があります。
また令和 7 年度骨粗しょう症予防検診は令和 8 年 2 月 28 日まで行っております。

★ 予防接種(インフルエンザを含む)乳幼児健診の予約は
インターネットからも予約可能です。是非ご利用ください。
※詳細は当院ホームページ又はスタッフにお声掛けください。

★ 発熱のある場合(3 日以内)は事前に必ずお電話で発熱外来の予約を取ってから
お越しください。(直接いらしても、診察できません。)

★ 冬は待合室が混み合います。

① 引き続き院内では 3 歳以上の方のマスクの着用をご協力お願いいたします。

② 来院時は診療申し込み順番票に名前をお書きください。

③ 外出時・お戻り時には必ず受付に、お声がけ下さい。

ご協力をお願いいたします。