

消化器疾患

意外と多い「そけいヘルニア」の発症

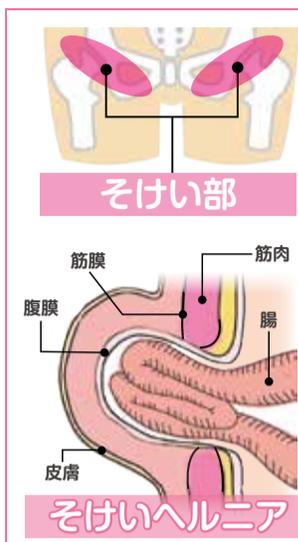
「そけいヘルニア」とは、虫垂炎と同じように、消化器系の病気です。脚の付け根あたりに、腸の一部がはみ出す良性疾患です。

人間の体の「そけい部」と必要になります。この病気(そけいヘルニア)は良性ですが、治療は手術になります。

腸の一部がはみ出す

「ヘルニア」を発症している

「ヘルニア」とは、そけい



そけい部とヘルニアの様子

部だけに起こるのでなく、背骨の椎間板などにも起こります。体の組織が本来あるべき正しい位置からはみ出している状態のことです。「そけいヘルニア」では、腹膜や腸の一部がお腹の中からはみ出して、皮膚下に出てしまい、多くの場合、脚の付け根に膨らみが出ます。

この病気にかかりやすい人は次の通りです。加齢による腹壁の弱体化がこの病気に影響することも考えられているので、気を付けましょう。

▽40代以上の中高年▽腹圧のかかる製造業の人▽立ち仕事に従事する人▽便秘症や肥満の人▽前立腺肥大症の人▽よく咳をする人▽妊婦 など

よくある質問に答えます

「ふれあい横浜ホスピタル」では、そけいヘルニアの手術を行なっています。同院の一般外科で、よくある質問を紹介します。

「よくある質問①」
「そけいヘルニア」は、「脱腸」とは異なる病気ですか？
(田中医師)「一般的に脱腸と呼ばれるものと同じ良腫れはありませんか？
そけいヘルニアであつたら、そのままにしておくと抑えても引つ込まなくなっていく、痛みや吐気を生じるようになります。」

「よくある質問②」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問③」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問④」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問⑤」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問⑥」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問⑦」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

「よくある質問⑧」
「そけいヘルニア」に気付く時はどのような時ですか？
(田中医師)「立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気付く方が多いようです。痛みや違和感をともなうこともあります。さらには、腸が脱出した時に腸閉塞を起こすこともあります。」

ふれあい横浜ホスピタル
一般外科(消化器) ☎045-681-5101
月 火 水 木 金 土
AM 田中Dr. 田中Dr. 田中Dr.
PM 田中Dr.

この病気は自然には治らず、手術治療が必要になります。

透析室での処置の様子

このような危機状況にならないようにするために、「人工透析治療」が行なわれます。病気が十分に働かなくなった人間の腎臓の役割を、医療機器が代わって行なう方法です。

ふれあい健康友の会
入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます
新規会員募集中

康心会汐見台病院
常勤 看護師を大募集!
月給 212,000円～
経験に応じて優遇

急募! MSW
選考 書類 面接
ふれあい東戸塚ホスピタル
社会福祉士の資格をおもちの方
保育所完備で、子育て世代も安心!
東戸塚駅から徒歩、無料バス通勤!

医学講座
会場: ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室
日時: 8月23日(火) 13:00~14:00
講師: ふれあい鶴見ホスピタル 山本 史歩 医師
参加無料

ふれあい鶴見ホスピタル
リハビリ入院中も透析可能
各種の病棟で並行治療

血液透析
人工腎臓って何?
体外で血液を濾過

ふれあい健康友の会
入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます
新規会員募集中

急募! MSW
選考 書類 面接
ふれあい東戸塚ホスピタル
社会福祉士の資格をおもちの方
保育所完備で、子育て世代も安心!
東戸塚駅から徒歩、無料バス通勤!

医学講座
会場: ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室
日時: 8月31日(水) 14:00から
講師: ふれあい横浜ホスピタル 山根 慶子 管理栄養士
参加無料

消化器と漢方について ~漢方薬で心身を整える~
漢方薬とは、どのようなものかご存知ですか?代謝や神経などに対するイメージをおもちの方もいると思いますが、実は、消化器に関する病気にも、漢方薬で症状の改善を目指す方法があります。漢方の専門医である山本医師が、詳しく解説します。

生活習慣病と食事 ~毎日の食生活と健康のために~
日頃の食事内容に気を付けていますか?食事のバランスは、高血圧症などの生活習慣病に起因する病気(生活習慣病)に大きく影響します。減塩メニューの工夫の仕方や栄養配分などについて、病院現場に立つ管理栄養士がわかりやすく解説します。

消化器と漢方について ~漢方薬で心身を整える~
漢方薬とは、どのようなものかご存知ですか?代謝や神経などに対するイメージをおもちの方もいると思いますが、実は、消化器に関する病気にも、漢方薬で症状の改善を目指す方法があります。漢方の専門医である山本医師が、詳しく解説します。

会場へ入場参加ができます(事前予約制)
会場参加には事前予約が必要です(20名様まで)。
オンライン参加は、当院ホームページで視聴方法をご確認ください。

会場周辺の地図

素朴な疑問を解決！ 「循環器」って何の病気？ 血管や心臓の専門診療

「循環器内科」とは、どの「循環器」は、そのような診療科なのか、ご存知一名の通り、体の中で血液を循環させている器官を指します。体中を巡る「血管」や「リンパ管」などのほか、臓器では「心臓」が該当します。



その器官で不整脈や高血圧、脂質異常

などが生じると、検査や治療の必要が出てきて、具体的な病気では、心臓病である「狭心症」「心筋梗塞」などを起こす可能性があります。そのような症状や病気を扱うのが、「循環器内科」になります。

新型コロナウイルスの重症化リスク

例えば血圧では、収縮期（いわゆる「上の血圧」）が140mmHg、拡張期（いわゆる「下の血圧」）が90mmHgを超える状態は「高血圧症」とされ、診療対象になります（注：家庭と診察室測定で数値が異なる）。高血圧症は動脈硬化を起し、脳梗塞などの重大な病気の原因になるほか、現在世界的に流行している新型コロナウイルスを有する基礎疾患としても指定されています。

血圧が高くなる原因には、塩分の多い食習慣や、喫煙、運動不足、遺伝などがあり、それぞれ原因に即した治療が必要になってきます。

ふれあい横浜ホスピタルの院長・谷保直仁医師（循環器内科）に今号「この人に聞く」で紹介し、次のように話しています。「健康診断や心電図、エコー検査などで、異常を指摘された方は、お早めに当院へご受診ください。また、減塩の食事療法や運動、禁煙などの相談も、お気軽にお寄せください。」

当院はJR関内駅または地下鉄伊勢佐木長者町から徒歩3分の場所にあり、アクセスが良好です。通院しやすさは、継続治療や定期検査に大きなメリットだと思います。心配事は後回しにせず、早めに解決していきましょう。

「循環器内科」とは、どの「循環器」は、そのような診療科なのか、ご存知一名の通り、体の中で血液を循環させている器官を指します。体中を巡る「血管」や「リンパ管」などのほか、臓器では「心臓」が該当します。

その器官で不整脈や高血圧、脂質異常

手術もリハビリも充実 オフィス街こそその利便性

○…この春、院長として東京女子医科大学病院で心臓外科医としてメスを握り、仙台や長野、京都などの病院を歴任。10年前からは、関東近郊の康心会伊豆東部病院（院長）やふれあい平塚ホスピタルで、高血圧や

狭心症などの循環器疾患を中心に担当してきました。

○…院長の役割を「組織としてスタッフをより良くまとめるために、裏方に徹することもあれば、医療のプロとして率先して行動す

この「人」に聞く



谷保 直仁 医師
（たにやす なおひと）
ふれあい横浜ホスピタル 院長
【循環器内科】
日本循環器学会 認定循環器専門医
日本外科学会 外科専門医

ほか

運動不足、遺伝などがあり、それぞれ原因に即した治療が必要になってきます。

ふれあい横浜ホスピタルの院長・谷保直仁医師（循環器内科）に今号「この人に聞く」で紹介し、次のように話しています。「健康診断や心電図、エコー検査などで、異常を指摘された方は、お早めに当院へご受診ください。また、減塩の食事療法や運動、禁煙などの相談も、お気軽にお寄せください。」

当院はJR関内駅または地下鉄伊勢佐木長者町から徒歩3分の場所にあり、アクセスが良好です。通院しやすさは、継続治療や定期検査に大きなメリットだと思います。心配事は後回しにせず、早めに解決していきましょう。

年間休日121日！鶴見ホスピタルで看護師募集！

●経験10年以上
●管理職を目指す方
●レスピレーターを扱える方
●療養病棟での勤務経験

045(586)1717

事務 ふれあいクリニック泉 総務課(事務) 月給23万円〜

045-803-3221

介護職員 常勤スタッフ募集

045(681)5101

おそうじ好きさん！

080-7646-1764

セカンドライフは快適で安心なサウスウイングで！

注目1 隣が病院の安心感
注目2 あると快適花壇のある専用ベランダ
注目3 24.8㎡の広い居室
注目4 専門スタッフのケア

0120-35-2240

感染症予防のポイント

病原体に負けない抵抗力を 消毒などは大前提

「感染症」の病原体は、大ききや構造によって、「細菌」「ウイルス」「真菌」「寄生虫」などに分類されます。

病原体が体に侵入しても症状が現れないことがあり、感染症に罹るかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

- ### 感染症予防の重要ポイント
- 1 石鹸でのごまめな手洗い
→ペーパータオルでしっかりと拭く
 - 2 アルコールでの手指消毒
 - 3 マスクの着用
▲重要:必ず鼻と口を覆うこと
 - 4 免疫力の強化
●ビフィズス菌
●乳酸菌
●食物繊維 など

病原体が体内に侵入する経路には、大きく分けて「水平感染」と「垂直感染」があります。

水平感染とは、感染源な換気を実施し、除菌清掃も行なっています。

ふれあいクリニック泉 隔離ベッドで透析可能

感染症対策に安心感

透析治療やリハビリテーションを提供している「ふれあいクリニック泉」では、感染症対策を徹底しています。スタッフにお話を聞きました。

Q. 現在の感染症流行下でのふれあいクリニック泉の感染症対策を教えてください。

A. 当クリニックでは、2時間ごとに、10分間にわたる換気を実施し、除菌清掃は、午前も午後も、行なうことを原則としています。

Q. なぜ、そのような原則が必要なのですか？

A. ご来院される方の多くは、透析治療やリハビリを目的とした定期通院者であり、頻繁な換気が必須だからです。ベッドや器具の周りの清掃では、時間帯を分けることが効果的になります。



ふれあいクリニック泉の透析室

通所リハビリでは、お食事時間もあるので、距離を確保した状態を用意し、ご希望によっては、個別になっているベッドでのお食事も対応しています。

加えて、送迎中にも車内の窓を開けて十分

(人や物)から周囲に広がるもので、接触感染/飛沫感染/空気感染/媒介物感染があります。インフルエンザや口蹄疫の流行は、こちらに該当します。

それに対して垂直感染は、妊娠中あるいは出産の際に、病原体が胎児・乳児に感染するものです。一般的には母子感染と呼ばれており、風疹やB型肝炎などが含まれます。

感染症の予防には、①ごまめな手洗い②手指消毒③マスク着用④免疫力の強化が重要です。予防対策をした上で、十分な睡眠・栄養摂取も忘れないようにしましょう。

Q. 来院者に発熱があった場合はどうしていますか？

A. 速やかにPCR検査を実施し、通所リハビリの利用者さまには、ご自宅にお戻りいただきます。透析患者さまに発熱症状があった場合は、隔離した透析用ベッドを用意しておりますので、そちらで透析治療が可能です。その後、環境を整えています。

注・新型コロナウイルスの感染が判明した場合は、どの患者さまでも、神奈川県の方針に則った対応を行ないます。

ふれあいクリニック泉
045-803-3221

市営地下鉄中田駅徒歩5分

介護の入門的資格 「介護職員初任者研修」 8月生の募集開始!

ふれあい医療福祉研修センター

茅ヶ崎市にある「ふれあい医療福祉研修センター」は、医療や介護などに関する講座や資格取得のための研修を開催している専門機関です。

8月31日(水)に開講する、現在募集中の「介護職員初任者研修」について、スタッフにお話を聞きました。

Q. 「介護職員初任者研修」では、どのようなことを学ぶのですか？そして、資格は取得できるのですか？

A. 「介護職員初任者研修」は、研修期間が約4カ月ですが、レポート課題とスクーリングを併用した研修なので、茅ヶ崎にある当センターに通っていただくのは、週1回ペースになります。

Q. この資格を取得した後、実際に介護施設で働きたいのですが、就職の支援制度はありますか？

A. ご希望者に就業のサポートを行なっています。茅ヶ崎を中心とする湘南エリアで就職を希望する方には、特におすすめの研修です。すでに介護職に就いている方も、ステップアップには是非!

ふれあい医療福祉研修センター
0467-84-0576

介護職員初任者研修

8月31日(水) ~ 12月21日(水)
計17日間(週1回ペース)
60,000円

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
別館3階 [JR茅ヶ崎駅北口徒歩18分]

ふれあい医療福祉研修センター
0467-84-0576

在校生の生の声が聞ける! 説明会では推薦入試の解説も

医療ビジネス観光福祉専門学校

JR町田駅から徒歩1分にある「医療ビジネス観光福祉専門学校」では、夏休み期間に、体験入学やオープンキャンパス、説明会を開催します。

同校に設置されている多彩なコースを知り、医療事務や介護福祉、メディカルIT、ホテル・ブライダルといった幅広い職種に触れ、体感できる貴重なイベントです。

同校の授業は、10名から20名程度の少人数制によるきめ細かい指導が特徴。さらに担任制を設け、一人ひとりに寄り添ったサポートを大切にしている専門学校です。

体験授業や入試の説明あり

オープンキャンパスでは、実際に授業を担当する教員による「体験授業」を実施。また在校生が、学校の魅力や雰囲気について、リアルな感想を語る懇談会もあり、毎回好評の企画となっています。

説明会では、指定校推薦入試についての詳しい解説もあります。

興味がある人は、この機会に参加してみてください。

医療ビジネス観光福祉専門学校
042-744-9711

求人 湘南東部総合病院

茅ヶ崎駅・香川駅・寒川駅または茅ヶ崎市内各所から無料シャトルバス運行中!

茅ヶ崎市西久保 500

職種 医療事務
人数/資格 3名/資格不問
月給 170,600円~

電話 0467-83-9111
インターネット
QRコードから

常勤 介護 夜勤専従者

シニアホテル東戸塚 イーストウイング
横浜市戸塚区上品濃 16-8
045(827)2707
ht-senior@fureai-g.or.jp

◆介護職員初任者研修修了者
◆常勤月額170,600円~+介護加算手当
◆未経験者 歓迎
(介護資格の有無についてはお問い合わせください)
◆59歳まで(60歳定年制のため)

あなたも消防設備士 になりませんか?

資格取得支援制度あり

病院・施設・学校などにおける消防設備の点検や管理業務です。

会社名 有限会社エフ.アンド.ユアライフ
所在地 茅ヶ崎市円蔵370-20
月給 185,000円~300,000円
必須資格 甲種 消防設備士 資格
普通自動車 免許
年齢 59歳まで(60歳定年制のため)
応募 電話(ハローワークからの紹介も可)
0467-84-6680

募集 地域病院(さがみ野中央病院)の看護師

募集...看護師または准看護師
人数...5名
勤務地...医療法人社団 さがみ野中央病院
(相鉄線「さがみ野駅」から徒歩5分)

046-233-5110

8月 オープンキャンパス予定

8/5(金) 8/6(土) 8/13(土) 8/20(土) 8/27(土)

プログラム オープンラボ見学・体験、入試概要説明、個別相談 など

ご予約はこちらから
https://form.e-v-o.jp/oc/sums ※事前予約制

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences
お問合わせ 入試事務室
TEL : 045-821-0115
MAIL : nyushi@sums.ac.jp

湘南医療大学 薬学部

人のために生きる薬剤師を育てる 2022年4月薬学部棟新設

042-244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48



康心会汐見台病院
小児科 科長
小林 尚明 医師

「かかりつけ医」を決めておくことは、どのようなメリットがありますか？

磯子駅や上大岡駅などから無料バスを運行している「康心会汐見台病院」。小林医師に小児のかかりつけ医の重要性について伺いました。

救急・陰圧室入院・夜間診療に対応 小児の「かかりつけ」に万全化 康心会汐見台病院(磯子区)

「医師がいる病院が、①自宅から通いやすい②24時間体制③小児科以外にも診療科を備えている、ということ重要です。小児の体調不良は時間をおかず起こりますので、利便性と緊急性と総合的な観点から、十分な医療体制をもつかかりつけ医を見つけていくと良いでしょう」

先生が所属する康

心会汐見台病院の小児科については、どうですか？

「当院では、新生児医療から夜間の救急対応、特殊外来まで、幅広い小児科診療を体系化し、入院患児の受け入れ・検査・治療を円滑に行なっております。外来診療は、平日のほか土曜日も行なっており、救急は24時間365日にわたって対応しております。入院では、感染力の強い疾患に対し、陰圧個室での治療も可能です。当院は、全19診療科目をもつ総合的な病院です。かかりつけ医に是非、お選びいただきたいと思えます。お子さまとご家族に寄り添った診療を心掛けておりますので、お困りの際には当院へご相談ください。取材協力

康心会汐見台病院
☎045-761-3581

夏の小児感染症 手足口病とヘルパンギーナ 口の中にブツブツ

小児に多い病気「手足口病」「ヘルパンギーナ」は、夏に感染のピークを迎えます。特徴や感染経路を知り、予防しましょう。

▽症状
手足口病・ヘルパンギーナ
のどちらも、口腔内に水疱が
できます。さらに手足口病では、手足や全身に発疹が広がります。それに対しヘルパンギーナでは、突然39〜40℃の高熱が出ます。手足口病の場合37〜38℃程度であり、発熱しないケースもあります。

▽感染経路
くしゃみなどからうつる「飛沫感染」や、ウイルスに触れる「接触感染」、糞便から手指を介して経口感染する「糞口感染」があります。各場面において、予防意識をもつことが大切です。

▽治療方法
手足口病とヘルパンギーナには、残念ながら特効薬がないという現状です。脱水症状を起さないようにして、治療を待つこととなります。小児は、口腔内の発疹の痛みで水分や食事の摂取を嫌がってしまうこともあるので、刺激の少ない柔らかい食事や、十分な水分補給に配慮することが必要でしょう。

▽治療方法
手足口病とヘルパンギーナには、残念ながら特効薬がないという現状です。脱水症状を起さないようにして、治療を待つこととなります。小児は、口腔内の発疹の痛みで水分や食事の摂取を嫌がってしまうこともあるので、刺激の少ない柔らかい食事や、十分な水分補給に配慮することが必要でしょう。

「熱中症は、例年、7月から8月に発症する人が多くいます。特に、梅雨明けの湿度の高さと気温が急上昇する7月、体が暑さに慣れていないことから、熱中症の搬送者が増加します。体内バランスが崩壊で、体温を調節する機能が正常に働かず、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、熱中症は発症します。めまいや頭痛、けいれん、意識障害などが主な症状です。」

熱中症対策 厳しい条件の重なりが危険！ 7月は特に注意

熱中症は、例年、7月から8月に発症する人が多くいます。特に、梅雨明けの湿度の高さと気温が急上昇する7月、体が暑さに慣れていないことから、熱中症の搬送者が増加します。体内バランスが崩壊で、体温を調節する機能が正常に働かず、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、熱中症は発症します。めまいや頭痛、けいれん、意識障害などが主な症状です。

熱中症は当院「総合診療内科」へ ふれあい東戸塚ホスピタル

「熱中症は、屋外でスポーツなどを行なう若い方や、炎天下で仕事をする中年の方だけでなく、普段通りに日常生活を送っている高齢者にも、活発化する可能性があります。特に近年は、高齢の熱中症患者が多く報告され、屋内での発症が特徴的です。さらに高血圧症や糖尿病などの基礎疾患を抱えている方は、重症化しやすい傾向があります。」

「熱中症が重篤な状態になると、脳や脊髄などの中枢神経のほか、肝臓、腎臓、心筋、肺などの臓器に障害を起し、高次脳機能障害や、パーキンソン病などの後遺症が生じることもあります。そのような事態を防ぐために、夏シーズンは少しでもおかしと感じたら、すぐに医療機関を受診することが大切です。チェックリストI上表IIを参考に、当はまれば、当院の「総合診療内科」をご受診ください。総合診療内科は、何科にかかれば良いかわからない患者さまを対象とし、多くの経験をもつ医師が、内科や外科などの垣根を取り払って診察を行ないます。お気軽にご相談ください。」

ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637
戸塚区上品濃16-8(JR東戸塚駅から徒歩15分)

こんな症状は熱中症かも！

- 手足がしびれる
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーンとする
- 頭がガンガンする
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい
- 体に力が入らない
- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し、反応がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 高体温

ふれあい東戸塚ホスピタル

熱中症の疑いは「総合診療内科」へ！
☎045-827-2637
戸塚区上品濃16-8(JR東戸塚駅から徒歩15分)

お住まいと職場をマッチング!!

ふれあいグループ～医療・介護・福祉・教育の関連施設(主に神奈川県内)でのお仕事をご案内～
1 ご応募
2 ご連絡を差上げます
☎0467-88-1263 担当/金子・安野)でのお問合せ・ご応募もOK!

常勤でも!非常勤でも! 看護補助 スタッフ大募集!

看護師の免許はないけれど、病院で働きたい。やさしさや遣いをもって仕事に臨みたい! 家庭での看護経験を活かしたい... 医療貢献がしたい!!
綾瀬厚生病院 ☎0467-77-5111 (担当/南・今鷹)

Web動画 医学講座

お好きな時間にPC/スマホ/タブレットで何度でも!
公開 8月29日(月)から
講師 山本 征夫 医師

睡眠について

人間が毎日、欠かさずに行なう行為の「睡眠」。このメカニズムを説明し、睡眠中に脳内ではどのようなことが起こっているのかなどを解説します。動画をアップしている期間は、いつでも自由なお時間にご視聴いただけます。是非、ご視聴ください。

オンライン 医学講座

PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を!
日時 8月24日(水)15:00~16:00(予定)
講師 金田 英蘭 医師

白内障と緑内障の治療について

加齢が原因で発症する「白内障」や、同じ目の病気である「緑内障」は、早期の治療が大切です。白内障の手術や、緑内障の内服の効果について、当院の眼科の科長医師が詳しく解説します。目の健康を保つために、基礎知識を身に付けましょう。