



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 創刊号

～2011年7月発行～

春日井市八田町6丁目21-23

電話 0568-56-0002

- p.1 ご挨拶とお知らせ
- p.2 知っておきたい目の基礎知識
- p.3 よくある疑問 Q&A
- p.4 緑内障と白内障を知ろう!
- p.5 目と食べ物のお話
- p.6 あまの眼科クリニックについて



こんにちは。あまの眼科クリニック院長の**天野喜仁**です。いつもありがとうございます。

日頃の診療の間には、時間がなくてゆっくりとお話できないようなことを、この新聞を通じてお伝えできればと考えています。

当院は、**2011年5月10日**に開院しました。開院して2ヶ月ほどが経ちますが、本当にたくさんの患者様にご来院いただき、心より感謝申し上げます。

創刊号ですし、簡単に私の**自己紹介**をしたいと思います。いろいろお話ししたいのですが、紙面の関係上、とても簡単な紹介になってしまいますことをお許しください。

私は、“**誠実に、そして謙虚に**”をモットーに、『**地域の皆様に愛され親しまれ、そして信頼されるクリニック**』を目指しています。

私は、**昭和42年2月に春日井市に生まれました**。生まれ育った春日井の地にクリニックを開くことが出来たことを大変嬉しく思っております。

地域の皆様、ご来院いただく患者様にとって、一番身近なかかりつけ医として、『**何かあったら気軽に相談できる**』眼科医でありたいのです。

藤田保健衛生大学を卒業し、大学病院や総合病院に勤務して、経験を積んで参りました。

ですから、私は『**人と人との繋がりを大切にしたい**』と思っております。

中でも中津川・新城・豊川の市民病院など、**地域密着型の病院**での経験が長く、“**地域住民の患者さんと密接に関わりあう診療**”を大切にしてきました。

あなたの大切な目を病気やトラブルから守り続けるために『**一生のお付き合い**』ができる**担当医として選んでいただけるように**精一杯努めて参ります。

このような勤務医としての経験の中から、『**ご来院いただく患者さんを“自分の家族”のつもりで診療を行うこと**』という私の信念が築かれました。

この医院新聞は、目の健康について少しでもお役に立てる情報、私たち自身のことを少しでも知っていただけるようにと考えて、発行することにしました。

私は、皆様を“自分の子ども”であり、“自分の親”であるつもりで、診療させていただくつもりです。こんな私ですが、**末永くよろしく願い申し上げます**。

あまの眼科クリニックからのお知らせ

8月11日(木)～8月14日(日)は

夏季休業のため休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

第1回 『近視』のお話

近視は、現代社会でますます増加傾向にあると言われていますが、「そもそも近視とは？」と疑問に思ったことはありませんか？

第一回目は、“近視”について考えてみたいと思います。

● 近視とは？

遠くにピントが合わない眼のことを、近視といいます。遠くを見たときにピントが合わず、ものがぼんやり見えしてしまう屈折異常のことです。

以前は近眼という呼び方が一般的でしたが、最近では近視と呼ぶことが一般的になっています。



近視は増加傾向にあり、特に小中学生ではその割合が年々高まっていると報告されています。

また、近視の進行は、20才半ばまでに止まると従来は言われてきましたが、近年は目の酷使などによりそれ以降にも進むことが多くなっています。

● 近視の症状

近視は、近くははっきり見えても、遠くを見ると、ものがぼけて見えてしまいます。

そのため、メガネやコンタクトレンズで矯正しないと、

- ・ 目を細めて見てしまう
- ・ 歩行中、つまづきやすい
- ・ 肩こりしやすい
- ・ 根気がなく飽きやすい



など、日常生活でも不便な思いをすることがあります。

目を細めると少し良く見えるようになりますので、**お子様が遠くを見るとき顔つきに注意**しておきましょう。

● 近視の原因



近視は、**遺伝と環境**によって起こると言われ、遺伝要因が強い人と、環境要因が強い人がいます。

環境が原因の場合、**近くを長い時間見る遊びや作業**が、発症・進行に影響します。環境による近視の進行は、一般的には、2歳～25歳くらいまでです。

中年以降になって近視が現れたり、進行したりする場合は、**別の病気が関わっている可能性**があります。

原因のひとつとして、糖尿病などの代謝異常疾患が考えられます。また、白内障の進行にともなって近視が現れることもあります。

また、パソコンワークなどの**目の酷使**も影響します。眼精疲労が視力低下の原因という場合もありますから、あまり目を疲れさせない工夫が必要かもしれません。

● 近視の治療



メガネやコンタクトレンズで矯正するのが一般的な方法です。特に学生の場合、視力が0.8未満なら、**学業に支障が出ます**ので、きちんと治療をしましょう。

よくメガネとコンタクトレンズのどちらが良いのかという質問を受けますが、**近視の状態によってケースバイケース**と言えます。

症状に応じて、**常に装着するのか、それとも必要な場合に装着するかも変わってきます**ので、一度きちんと眼科医で相談することをおすすめします。

よくあるご質問にお答えします！

ちょっと気になる目の疑問



日頃の診療で、皆さんからよくご質問いただくことについて、簡単にお話したいと思います。

同じような疑問をお持ちの方のお役に立てればと思いますし、周りの方でこんな疑問をお持ちの方がいらっしゃいましたら、参考までに教えてあげてくださいね。

それでは、早速お答えしていきましょう！

Q. 目が痛くて受診しているのに、視力を測る必要があるのですか？



視力は、目の働きの中で、最も大切で基本的なものです。

目が痛いということで受診された場合でも、**その原因として考えられることはさまざま**で、角膜（黒目）の傷や、虹彩（茶目）の炎症、眼圧の上昇なども考えられます。

そして、そのような場合に、**自分では気がつかないうちに視力が低下していることもある**のです。

また、痛みとは関係ない病気のために視力が低下していたり、現在使っているメガネが合っていないことが眼痛の原因である可能性もあります。

視力測定を行うことで、これらのことが明らかになることもありますから、眼科を初めて訪れた場合や、通院中でも今までとは違った症状がある場合には、視力を測定しています。

特に、初診時に測定した視力が基本的なデータとなり、**その後の治療の経過を観察する上で、とても大切なもの**となります。

痛みがひどく視力検査が無理な場合は、初診時に測定し

ない場合もありますが、できるだけ初診時に測定をしてもらったほうが良いでしょう。

Q. ブルーベリーは目に良いの？



「ブルーベリーは目に良い」というお話を耳にしますよね。その手のサプリメントもたくさんあるようですが、ところで、**どうして目に良いかはご存知ですか？**

ブルーベリーに含まれる“**アントシアニン**”という色素が、暗い場所での見えやすさを良くする働きがあります。

また、体内で悪影響を及ぼす**活性酸素を抑制する**とも言われるため、このような理由から「目に良い」と言われるようになったのです。

確かに、アントシアニンの作用で暗いところでの視覚感が良くなり、夜間に物が少し見えやすくなることや、アントシアニンをはじめとするポリフェノールが活性酸素を抑制することは証明されています。

ただひとつ問題があって、それはアントシアニンという色素を摂取しても、**蓄積効果はまったくない**のです。

ブルーベリー以外にも、ナスや紅芋などにアントシアニンが含まれますが、この色素を体内に取り込んでも、1～2日程度でほぼ全量が体外に排泄されてしまいます。

さらに、活性酸素の抑制から目の疲れをとるというのは**あくまでも仮説**であり、いまだにしっかり証明した文献や論文は存在していません。

結論として、まったく意味が無いものではないと思いますが、**たくさん取ったからといって期待できるものでもない**ということです。中には高価な食品もあるようですが、本質的な働きをよく理解して、摂取してくださいね。

緑内障と白内障について知ろう！

第1回「白内障と緑内障の違いって？」

“緑内障”と“白内障”…あなたも一度は耳にしたことがある目の病気だと思います。

この2つの病気は、**誰しもがそうになってしまうリスクを抱えている病気**であり、**年齢を重ねるごとにそのリスクが高まる病気**でもあります。

実際に、この2つの病気に関する相談が数多くありますが、放っておくと日常生活に大きな支障が出る病気ですし、最悪の場合は失明してしまう恐れもあります。

ですから、おかしいと思う前から早めに**目の検診を受診**して欲しいですし、もし病気になってしまった場合には、**予防にもきちんと取り組んで**欲しいと思います。

あなたにもこの2つの病気について、詳しく知って欲しいので、医院新聞で継続的にお話していこうと思います。

まず第1回目は、「**白内障と緑内障の違い**」についてお話ししましょう。



“緑内障”と“白内障”…どちらも似たような言葉で、目の病気ですが、「緑」と「白」の違いだけなので、**その違いが分からない**人も多いと思います。

まず、それぞれの**症状の違い**を簡単にお話ししましょう。

緑内障は、眼圧が高いために視神経が障害されて**萎縮**するために、それに対応した視野がそこなわれ、視力も低下していく病気です。

自覚症状の無い場合が多く、**徐々に視野が欠けていく病気で、気づかいうちに視野が狭くなって**いきます。

一方、白内障は**水晶体が濁ってしまい、目が見えにくくなるという病気**です。水晶体はレンズのような役目をし

ているのですが、それが何らかの理由で光をうまく通せなくなって、ぼやけて見えたりします。

白内障は、緑内障と違い、網膜や視神経がやられてしまうわけではありませんが、**水晶体が一度濁ってしまったら元に戻ることはありません**。

このように、同じ目の病気でもその症状や原因は全く違いますが、白内障も緑内障も、“**加齢**”がひとつの要因となる点では共通しています。

緑内障は、40歳を過ぎた頃から発症する方が非常に多い病気で、**40歳以上の17人に1人がかかると**言われています。

先ほど緑内障の症状のお話をしましたが、**初期段階では自覚症状がほとんどありません**ので、**40代以上の方は、定期的に目の検診を受けることを**おすすめします。

白内障は、『**加齢性白内障（老人性白内障）**』と呼ばれる症状の方が最も多い病気です。

個人差はありますが、**誰でも年をとるにつれて、水晶体は濁ってくる**ものですから、白内障は、老化現象のひとつでもあります。

また、加齢性白内障は一種の老化現象ですから、年齢が高い人ほど発症するケースが多いです。

もちろん、加齢以外の要因もありますが、次回からそれぞれの病気についてお話していく中で、あらためて解説していこうと思います。

緑内障も白内障も、大切なことは“**検診**”と“**予防**”です。**定期的に検診を受けて、もし症状が認められた場合には、治療と継続的な予防に取り組んで**いきましょう。

目に良い食べ物を食べよう！ 「目に良い栄養素 ～ビタミンA～」



このページでは、**目にいい食べ物**を特集します。まずは、**総論的なお話**から確認していきたいと思います。

「体にいい食材」すべてに当てはまることですが、これさえ食べておけば大丈夫、これを食べれば目が良くなるというわけではないので、注意してください。

やはり一番大事なのは“**生活習慣**”と“**バランスよく食べる**こと”なのです。しかしながら、バランスよく食べるとは何を食べればいいのかのでしょうか？

まずは、基本を確認してみてください。

- **目の組織のもと・・・タンパク質**
- **目の働きをたすける・・・ミネラル**
- **目のエネルギー・・・炭水化物、脂肪**
- **目の機能を整える・・・ビタミン、アントシアニン**

目にいい食べ物と言うと、最後のビタミン、アントシアニンばかりが注目されがちですが、その前の3つもとても重要なのです。

そこで、ビタミン、アントシアニン、その他の目にいい食材に分けて、**目に良い栄養素**をひとつずつ確認しながら、少しずつお話していこうと思います。

今回は、“ビタミン”のお話、中でも“**ビタミンA**”について、お話します。

● ビタミンAのお話

ビタミンAが不足すると、**暗いところでうまく目が働かない夜盲症（とり目）**になってしまいます。

また、ビタミンAは**目の乾燥を防ぎます**ので、ドライアイの人にも効果的です。

ただし、ビタミンAには**過剰症**もあって、**妊婦さんが大量に摂取すると胎児への催奇形性が報告されています**。

また、**体内に蓄積し、頭痛、めまい、おう吐なども起こす**ので、**サプリメントなどで過剰に取りすぎることには注意してください**ね。

【ビタミンAを多く含む食材】

うなぎ、レバー、シソ、小松菜、ほうれん草、春菊、パセリ、人参などの緑黄色野菜（体内でビタミンAと同じ働きをするカロチンを含みます）、チーズなどの乳製品など。

【ビタミンAを効率よく摂取するレシピ】

春菊の Parmesan チーズ和え



<材料（2～3人分）>

- ・ 春菊
- ・ 一束（150g）
- ・ めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1
- ・ Parmesan チーズ 大さじ2

<作り方>

1. 鍋に湯を沸かし、塩を少々入れる。洗った春菊を好みの固さにゆでる。（春菊は根元からゆでていきます）
2. 冷水に取り、絞る。根元を少し切り落とし、茎の部分は1センチ幅に、葉の部分は2～3センチ幅に切る。
3. ボウルに春菊をほぐし入れ、まずめんつゆを全体に振りかけて、よく混ぜる。次にParmesan チーズを加えて、全体に和えたらでき上がり。

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「当院の“理念”」

医院新聞を通じて、ご来院いただく患者さんに“**当院のことをより詳しく知っていただきたい**”と思っています。

眼科ではいろいろな検査を行いますし、そのために数多くの設備や機械もございます。

私たち眼科スタッフはそのひとつひとつのことをよく知っていますが、皆さんにとっては、多くの**疑問**があると思いますし、時には**不安**に思うこともあると思います。

そこで、医院新聞の最終ページを使って、あまの眼科クリニックについて少しずつご紹介していきたいと思えます。

もちろん、診療時には何でもご質問いただいても構いませんので、疑問に思ったことなどは、その都度遠慮なさらずに、聞いてくださいね。

第1回目は、**当院の理念**についてお話したいと思います。

ホームページや院内に掲示しておりますが、**なぜこのような理念を持ち、その先に何を目指しているのか**、簡単にお話させてください。

☆ 当院の理念「**誠実に そして謙虚に**」 ☆

病気を発見し、治療し、そして予防していくためには、**医師と患者さんとの関わり合い**が不可欠です。

つまり、医療の根底には、“**人と人との関わり合い**”があり、“**患者さんと医師・スタッフとの信頼関係**”の元に成り立つものだと思うのです。

ですから、医療人である前に、まず“**人として**”どうあるべきなのかを考えて、患者さんと接して参りたいと考えております。

そこで、当然のことではあります、まずは**患者さんと“誠実に”接すること**が一番大切だと思うのです。

医師はもちろんのこと、スタッフ全員が『**患者さんおひとりおひとりを“自分の家族”だと思って**』診療を行っております。

また、医療は日進月歩の世界です。人々の生活がより健康で、より豊かなものとなるように、次々と新しい治療法や治療技術が生まれる世界です。

つまり、私たち医療人は、“**日々勉強することが欠かせない仕事**”なのです。

常に“**謙虚な**”姿勢を持って、自分たちの診察や治療に陶酔することなく、病気を治し、予防するための**努力を忘れてはならない仕事**だと考えております。

病院に来る患者さんは、何かしらの“**不安**”を抱えていらっしゃるものです。私たちは、その不安をよくお聴きして、どのように解消していくのかを一緒に考えます。

つまり、私たちは**あなたがより健康でより豊かな生活を送る**ために、二人三脚で歩いていく**パートナー**なのです。

私たちをあなたにとって最良のパートナーとして選んでいただけるように、『**誠実に そして謙虚に**』取り組んで参ります。



AMANO EYE CLINIC

春日井市八田町6丁目21-23

あまの眼科クリニック

TEL 0568-56-0002

<http://www.amano-ganka.jp/>