



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 4

～2011年12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。

患者さんとの密接な関わりは私にとって**最大のやりがい**ですし、**人と人とのつながり**を感じながら医師の仕事ができるのは、本当に嬉しいことです。

今年ももう**12月**ですね。光陰矢のごとしと言いますが、月日の流れるのは本当に早いものです。

以前も今も同じ眼科医の仕事ですが、**眼や健康のことに限らず**、いろいろなお話をして、**まるで家族のようなお付き合い**ができることに、**開業医の喜び**を感じています。

この時期になると、一年を振り返る方も多いと思いますが、皆さんにとっては**どんな2011年でしたか?**

喜びと共に、今まで以上に大きな**責任**を感じています。

私にとっては、2011年は『**一生忘れられない年**』になりました。**あまの眼科クリニックを開院することができた**からです。

医師という仕事は大切な身体を診る仕事ですから、常に責任感を強く持って仕事をしてきましたが、開院してからの責任はまた**ひと味違ったもの**です。

クリニックを開院することは、眼科医になったときからの大きな**目標**でしたから、こうして自分のクリニックを持ち、毎日診療をしていることに、**言葉では言い表すことが出来ないような喜び**を感じています。

今年は開院というひとつの大きな出来事がありましたが、**より良いクリニックづくり**のためには、来年も来年も**努力し続けて**いかななくてはなりません。

大きな総合病院に勤めていた頃と比べると、患者さんお1人お1人との**距離がとて近**くなりました。

『**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、2012年も努力して参りますので、よろしくお願い致します。

年末年始 休診のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)は

年末年始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。

目やそれ以外の病気で年末年始に具合が悪くなってしまった場合には、

愛知県救急医療情報センター 電話 0568-81-1133

にご連絡ください。一番近い医療機関の情報を教えてもらえます。

第4回 『老眼』のお話



今回は、『老眼』についてお話したいと思います。医学的には『老視』と言いますが、老眼のほうがなじみ深い言葉かと思います。

“老”という文字にあまり良い印象を与えられないかもしれませんが、老眼は**加齢によって誰にでも起こる自然現象**です。

ですから、老眼を受け入れて**上手に付き合っていくこと**が大切だと思いますし、そのためにも老眼のことを少しでも知っていただく機会になればと思います。

● 老眼の症状



老眼の症状には、「**小さい文字が読みづらい**」「**近くのものが見えづらい**」「**暗いところでは文字が読みづらい**」などといったものがあります。

本を読んでいるとピントが合わない、近視用のメガネを外さないと携帯のメールが読めないということはありませんか？

若い頃は薄暗いバーの雰囲気が好きだったけど、最近では薄暗いと字が見えないから明るい居酒屋のほうが好きになったということはありませんか？

日常生活で起こるこのような現象も老眼の症状ですが、近視とは**原因**が全く違います。

近視の原因は、焦点が網膜の手前で結ばれてしまう**屈折異常**です。

一方で、一般的には40代ぐらいから症状が始まる老眼は、水晶体の細胞が**加齢のために**硬くなり、近くを見るときの**目の調整力が衰えること**が原因で手元が見づらくなるので、屈折異常ではありません。

ところで、50歳を過ぎても老眼の症状が無いとおっしゃる方に出会ったことはありませんか？

実は、その方は老眼になっていないのではなく、**老眼であることを気づきにくい目を持っている**だけです。

あるいは、近くを頻繁に見る方は調整力の衰えに気づきやすいですが、そうでない人は調整力が衰えていることに気づきにくいのです。



● 老眼と上手に付き合うために

誰にでも起こる老眼ですから、上手に付き合っていくことを考えなくてはなりません。

一般的には、老眼は**老眼鏡で矯正**します。余談ですが、老眼鏡を英語では何と言うかご存知ですか？

実は、『**Reading Glasses**』と言い、直訳すると“**読むためのメガネ**”となります。つまり、老眼鏡は『**近くの文字を読むために必要なメガネ**』ということです。

このことから分かるように、**見づらさや症状を感じるようになったら、老眼鏡で矯正する**ようにしましょう。

最近の老眼鏡はフレームのデザインが黒や茶だけではありません。**メガネの選び方が上手だと、5歳ぐらい若返って見える**こともあるのでは？と感じるようなおしゃれなデザインのメガネが増えています。

近視でメガネを使っている方は、いちいち掛けかえるのが面倒という方もいらっしゃるでしょう。

そのような方には、『**遠近両用メガネ**』がありますが、便利な一方で目が疲れやすかったり、視野が狭くなったりする不便もあり、**使う方の好み**が分かれるところです。

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. コンタクトレンズを使っていて目の調子が悪くなりました…どうしたら良いのでしょうか？



コンタクトレンズを使っていて目が赤い、ゴロゴロする、かゆい、まぶしいなどの異常を感じたときには、**すぐにコンタクトレンズを外してください。**

メガネと違って直接目に触れるものですから、**そのまま使い続けると重い症状が出る**場合があります。

目に異常が起こる原因は、コンタクトレンズの**装用によるもの**と、**それとは関係ないもの**があります。

レンズの汚れや付着物による場合は、コンタクトレンズを外しただけでも症状は軽減します。

コンタクトレンズを外しても目の症状が軽減しない場合には、**目の病気を発症している可能性が高い**ので、すぐに眼科を受診するようにしてください。

ところで、メガネを持っていない人や持っても度が合っていない人は、見えないことが困るという理由で、コンタクトレンズをなかなか外さない傾向にあります。

特に、ソフトレンズは装用感が良いので外さない人も多

いのですが、**異常がある状態でコンタクトレンズを使い続けることは非常に危険**です。

コンタクトレンズの長時間装用を避けるためにも、日頃から**適切なメガネを持って、併用してください。**

Q. 眼圧が正常なのに、緑内障になることがあるのですか？



緑内障にはいろいろな病型（タイプ）があり、特に日本人は、**眼圧が正常範囲内である“正常眼圧緑内障”が多い**と言われています。

ですから、視力検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、隅角鏡検査、眼底検査、視野検査など、**いくつかの検査をした上で、総合的に判断**することになります。

中でも、眼底検査と視野検査が重要で、最近では、定期健康診断や人間ドックでの眼底検査や眼圧検査で指摘を受けて、緑内障を発見する方も増えてきました。

眼科では、来院された患者さんは皆さん行う眼圧検査や眼底検査などの**基本検査**で、ある程度診断がつきますし、検査に要する時間はそれほど長くありません。

基本検査で緑内障の疑いがある場合には、視野検査にて診断を確定し、隅角鏡検査にて病型を確認します。

緑内障は、40歳以上で発症している患者さんが17人に1人と言われているのに対し、治療を受けていない**潜在的な患者さんは500万人以上**と言われています。

これは、緑内障は**初期段階で自覚症状の無い病気**だからです。自覚症状が自覚できる頃には、視野が欠け始めるところまで進行していることがほとんどですから、**早期発見のために年に1度は眼底検査を受けましょう。**

緑内障と白内障について知ろう！

第4回 「白内障の治療」

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

白内障の治療には、点眼薬・内服薬の投薬治療、手術などのアプローチがあります。

● 投薬治療



早期の白内障の場合には、点眼薬や経過観察で様子を見ることがあります。また、少し症状が進行している場合には内服薬で様子を見ることもあります。

ただし、白内障の根本原因である“水晶体の濁り”は投薬治療で取り除けませんので、投薬治療は「症状の進行を遅らせる」効果を期待した治療になります。

投薬治療の効果については、症状や個人差による違いがあります。

初期の白内障の場合は、点眼を続けることで白内障の進行が遅れる方や、点眼を始めたことによって急に調子がよくなるという患者さんも実際にいらっしゃいます。

しかしながら、薬自体は水晶体の濁りを取り除くものではないため、進行してしまった白内障の場合には、ほとんど効果が期待できないのも事実です。

したがって、症状が軽度で、あまり視力への影響が無い場合には、点眼薬や内服薬による進行予防が治療の選択肢のひとつとなります。

また、投薬は進行予防に働くものではありませんが、完全に進行を防ぐことはできません。これは、老化現象を防ぐことができないことと同じ理屈です。

投薬治療は進行を遅らせるための治療ということになりますが、若々しさを保つために女性がお肌のお手入れをするのと同じで、「何もしない」よりは「努力することによって進行を遅らせる」効果は期待できます。

点眼を勧められた場合には、点眼を継続して経過を観察するようにしてください。

● 手術による治療



白内障が進行してしまった場合には、手術以外には視力を回復する手段はありません。薬では、水晶体の濁りを完全に除去することができないからです。

「なるべく手術を受けずに治したい」という気持ちは、どんな病気になったときにも同じことだと思います。

他の病気では手術による治療が避けられない場合があるのと比べると、白内障は、生活に支障は出るものの、絶対に手術をしなければならないものでもありません。

ただし、生活に支障が出る度合いが大きくなれば、手術以外の対応策が今のところないのも実情です。

運転免許証の更新に必要な視力が得られない、仕事に著しい支障が出る場合など、手術による治療の必要性やタイミングには個人差があるかと思えます。

あるいは、糖尿病などの持病をお持ちの方の場合には、手術の必要性が増す場合もあります。

日常生活に支障があれば手術を検討したほうが良いですし、ご自身の手術の必要性や視力回復の可能性については、医師とよく相談して決めるのが良いでしょう。

次回は、手術についてもう少し詳しくお話します。

目に良い食べ物を食べよう！
「目に良い栄養素 ～ビタミンE～」



目にいい食べ物のお話では、前回、“**ビタミンC**”のお話をして、目の機能を維持するために重要な栄養素であることを確認しました。

今回は、“**ビタミンE**”について、お話します。ビタミンEは若さを保つ「**若返りのビタミン**」と言われ、体を活性化し、目に活力を与える栄養素とされています。

● ビタミンEのお話



脂溶性ビタミンであるビタミンEは、脂（あぶら）に溶けやすい性質をもっており、脂質を主成分とする細胞膜の中にとどまって、**酸化を防いで**います。

体により多くの酸素を供給することを助けるので、血液循環がスムーズになり、栄養を運んだり、不純物を流して代謝をよくしたりする上でも役立ちます。

体の耐久力が高まり、**疲労を和らげる**ことに効果的で、この作用が**疲れ目・眼精疲労・ドライアイなどの解消に役立つ**と考えられています。

また、酸化を防いで細胞の老化を遅らせる効果がありますので、あなたを若々しく見せるのはもちろん、**40歳を過ぎてからの老眼にも良い影響を与える**でしょう。

あるいは、**老化が原因となる白内障などの病気**にも良い効果が期待できると考えられます。

同じ抗酸化作用を持つビタミンCと同時に摂取すると**相乗効果が期待できる**と言われていますから、一緒に摂取するのがオススメです。

一方で、脂溶性で身体に溜まりやすく酸化しやすい性質がありますから、サプリメントで補給する場合には用法を守って、**過剰摂取には注意**してください。

また、ビタミンCとは異なり、天然と合成とで構造が異なりますので、効能にも違いが出てきます。

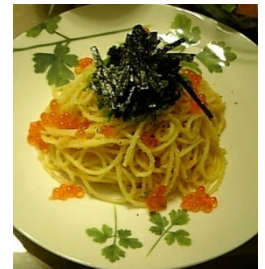
サプリメントで補給する場合には、**成分表などの表記をよく確認**してから購入されたほうが良いと思います。

【ビタミンEを多く含む食材】

うなぎ、いか、えび、うに、いくら、かずのこ、たらこ、ツナ缶（ツナ油漬け）、かぼちゃ、ほうれんそう、さつまいも、植物性オイル、ナッツ類など

【ビタミンEを効率よく摂取するレシピ】

いくらとたらこの スパゲティー



<材料（2人分）>

- ・ いくら 大さじ2
- ・ たらこ 1本（からし明太子でもOK）
- ・ バター 20g
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ にんにく 1片
- ・ 刻み海苔 適量

<作り方>

1. お鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩を大さじ1入れ、スパゲティの麺をゆでます。
2. フライパンにバターを入れ、みじん切りにしたにんにくを透明になるまで焼き、その中に茹でたパスタをいれます。（このとき、塩コショウで味付けをします。）
3. 火を止めてから熱いうちに、薄皮を取り除いたらこを加え混ぜあわせませます。（からし明太子でもOK）
4. 器に盛ったら刻み海苔といくらを載せれば完成！

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「ふれあいコンタクト」について



コンタクトレンズのご相談に来院された患者さんから、こんな質問をいただきました。

「せっかく処方してもらっても、**コンタクトレンズをショップへ買いに行かなければならない**のがどうしても面倒なんです…」

「**ショップと眼科と両方行くのが面倒**だから、ついインターネットで注文してしまうんですよ…」

「せっかく診てもらったのだから、**先生のところでコンタクトの注文をできないんですか？**」

想像以上に多くの患者さんからご質問をいただいたのですが、あまの眼科クリニックは『**ふれあいコンタクト**』という**コンタクトレンズショップ**を併設しています。

患者さんへのお知らせをほとんどしていなかったのも、皆さんがご存じないのも無理はありません。

今まで『**ふれあいコンタクト**』の存在を知らなかったためにご不便をおかけしてしまった患者さんには、大変申し訳なく思っています。

あまの眼科クリニックでは、コンタクトレンズの**ご相談**、**装着の練習**、**処方から注文**、**購入**、**定期健診**まで、トータルでサポートすることができます。

コンタクトレンズを使っていられる方はもちろん、**これから使ってみたいとお考えの方**もご相談ください。

尚、初めてコンタクトレンズのご相談をされる方は、診療終了時間の30分前までに受付を済ませてください。

初めて使う方は、**装着の練習**が必要となるため、少しお時間がかかる場合がありますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

ふれあいコンタクトでは、

- ・ **使い捨て1Dayタイプ**
近視用、乱視用
- ・ **使い捨て2Weekタイプ**
近視用、乱視用、遠近両用
- ・ **ハードコンタクトレンズ**
近視用、乱視用、遠近両用
- ・ **ソフトコンタクトレンズ**
近視用、乱視用



など、各種用途別のコンタクトレンズを30種類ほど取り扱っております。

「量販店と比べると価格は高めですか？」とご質問をいただくことがあります。大々的なセールをするわけではありませんので多少の差はあるかもしれませんが、概ね量販店と**遜色ない価格**で販売しています。

ただし、数多くの在庫を置いているわけではないので、適切な度数のコンタクトレンズが**当日にお買い求めいただけない**場合はございます。

その場合は、注文対応をさせていただきますので、お渡しするまでに数日かかります。

コンタクトレンズは、**目の状態を定期的に観察し、適切な用法を守って使用していただく必要があります**から、**3ヶ月～6ヶ月に一度は健診を受けてください**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/>