



桜のつぼみも膨らみ、春の訪れを告げる季節になりました。花粉症の症状はいかがですか、まだまだ花粉(ヒノキ: ~4月中旬)の飛散もあり、症状ある方は早めの受診をお勧めいたします。

## ～お知らせ～

※新型コロナウイルスの為、急遽変更になることがあります。  
お電話もしくは当院ホームページにて確認をお願いいたします。

### ①午後外来予定について

	日	曜日	午後
4	2	木	14:00～17:30
	9	木	手術
	16	木	手術
	23	木	14:00～17:00
	28	火	14:00～17:00
	30	木	14:00～17:00

	日	曜日	午後
5	7	木	14:00～17:30
	14	木	14:00～17:30
	21	木	16:00～17:00
	28	木	16:00～17:00

### ②外来の混雑状況について

月・金曜・祝日明けの午前中は混み合います。  
午後外来(月曜、木曜、金曜)は比較的待ち時間なく診察しております。

## 糖尿病網膜症 ～定期的な眼底検査を～

糖尿病網膜症は、糖尿病の3大合併症の一つです。  
小さな網膜出血に始まり、進行すると硝子体出血、網膜剥離や緑内障まで発症し失明に近い状態になることもあります。早期に治療することで、病気を食い止める事ができます。  
**糖尿病治療中の方は、定期的な眼科受診(散瞳検査)をお勧めします。**  
眼科受診の際は、糖尿病手帳と採血結果をご持参下さい。

## 多焦点眼内レンズ ～先進医療から選定医療へ～

2020年4月以降、多焦点眼内レンズは先進医療から除外され、今後は選定医療へ移行します。  
ご不明な点はスタッフまでお尋ね下さい。

## ～お願い～

- ①院内での携帯電話のご使用はお控え下さい。
- ②お子さんから目を離さないようお願いいたします。
- ③散瞳検査がある方は、車・バイクの運転は控えて下さい。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:15	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	手術	/	※1	●	/

※1 木曜午後はお電話で確認ください。  
休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

〒843-0301  
嬉野町大字下宿乙1201-1



**0954-28-9232**

## eye eye教室

今回のテーマ: 疲れ目解消ストレッチ

- ①まぶたを固く閉じて、次の瞬間パッと見開きます。これを5、6回繰り返して下さい。
- ②目をゆっくりと上下、左右に動かして下さい。
- ③右に1回転、左に1回転とゆっくり回します。

少しひどい時は、このストレッチを1セットとして数回繰り返すといいでしょう。  
※まばたきは角膜に涙を供給するだけでなく、周辺の筋肉をほぐす働きがあります。