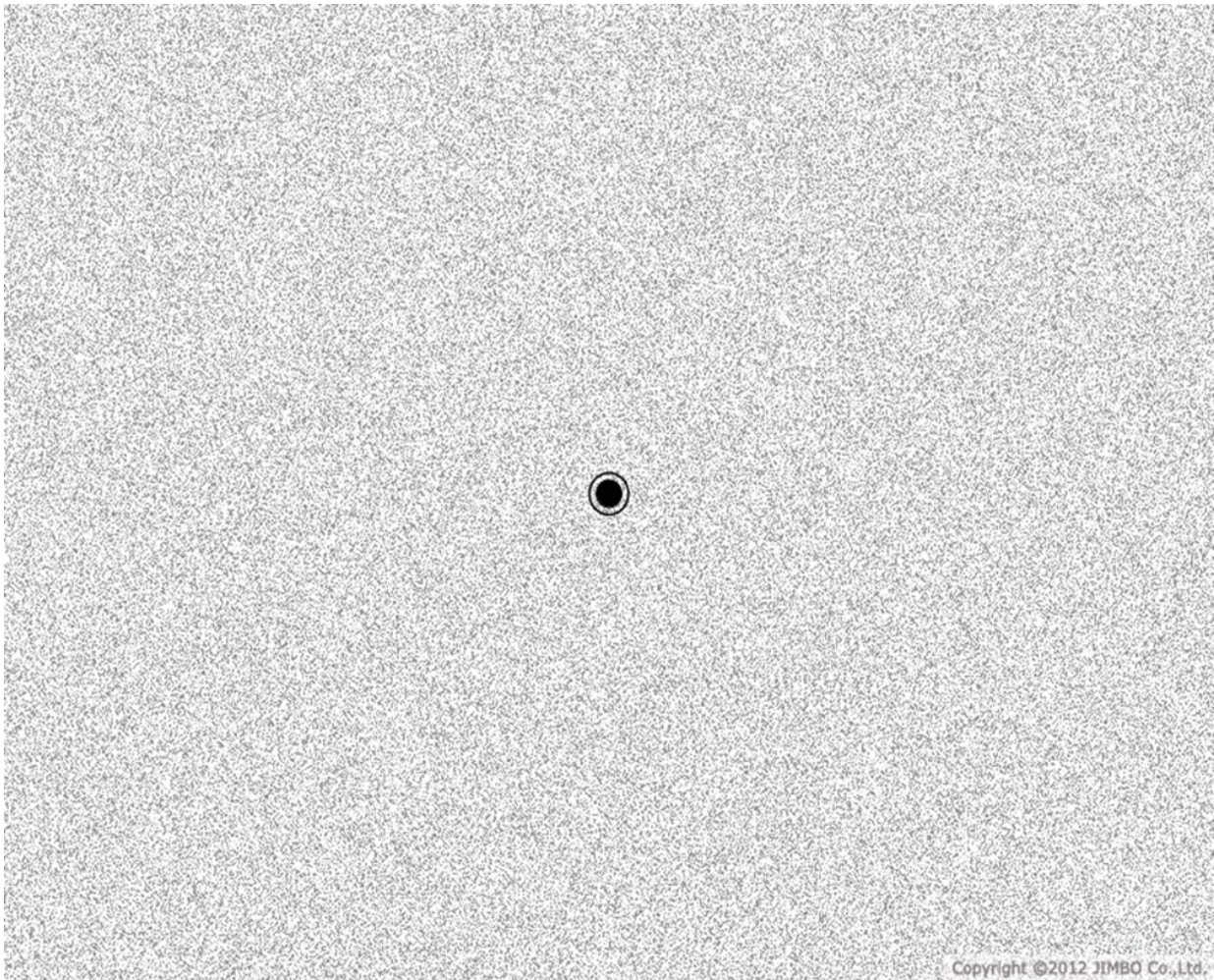




緑内障 簡易チェック

シートから20～30cmの距離で使用してください
 右目と左目を別々に手で隠し、中央の黒丸を視線を動かさず見つめます
 シートの一部に見ずらいか見えない部分があるか調べます



Copyright ©2012 JIMBO Co.,Ltd.

ただし、これはあくまでも簡易チェックなので、結果にかかわらず定期的な眼科検診をおすすめします。特に40歳を過ぎた方、パソコンなどで目を酷使される方は日常に異常がなくても年に1～2回の定期健診を受けましょう！

緑内障Q&A Q：普段の生活で眼圧が上がらないようにする注意点は？

A：緑内障治療で、普段の生活で気をつけることはほとんどありません。ジョギング程度の運動は眼圧を下げることも分かっています。ただし、ネクタイなどで首を強く絞め過ぎたり、逆立ちのように頭を下にしたり、力んで頭に血が上るようなことをしたりすると、眼圧が高くなるので注意しましょう。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
 TEL 059-213-3555
 ホームページ <http://www.pharmanet-mie.or.jp>