



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 2

～2011年9月発行～
春日井市八田町6丁目21-23
電話 0568-56-0002

あまの眼科 検索

- 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。

開院から約4ヶ月、たくさんのご相談をいただいておりますが、中でもお子様の眼のことでご相談いただくことが多くございます。相談事例をご紹介しますと…

- 『何となく…子どもの目が寄っている気がする』
- 『子どもがテレビを前のほうで見るようになってきた』
- 『物を見るとき、いつも頭を傾けている気がする』
- 『目を細める回数が増えたような気がする』
- 『絵本を読んでも、根気なく飽きやすい』
- 『明るいところへ出るとまぶしそうに目を細め、片目を強くつぶる』
- 『どことなく焦点が合っていない気がする』
- 『何歳ぐらいから検査はできるようになりますか?』
- 『学校の検診で眼鏡が必要と言われて…』
- 『眼鏡をかけさせたくないんですけど…』
- 『眼鏡をかけると、視力が低下するのでは…』
- 『眼鏡をかけないと、視力が低下するのでは…』

このような症状や眼鏡の必要性を指摘された場合、**お子様が何らかの目の障害を抱えている**可能性があります。

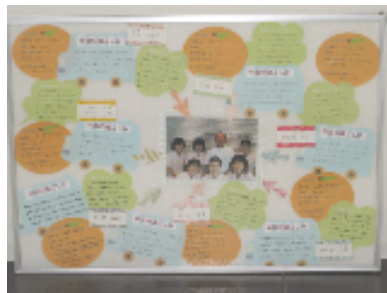
目の障害は外見では分かりにくく、**お子様自身では「見えない」と言わない**ため、見過ごされやすく、なかなか気づくのが難しいものです。

お子様の症状は、**早期に発見するほど、より良い治療効果が期待できることが多い**ので、ちょっと変だなと感じたら早めに眼科を受診しましょう。

また、**3歳**ぐらいになればある程度検査ができるようになりますから、何も気にならなくても、お子様の目の働き具合を知るために眼科の受診をオススメします。

私は、**あいち小児保健医療総合センター**に勤務した経験もあり、小児眼科に携わった経験はもちろんのこと、センターとの**連絡・協力体制も整えております。**

お子様のすこやかな目の成長のためにも、**気になることがあったら、早めにご相談くださいね!**



あまの眼科クリニックNews

プロフィールボードを作りました!

患者さんに、私たちのことを**もっと知っていただく**と思い、プロフィールボードを作りました!
待合室に設置してありますので、診療の合間にご覧になってください。皆さんの健康を守っていけるように、これからも頑張っ参ります。よろしくお願ひ申し上げます。

診療時間変更のお知らせ

9月21日(水) 午後の診療 16:30～
9月26日(月) 午後の診療 16:30～
講習会のため上記日程の診療時間を変更させていただきます。よろしくお願ひ申し上げます。

知っておきたい目の基礎知識 第2回 『ドライアイ』のお話



今回は、「**ドライアイ**」について、一緒に確認してみようと思います。

「**目が疲れやすい**」、あるいは「**何となく眼に不快感を感じる**」という人が増えています。あなたもそんな風を感じることはありませんか？

テレビやパソコンなど、眼が酷使される現代社会、疲れ眼など眼に不快感があると仕事だけではなく、日常生活にも不便さを感じることでしょう。

疲れ眼などの原因のひとつとして注目されているのが眼の乾き「**ドライアイ**」です。眼が疲れやすいのは、眼を使い過ぎばかりではなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれないのです。

実は、800万人以上の方がドライアイに悩まされていると推定されていますが、病気としての認識が低い疾患でもあります。

ドライアイについてよく知ってもらい、日常生活にも注意すれば、より快適な毎日を過ごせると思います。

● **ドライアイってどんな病気なの？**



ドライアイは、**涙の量の減少**や**涙の質の変化**が原因で**眼の表面が乾いて**不快な症状があらわれます。ひどい場合は**眼の表面に無数の傷がついている**場合もあります。

軽い症状はやがておさまることもあります。しかし、渇きや疲れがひどいようなら眼の表面が傷ついている可能性があります。

傷から細菌が入り込んで眼全体が感染したり、傷が深くなって視力が低下するおそれがありますから、眼科を受診されたほうが良いでしょう。

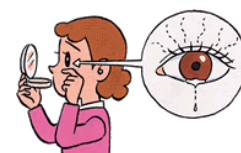
● **セルフチェックしてみましょう！**

ドライアイではなくても、眼が疲れやすく感じることはあります。次のチェックリストでドライアイの可能性をチェックしてみましょう。

あてはまる項目にチェックをつけてください。年に数回程度の症状はあてはまりませんが、長期間にわたって現れる症状にはチェックをつけてください。

【**ドライアイのチェックリスト**】

- 目が疲れやすい
- めやにが出る
- 眼がごろごろする
- 重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 何となく眼に不快感がある
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 眼がかゆい
- 光をみるとまぶしい
- 眼が赤い



チェックが3つ以上入る方は、要注意です。

さらに、「**10秒以上眼を開けていられない**」「**1分間に40回以上まばたきをしている**」なら、その可能性はさらに高いと言えます。

ドライアイは、**日常生活**に気をつけることと、**点眼薬**とで症状が緩和していきます。

症状の程度によって、最適な対処法は変わってきますから、まずは眼科を受診してみてくださいね。

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. 目薬にも消費期限はあるの？



もちろん、**目薬にも消費期限があります**。点眼ビンのラベルに記載してありますので、確認してみましょう。

未開封の目薬であれば、保存状態が良ければ有効期限までは大丈夫です。ただし、暑い夏の日日に車に放置したり、直射日光にさらすなど、保存状態が悪い場合は別です。

開封後の保存期間については、保管状況や使用状況がまちまちなので一概には言えませんが、ひとつの目安として、**一般用目薬**（薬局・薬店で買った目薬）で**3ヶ月**、**医療用目薬**（病院で処方された目薬）で**1ヶ月**と考えられています。

いったん開封した場合は、キャップを固く閉めて、**点眼薬に書かれている方法**できちんと保管しましょう。中には、**冷蔵庫で保管**しなければならないものもあります。

一度使った目薬を次に使用する場合には、薬液の混濁や浮遊物が無いことを確かめてから使用するようにしましょう。万一そのようなものが認められた場合には、使用しないようにしてください。

Q. テレビゲームをしていると目が悪くなるの？



テレビゲームといっても、大画面から数インチサイズのものまでさまざま、ジャンルもさまざまですから、一概にどうこう言うことはできません。

近年、**若年齢からの近視化傾向**は全世界的に見られ、**環境的な要因の影響**もクローズアップされています。

今まで多くの研究が行われていますが、通常のテレビ画面で1日数時間程度の場合、これを1～2週間続けただけでは、一時的な変化はあったにしても、恒常的な悪影響はないとされています。

しかし、実験的に何年も続けて影響を観察することはできませんので、はっきりとした判断をするのはきわめて難しいのですが、**理論的に良くないと考えられることは確か**であり、注意が必要でしょう。

実際のところ、家庭用テレビの大きさ程度の画面でも、数時間ゲームを続ければ、眼疲労は起こります。

また、学校検診で、好んでゲームをするグループとそうでないグループに分けてデータを分析してみると、ゲームを好むグループのほうが近視化しやすいというデータもあります。

このことから、**何らかの悪影響を及ぼしている可能性が高い**と考えることが出来るでしょう。

特に、最近は携帯電話の端末でもテレビやゲームが見られる時代になりました。**悪影響を及ぼしかねないものは数知れずあります**。

視機能低下の予防のためにも、ご家庭で一定の決まりを作ってゲームをさせるということは、お子様の健全な心身発育や精神衛生上も大切なことだと思います。

緑内障と白内障について知ろう！

第2回 「白内障の症状」

“緑内障”と“白内障”のお話、今回からは“白内障”について少しずつ解説していきます。

まずは、白内障の『**症状**』について確認しましょう。

● 白内障の症状

「何となく物がかすんで見える…」

「外の光がやけにまぶしく感じるようになった…」

「近頃、近くのものが見えやすくなった」

「急に眼鏡が合わなくなってきた…」

「物が二重、三重に見えるときがある…」

こんな症状がある場合には、白内障の**初期症状**が現れている可能性があります。

疲れ目がなかなか回復しない、視力が低下してきた…
このようなことを感じた時には、チェックをするのが一番良いでしょう。

ご自身でも分かる白内障の初期症状の**チェックポイント**をより詳しく確認していきます。

白内障は、両目共に同じ症状ということはありませんから、初期症状をチェックするときには方目ずつ行うようにしてください。

● 白内障の初期症状のチェックポイント

1. 視力低下

少しずつ細かい文字が見えにくくなります。

老眼と違って、眼鏡を掛けてもよく見えなくなります。

2. まぶしい

電灯や太陽を見たときにまぶしさを強く感じます。

照明がキラキラして見えたり、夜道に車や自転車を運転するときに対向車のライトがとてもまぶしく感じて気になるようになります。

3. かすみ目

目の前に霧がかかったように、ぼんやり見えます。

4. ものを見ると二重三重に見える

片目で見ていても物が二重三重に見えたりします。

ただし、両目で見ても二重に見える場合には、他の眼の病気の可能性も考えられます。

5. 明るいところで物が見えにくい

光の反射や眩しさによって、明るいのに見えにくくなります。

6. 暗いところで見えにくい

光が眼の中に入る量が減るために、暗い場所ではよけいに見えにくくなります。

7. 一時的に近くが見えやすくなる

老眼の方では、老眼が治ったと誤解される方がいらっしゃいますが、眼の老化が逆戻りして、老眼が治ることは決してありません。一時的に見えやすくなったとしても、そのうち再び、全体が見えずらくなってきます。

ここにあげた症状は、いずれも初期症状ですから、要注意です。このような症状がある場合には、早めに眼科で検査を受けるようにしましょう。

目に良い食べ物を食べよう！
「目に良い栄養素 ～ビタミンB～」



このページでは、**目にいい食べ物**を特集しています。

前回は、「**ビタミンA**」のお話をして、とり目やドライアイの予防に効果的であることを確認しました。

今回は、「**ビタミンB1**」と「**ビタミンB2**」について、お話しします。ビタミンAに比べて注目度は今ひとつのビタミンBですが、こちらも大切な栄養素です。

● ビタミンB1のお話

ビタミンB1は**視力低下を防ぎ、目の疲労を軽減させる**効果があると言われています。

ビタミンB1は、水溶性で、排泄されやすく、身体に溜めにくい栄養素です。そのため、**毎日コンスタントに摂取する**必要があるのです。

また、インスタント食品や外食が多いという人は、ビタミンB1が不足する傾向にあるので、バランスよく摂取し、視力の減退や眼精疲労を防ぐようにしましょう。

【ビタミンB1を多く含む食材】

ビール酵母、豚肉、小羊肉、牛肉、うなぎ、レバー、豆類全般（そら豆、枝豆、大豆、インゲン豆、小豆）、玄米、ごま、小麦胚芽、卵黄、ピーナッツ、カキなど

● ビタミンB2のお話

ビタミンB2には**粘膜を保護し、細胞を再生する**作用があります。**眼の充血の回復、眼精疲労や視力低下を防ぎ、低下した視力を回復する**作用があるといわれています。

【ビタミンB2を多く含む食材】

うなぎ、豚肉（レバー）、サバ、サンマ、カレイ、イワシ、カキ、ホタテの貝柱、牛乳、卵、納豆、そば、しじみ、アボカド、ネギ、大根の葉、干し海苔、モロヘイヤ、アーモンド、ひじき、舞茸など

【ビタミンBを効率よく摂取するレシピ】

手作りがんもどき



<材料（2人分）>

- ・ 木綿豆腐 1丁（400g）
- ・ たまねぎ 1/4個（50g）
- ・ にんじん 60g
- ・ しいたけ 30g
- ・ 大和芋 50g
- ・ ぎんなん 少々
- ・ 卵 小1個
- ・ 小麦粉 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1/3

<作り方>

1. 豆腐は重石などを載せ水切りしておきます。また、ぎんなんは下ゆでしておきます。
2. 豆腐を手でザクザクと大きめにつぶします。
3. にんじん・しいたけは細切り、たまねぎはみじん切りにし、大和芋はすりおろします。
4. 豆腐に3で切った材料と小麦粉、溶き卵、塩を混ぜ入れ、よく練ります。
5. 練ったタネをゴルフボールほどの大きさに丸め、中にゆでた銀杏をいれ形よく平らにします。
6. 160℃の温度の油で、3～4分揚げてできあがり。
7. お好みであんかけにしてもおいしいですよ！

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「当院で行う“検査”について」

当院では、**患者さんの病状を詳しく知るために**、いくつかの検査を行っています。

眼は物を見るところですから、何か病気が隠れていないか、視力検査の値を見て考えたり、眼圧を測定したり、その他の機能を確認するために検査を行います。

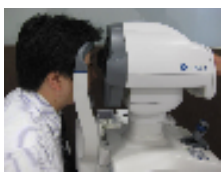
眼の病気の診断は、眼の外観の状態を知ることと患者さんの訴える症状を聞くことから始まります。

そして、確定診断のため、あるいは病気の重症度や広がりなどを診断するため、さまざまな検査を行うのです。

ただ顕微鏡で眼を見ただけでは正確な診断とはいえないので、きちんと**客観的なデータをもとに判断するため**にも基本的な検査がとても大切なのです。

今回は、当院で行う基本検査について、どのような検査を行っているのかをお話したいと思います。

☆ 基本検査① 「屈折検査」 ☆

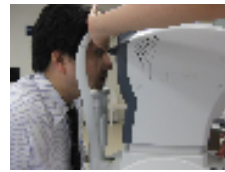


メガネの度数を器械的に調べる検査です。

近視や遠視、乱視といった、**屈折異常によって起こる視力障害**（像の鮮明度の障害）の有無や度数を機器で自動的に調べます。

屈折検査の結果を参考にして、視力検査を行います。

☆ 基本検査② 「眼圧検査」 ☆

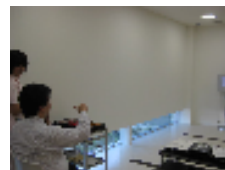


眼圧測定では、**眼の中の房水の圧力（眼圧）を測定**します。房水は眼の手前の部分を満たしている液体です。

目の表面に軽く風を当てて測定しますが、風が当たるのがどうしても苦手な方は、診察室で点眼麻酔をして直接角膜（黒目）に触って測定する方法もあります。

緑内障の発見・経過観察に効果的で、緑内障以外の**病気**や**薬の副作用**の発見にも役立ちます。

☆ 基本検査③ 「視力検査」 ☆



裸眼視力（自分の目だけで測る）と**矯正視力**（レンズを使って測る）を測定します。

現在お使いのメガネやコンタクトレンズを装着して視力を測り、度数が合っているかを調べることができます。

遠くを見る視力と近くを見る視力を測る方法があり、お子様には、**子ども用の視力表**がありますので、ゲーム感覚で楽しく検査を行うことができます。

特に、初診時の基本検査は、**患者さんの状態を正確に把握するためにもとても大切なこと**ですから、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

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/>



AMANO EYE CLINIC