



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 3

～2011年10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。

気温も下がりはじめ、少しずつ冬の寒さが近づいてきますが、季節の変わり目というのは体調を崩しやすい季節ですから、気をつけて過ごしてください。

今年は7月に1回、9月に2回、台風が日本列島に上陸しました。紀伊半島の甚大な被害の様子、東海地方の被害状況を見聞きし、胸が痛みます。

秋口からのこの季節は、目にも異常が出やすい季節になります。実際に、ドラッグストアでも点眼薬（目薬）の売上が伸びるのだそうです。

春日井市内の様子がニュースで流れ、住宅への浸水などの被害もお聞きします。被害にあわれた方にお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧を願っています。

その理由のひとつは、アレルギー性の花粉症です。

3月の地震、今回の台風被害、異常とも思えるような猛暑日など、今年は自然の驚異を感じることの多い年だと感じます。

ヨモギ属、ブタクサやセイタカアワダチソウといったキク科の植物、クワ科のカナムグラ、イラクサ科など、アレルギー（アレルギーの原因）は数多く存在します。

私たち人間もまた自然の中で生きていることをあらためて実感し、自然との関わりを考えた生き方を考え直させられるような気がする今日この頃です。

春のスギ花粉と違って、花粉飛散情報も提供されませんし、季節の変わり目と重なるので、秋の花粉症を鼻かぜだと思い違えている方も多いのです。

さて、10月になり外はずっかり秋らしくなりました。

今回の新聞では、目とアレルギーのお話もしております。「かゆい」「いたい」「ショボショボする」など、いつもと違う症状が現れたときには、ご相談くださいね!

あまの眼科クリニックNews

ホームページで医院新聞のバックナンバーをご覧になれます!



お陰さまで医院新聞も第3号を発行させていただきました。多くの患者さんが読んでくださり、内容のご感想やお言葉を掛けていただいて、私たちの大きな励みとなっております。本当にありがとうございます!

当院のホームページでは、医院新聞のバックナンバーをご覧になることができます。

検索サイトで「あまの眼科」と検索していただくか、URL「<http://www.amano-ganka.jp>」でご覧ください。

第3回 「目とアレルギー」のお話



現代の日本では“アレルギー”の人が増えていて、実は日本人の3割が、何かしらのアレルギー性の病気を持っているとさえ言われています。

身体の中でも、目はアレルギー症状が出やすい場所です。眼球は物を見るために外界にさらされ、つねにアレルギーの原因物質「アレルゲン」にさらされているからです。

特に、秋は季節性アレルギー症状が出やすい季節ですから、今回は『目とアレルギー』について考えてみます。

● なぜ、身体が異常な反応するのか

人間には、細菌やウイルスなどから体を守る「免疫」が備わっています。

免疫とは、細菌やウイルスなどが身体に入り込むと、それを有害な物と認識して“抗体”を作り、次に同じ異物を感知すると抗体がそれを排除する仕組みのことです。

インフルエンザなど、病気の予防接種は、この免疫の力と仕組みを利用して感染を防ぐ方法です。

ところが、この仕組みはときにエラーを起こし、体内に侵入する抗原（免疫反応を引き起こす原因物質）に体が見当違いの過敏な反応を起こすと、私たちに不都合な効果をもたらすこととなります。

このような見当違いの免疫反応、身体にとって不利に働いてしまう免疫反応が“アレルギー”です。言わば、“免疫反応のいたずら”みたいなものです。

一度できた抗体がすぐになくなってしまったのでは、異物を排除するという本来の免疫の役割を果たせませんから、免疫の力は長年なくなりません。そのため、アレルギーの症状は長年続きやすいのです。

● アレルギーによる主な目の病気

・ 季節性アレルギー性結膜炎

毎年同じ季節になるとアレルギーによって結膜炎（けつまくえん）が起きることで、花粉症がその代表です。

結膜（まぶたの裏側や白目）は、眼球と外部を隔てているバリアのような膜なので、花粉などいろいろな異物が溜まりやすい場所なのです。

症状は“かゆみ”が一番で、充血もよく現れます。目以外に、鼻水・鼻づまり・くしゃみなどもよく起こります。

春のスギ花粉が有名ですが、春から初夏にはヒノキ、夏場はカモガヤなどイネ科の植物、秋はブタクサやヨモギなど、さまざまな植物の花粉がアレルゲンになります。

・ 通年性アレルギー性結膜炎

ダニやハウスダストなどがアレルゲンとなる結膜炎です。花粉と違って季節に左右されないため、症状が一年中現れるため「通年性」と呼ばれます。

・ コンタクトレンズアレルギー

コンタクトレンズに付着したゴミやタンパク質などの汚れ、消毒液のアレルギーです。早く治すには、まずコンタクトレンズを外すことが大切です。

他にも、点眼薬、化粧品など肌に触れるもの、細菌などが原因となって症状が現れることがありますが、原因となるアレルゲンは血液検査で特定することができます。

病気のもとになるアレルゲンを避けることと、点眼薬で症状をコントロールすることが一番の対策となります。



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. 近視になって眼鏡を掛けはじめると、余計に近視が進むのですか？



結論からお話しすると、**近視とは基本的に進行するもの**なので、**眼鏡をかけたから進行するものではありません**。近視は**眼鏡を掛けても掛けなくても進行します**。

日本人は、小学校に入ったぐらいから徐々に近視が発生し、進行しています。そういう意味では、**近視が進行する時期に眼鏡が必要になる**とも言えます。

学習に支障が出ることもありますので、**近視の進行具合に合わせて、その都度適切な眼鏡で矯正していく**ことが大切になります。

近視の場合、眼鏡なしで遠くのものを見るときには常に頑張ってみていますが、眼鏡を使うと頑張らなくても見えるので、目は怠けていきます。

そのときに眼鏡を外すと、怠けている目ではそれまでのように遠くは見えなくなります。そのため、近視が進行したと勘違いされることが多いのです。

しかし、近視が進行しきってから眼鏡を掛けはじめると、**急に強い度数の眼鏡を掛ける**ことになり、大変疲れます。

弱い度数のときから眼鏡を使って、まずは授業中だけ、次は常用して慣れていきながら、**進行に合わせて度数を強めていく**のが良いでしょう。



Q. 血圧と眼圧は関係ありますか？

関係はありますが、**さほど大きな関係ではありません**。

血圧が100mmHg上がれば、眼圧は2mmHgほど上がるといわれていますが、2mmHgぐらいの眼圧は1日のうちでも変動しますし、あまり大きな問題とはなりません。

血圧と眼圧はよく似た名前ですから、関係がありそうに思われがちですが、**根本的にまったく違うもの**です。

血圧とは、全身の血管を流れる血圧が心臓のポンプ作用によって血管の壁に与える圧力のことです。

眼圧とは、眼球の中の房水と呼ばれる水分のバランスによって決まる、言わば目の硬さのことです。

血圧が房水のバランスに少しは関係がありますので、血圧が極端に上がれば眼圧も少しは上がります。

しかしながら、**眼圧が上がる直接の原因はもっとほかの理由にあります**ので、血圧が少し上がったとしても、眼圧のことは心配ありません。

それよりも、極端に血圧があがった場合は、**網膜中心静脈閉塞症**や**高血圧性網膜症**など、ほかの病気を心配しないといけません。

また、逆に血圧が低すぎると、視神経の循環が悪くなり、眼圧は低くても**緑内障による視神経障害が進行すること**があるので、注意が必要です。

緑内障と白内障について知ろう！

第3回 「白内障の原因」

“緑内障”と“白内障”のお話、前は白内障の『症状』についてお話をしました。今回は、白内障の『原因』についてお話したいと思います。

● 白内障の原因

目をカメラに例えてみたときに、レンズの働きをしているのが**水晶体**です。白内障は、この**水晶体が白く濁ってくる病気**です。

水晶体が濁ってしまう原因は、主に3つ考えられます。

① 加齢



白内障の原因で**最も多い**のが年齢によるもので、“**老人性白内障**”とも呼ばれます。つまり、白内障は**老化現象のひとつ**なのです。

年齢を重ねると、足腰が弱ってきたり、体力が落ちて風邪を引きやすくなったり、身体機能が低下してきます。

目の機能にも老化現象があり、水晶体が加齢によりだんだんと濁ってきて、物が見えにくくなったり、ダブって見えたりしてくる病気が白内障です。

近年は急速にパソコンが普及したことや、オゾン層の破壊で有害紫外線が増えたことなどが原因となり、**白内障の若年化**が目立ってきています。

早い人では30歳代後半から発症しているケースもありますが、一般的には、60歳代の70%、70歳代の90%、80歳以上になるとほとんど100%の人が白内障を発症すると言われています。

進行のスピードは人によって異なりますが、10年、20年の時間をかけて**ゆっくりと進行**します。

症状は、物が二重に見えたり、ぼやけて見えたり、さらに進行すると視力が低下していきませんが、白内障になっていても生活にまったく影響のない人もいます。

ですから、**年齢を重ねて視力が落ちてきたからと言っても、すべてが白内障というわけではありません。**

中には網膜の障害や光を感じる神経から脳に至る経路の障害などが原因で視力が落ちることもありますので、**加齢による白内障だと自己判断するのは危険**です。

② 糖尿病とアトピー性皮膚炎



白内障の原因の中でも、糖尿病やアトピー性皮膚炎などの場合、**比較的早い年齢で発症**することが多く、**生活習慣の変化などにより最近増えて**きています。

糖尿病やアトピー性皮膚炎を原因とする場合は、**合併症として白内障の症状が現れます。**

加齢によるものは仕方のないところがありますが、糖尿病やアトピー性皮膚炎を原因とするものについては、**定期的に診断を受け予防することが大切です。**

③ 外傷など、その他の原因



そのほかにも、**外傷**や**薬の副作用**、**先天性のもの**など、白内障の原因はいくつか考えられるものがあります。

また、近年注目されているのが、**紫外線などによる「活性酸素」**です。活性酸素が水晶体の中のたんぱく質を酸化させて、白く濁らせ、白内障となってしまうのです。

一度濁ってしまった水晶体は透明に戻ることはありませんが、体の中の余分な活性酸素を減らすことは可能ですから、**活性酸素を減らす工夫**が重要となります。

目に良い食べ物を食べよう！
「目に良い栄養素 ～ビタミンC～」



目にいい食べ物のお話では、前回、「ビタミンB」のお話をして、視力低下の予防や目の疲れに効果的であることを確認しました。

今回は、「**ビタミンC**」について、お話します。ビタミンCは**強力な抗酸化物質**で、生活習慣病を予防するさまざまな健康効果があり、目の健康にも大切な栄養素です。

● **ビタミンCのお話**



眼球に一番多く含有しているビタミンが「ビタミンC」です。ですから、**ビタミンCは、目の機能を維持するために最低限必要な物質**と考えられています。

ビタミンC不足の人に、白内障・飛蚊症・白内障などの目の成人病が多いことも、最近分かってきました。

実際に、目の調子がよくない時には、眼科で**ビタミンC**を処方することがあります。これは、**眼球はビタミンCを高濃度に含む器官**ということが分かったからです。

特に、白内障や飛蚊症、加齢性黄斑変性症、緑内障などの眼の病気になった場合には、**ビタミンC**を多く摂ることが必要です。

健康な大人の場合でも1日2000mg、**目の病気になったら1日5000mg**を積極的に摂ることが、症状の改善への近道となることも分かっています。

ストレス社会に生きる現代人は、ビタミンCが不足しがちだと言われています。これは、過度なストレスがかかると体内の**ビタミンC**が消費されるからです。

寒さ、暑さ、疲労、苦痛、心痛、睡眠不足、いろいろ、対人関係のわずらわしさ、過重な仕事など**ストレス**を多く受けるときには、十分注意しましょう。

また、**喫煙**も**ビタミンC**不足の原因となり、**たばこを吸う人はより多くのビタミンCが必要**となります。

たばこを1日20本以上吸う人は、血液中の**ビタミンC**の濃度がたばこを吸わない人と比べると、**約40%も少なくなっている**という研究報告もありますから、十分に注意しましょう。

【**ビタミンC**を多く含む食材】

いちご、キウイフルーツ、さつまいも、すだち、なばな、パセリ、ピーマン(赤、黄)、みかん、芽キャベツ、ゆず、レモン、りんご、ホウレンソウ、ブロッコリーなど

【**ビタミンC**を効率よく摂取するレシピ】

**ブロッコリーの
マヨネーズソースかけ**



<材料(2人分)>

- ・ ブロッコリー 1/3株
- ・ タマネギ 1/6個
- ・ ゆで卵(黄身) 1個分
(ヨーグルトマヨソース)
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ ヨーグルト 大さじ1
- ・ 牛乳 小さじ1
- ・ 塩・コショウ 少々

<作り方>

1. ブロッコリーは小房にして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水けをしっかりときる。
2. ゆで卵の黄身を裏ごす。
3. 1を器に盛り、混ぜ合わせたヨーグルトマヨソースをかけ、2の裏ごした黄身を散らす。

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「あまの眼科の“スタッフ”について」

眼科には、ドクターのほかにもたくさんの**スタッフ**が患者さんと密接に関わりながら、診療を行っています。

今回は、それぞれのスタッフが**どんなことをして、どんな役割を担っているのか**をご紹介しますと思います。

「こんなときには、誰に相談したら良いの？」
「誰にお話したら良いアドバイスがもらえるかな？」

そのような場合の参考にさせていただければと思いますし、**患者さんの不安や悩みを解決できるように、スタッフ一同努めて参ります**ので、気軽にお声がけください。

☆ 視能訓練士 ☆



視能訓練士（2名は視能訓練士を志す大学生）は、主に眼科で行う**検査**で皆さんをサポートします。

眼科では、たくさんの検査を実施していますが、このような検査を実施することが、**隠れた疾患を正確に診断するために**役立ちます。

また、**視力維持回復訓練**も担当します。視力が低下した方の視力低下を防止する、また低下した視力を回復させるという訓練も視能訓練士の大切なお仕事です。

眼鏡やコンタクトレンズなど、**視機能回復のための矯正や訓練のアドバイス**も視能訓練士が行っています。

たくさんの検査、訓練や指導など、**眼の健康に関するさまざまな場面で患者さんと関わります**ので、**患者さんが相談できる一番近い存在でありたい**と考えています。

☆ 看護師 ☆



看護師は、診療や手術などの眼科で行う**治療**のサポートをします。

特に、白内障などの**手術**を受けられる患者さんには、**術前・術後のアドバイスや処置、経過観察など、密接に関わり合う**ことが多くなります。

また、診察の結果、**処置**が必要となる場合には、看護師が処置をしたり、ドクターのアシストをしたりします。

手術でも処置でも、患者さんには**たくさんの不安**があると思います。**安心して治療が受けられるようにサポートを**することが、私たちの大切な仕事だと思っています。

☆ 受付 ☆



受付は、ご来院時の診察受付からお会計まで、医院の中で**あらゆるサポート**をします。

医院を訪れて初めて接する人が受付スタッフですから、不安や悩みを抱えて来院される患者さんが、**少しでも安心して診療を受けられるように**心がけております。

また、待合室で過ごされるお時間を**少しでも快適に**過ごしていただけますように、これからも**工夫**をしていきたいと思っています。

冷暖房のこと、待ち時間のこと、聞きたいことなど、**何でも気軽に話しかけてください**ね。

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