



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 5

～2012年1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。

そのために、患者さんから「また先生に診てもらいたい」「あなたに相談したい」と言っていただけるように、まず**人としての魅力**を高めていきたいと思っています。

いよいよ**2012年**が始まりましたね！
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

もうひとつは、「**予防**」という観点から**患者さんの健康**で豊かな人生を守り続けていくことにも力を入れていきたいと思っています。

新たな年が始まり、1年間の**目標**を立てる方も多いと思いますが、私も2012年の目標を立てて、実行していると思っています。

視覚から得られる情報は、人が人らしく生きていくために、人生をより豊かなものとするために、とても大きな意味を持っています。

私の目標は、あまの眼科クリニックが「**地域No. 1の眼科**」となれるように、精一杯努力していくことです。

この当たり前の日常生活をいつまでも当たり前を守っていけるように、精一杯お手伝いしていきたいのです。

「地域No. 1」にはいろいろな考え方があるとは思いますが、あまの眼科クリニックでは、

病気を治す・病気を予防する、いずれにしても、**私達と患者さんとが手と手を取り合っ、二人三脚で取り組んでいくこと**が大切になります。

- ・ 地域の皆様に**愛され親しまれる**こと
- ・ 患者さんから**信頼される**パートナーとなること

この部分で、地域No. 1を目指しています。

多くの患者さんから「**最高のパートナー**」と選んでいただけるように、今年も今まで以上に努力して参ります。

あまの眼科クリニックNews

より良い医院づくり勉強会を実施しています！



あまの眼科クリニックでは、より良い医院づくりを実現するために、毎月1～2回の**院内勉強会**を実施しています。患者さんからいただいたご意見やアドバイスは勉強会の中で全員が共有して、**より安心で、より満足度の高い診療を受けていただけるように**、努力しています。

皆さんからいただくご意見やアドバイスが私たちの成長のために欠かすことのできないものです。**お気づきのことがございましたときには、遠慮なく教えてください。**

知っておきたい目の基礎知識

第5回 『さかまつ毛』のお話



今回は、『さかまつ毛』のお話をしたいと思います。中には、『さかさまつ毛』と呼ぶ方もいらっしゃいます。

この病気は、**睫毛(しょうもう、まつ毛のこと)**が本来生えるべき方向に生えないことが原因で起こります。

本来まつ毛は、外向きに生えて角膜(かくまく)(黒眼)には触れないものですが、**内向きに生えてきて角膜に当たり、角膜に傷をつくってしまう病気**です。

● さかまつ毛の原因



まつ毛が角膜方向を向く原因には、①**まぶた自体が内向きにまくれ込んでいる『眼瞼内反(がんけんないはん)』**、②**まぶたには問題なく、毛根からのまつ毛の生え方がいびつで角膜側を向く『睫毛乱生(しょうもうらんせい)』**、主にこの2つが考えられます。

眼瞼内反には、**先天性のもの**と**加齢性のもの**が多く、いずれにしても**“まぶたの皮膚の過剰やたるみ”**、“**皮下の筋肉の筋力低下**”などによるものです。

先天性の場合で、まぶたの内側への反りの程度が軽く、皮膚や皮下脂肪が過剰なため、まつ毛の生える方向が内向きである場合、とくに睫毛内反と呼ぶことがあります。

また、これらのほかに、炎症などの結果、まぶたが変形して起こる癬痕性(はんこんせい)のものや、まぶたがけいれんして起こるものなどもあります。

いずれも、**ひと並びのまつ毛全体が角膜方向を向く**ので、多くのまつ毛が角膜に当たることとなります。

一方、睫毛乱生は**“まつ毛の毛根部の炎症”**によって引き起こされることが多く、角膜に当たるまつ毛の数は**1本のみの場合から多数の場合までいろいろ**です。

● さかまつ毛の症状

乳幼児では、①**まばたきが異常に多くなる**、②**光を異常にまぶしがる**、③**眼が赤くなる(結膜充血)**、④**目やにや涙が異常に多くなる**、などの症状が見られます。

小児、成人ではこれらの症状に加えて、**異物感**や**痛み**なども見られるようになります。

これらの症状があった場合には、結膜炎や眼瞼縁炎(がんけんえんえん)などの病気の可能性もありますので、早いうちに眼科を受診するようにしてください。

眼科では、まぶたの形状、まつ毛と角膜の接触、角膜の傷の程度などを検査し、診断します。

常にまつ毛が角膜に接触しているばかりでなく、眼球の動きやまばたきの強さが影響していることもあります。

● さかまつ毛の治療法

先天性のさかまつ毛の場合、**成長とともに1歳前後で自然に治ることが多い**ので、それまでは抗生剤の点眼などで様子を見るのが一般的です。

2歳以上で治らない場合、さらなる成長に伴い自然治癒も期待できますが、**症状によっては手術を検討します**。

加齢性の場合、**まつ毛を抜く**と一時的に症状は改善するものの、**またまつ毛が生えると同じことの繰り返し**になってしまいます。

また、抜くにしてもひと並びのまつ毛全体を抜く苦痛も決して軽くはありませんし、繰り返しせば炎症を引き起こしたり、さらに太いまつ毛が生えてくる場合もありますので、**手術して治すほうが効果的な症例も多い**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. 高額療養費制度はどんなときに利用できますか？また、医療費控除とは違うのですか？



高額療養費制度とは、1ヶ月の自己負担額（同一の月に一つの医療機関に支払った自己負担額）が規定される金額を超えた場合に、その超過分が払い戻される制度です。

重い病気などで長期入院したり、治療が長引いたりする場合には、医療費の自己負担額が高額となりがちです。

そのため、家計の負担を軽減できるように、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻されるもので、健康保険で定められている制度のひとつです。

眼科では、入院をしない場合であっても**各種の手術を受ける場合**などに、この制度の対象となる場合があります。

払い戻される金額は、収入や年齢によって定められている高額療養費算定基準額（規定の計算式から求められる額）を超えた部分です。

あくまでも**申請に基づいて支給される制度**なので、「高額療養費支給申請書」を社会保険事務所または市町村の国民健康保険課に提出する必要があります。

企業にお勤めの方の場合は、**会社の総務課**などが窓口となって手続き方法を教えてくれると思いますし、国保の方は**市町村の窓口**に問い合わせると教えてくれます。

1ヶ月の自己負担額だけでなく、**世帯合算**という制度があり、**同一世帯内で同一月に21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合**にそれを合算し、自己負担限度額を超えた分について払い戻しの対象となります。

同一人が同一月に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれ21,000円以上になった場合も同様です。

さらに、**高額療養費の該当が何度もある場合**は、過去1年以内の分であれば4回目からは限度額が減額されるという制度になっています。

また、医療費の負担を軽減できる制度にはもう一つ「**医療費控除**」という制度があります。高額療養費制度と混同しやすい制度ですが、異なる制度です。

これは、**ご自身や生計を一にする家族のために医療費を支払った場合には、一定の金額の所得控除を受けることができる制度**です。

医療費控除の対象となる金額は、その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であり、

(実際に支払った医療費の合計額) - (保険金などで補てんされる金額) - 10万円

という計算式で求められます。（所得に応じて、計算式が若干異なる場合があります。）

いずれも少し複雑な制度と感ずるかも知れませんが、ご自身の場合はどうなのか気になる場合には、**ご相談ください**。制度の適否や相談窓口など、アドバイス致します。

緑内障と白内障について知ろう！

第5回 「白内障の手術」

“白内障”のお話では、前回は白内障の『治療法』についてお話ししました。今回は、白内障の治療法の中でも『手術』についてお話したいと思います。

白内障の場合、薬では水晶体の濁りを完全に取除くことができないので、白内障が進行してしまうと手術以外に視力回復の手段はありません。

「なるべく手術を受けずに治したい」というのは正直な気持ちだと思いますが、日常生活に支障がある場合には、手術を検討したほうが良いでしょう。

一体どんなことをするのか分からないという方も多いと思いますので、白内障の手術について簡単に解説を試みたいと思います。

● 白内障は日帰り手術なの？

白内障の手術には、「水晶体超音波乳化吸引術」と「嚢外（のうがい）摘出術」の2種類があります。

日帰り手術を受けることができる医療機関が増えていますが、日帰り手術になるのは「水晶体超音波乳化吸引術」です。

手術の時間は10分～20分ほどで、身体のことや費用のことなど、いろいろな面で患者さんの負担や危険性も少なく、多くの患者さんが日帰り手術を希望されます。

水晶体超音波乳化吸引術は、濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し、眼内レンズ（人工のレンズ）を入れるという方法で行われます。

白内障が進行してしまっていて、核が固くなっている場合には、水晶体の核を丸ごと取り出す方法で手術を行うこともあります。これが嚢外摘出術になります。

● 水晶体超音波乳化吸引術とは？

実際の流れをもう少し詳しく確認してみます。

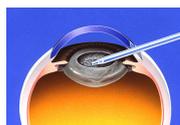
麻酔をしてから手術を行うので、痛みを感じない方がほとんどです。また、傷口を縫う必要はありません。

① 水晶体前囊の切開



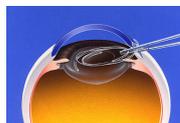
黒目と白目のさかいを3～5mmくらい切開した後、水晶体の前の膜を直径約5mmの円形に取ります。

② 水晶体の中身の乳化吸引



超音波白内障乳化吸引装置を用いて、水晶体の中身を乳化し吸い出します。

③ 眼内レンズの挿入



空になった水晶体嚢内に、直径6mmの眼内レンズを折りたたんで挿入します。

④ 眼内レンズの固定



眼内レンズは、眼内レンズを支える脚により水晶体嚢内に固定されます。

誰でも日帰り手術ができるのかと言えば、そういうわけでもありません。

- ・ 患者さん自身のご希望
- ・ 通院が可能かどうか
- ・ 介助して下さるご家族の都合
- ・ 白内障以外の眼や全身の病氣

など、いくつかの要素を総合的に判断する必要がありますから、医師と相談しながら決めるのが良いでしょう。

目に良い食べ物を食べよう！

「目に良い栄養素 ～アントシアニン～」



目にいい食べ物のお話では、前回まで“ビタミン”のお話をしてきました。

ビタミンは、A・B・C・Eなど、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、目の機能を維持するために大切なもう一つの栄養素、“アントシアニン”についてお話します。

● アントシアニンのお話



「アントシアニン」という栄養素をご存知ですか？

この名前を聞いてパッと説明できる方は、とても健康に気を使っている方、化学や生物に詳しい方かと思います。

名称自体は馴染みの無いもののように思われがちですが、実は私たちにはとても馴染み深い植物界に、広く存在している色素成分です。

アントシアニンを多く含む植物は、クランベリー、ブルーベリー、ナス、赤シソ…と聞くと、大体どんな色の植物か想像ができますよね？

青みを帯びた鮮やかな赤色の植物に多く含まれる栄養素なのですが、これが目に良い作用があると言われ、ブルーベリーが注目されるようになったのです。

- ・ 眼精疲労の回復
- ・ 視力を改善する働き
- ・ 夜間の視覚機能、暗順応機能を促進
- ・ 網膜に張り巡らされた毛細血管の保護・強化
- ・ 血液循環を向上させる効果
- ・ 角膜・水晶体などに含まれるコラーゲンの安定化

など、目の機能を維持・強化・安定させるために、非常に良い作用を与える栄養素と考えられています。

他にも、生活習慣病の原因である活性酸素を破壊することができる抗酸化物質としての機能にも、関心は高まっています。

ただし、これらの効能にはまだ仮説として発表されているものがあります。また、過剰摂取しても体内に蓄積されない栄養素でもあります。

効果は期待できる栄養素だと思いますが、多く摂れば良いものではありませんので、サプリメントなどを購入する場合には注意してくださいね。

【アントシアニンを多く含む食材】

ブルーベリー、赤シソ、ブドウ、ナス、クランベリー、ブルーベリー、紫さつまいも、黒豆、赤キャベツ、赤玉ねぎなど

【アントシアニンを効率よく摂取するレシピ】

りんごの赤ワイン煮

<材料（4人分）>

- ・ りんご 3～4個
- ・ 赤ワイン 400cc
- ・ 砂糖 80～100g
- ・ レモン汁 大さじ1



<作り方>

1. りんごは2つ割るか、4つ割りにし、皮と芯を取る。
2. おなべに砂糖、レモン汁、赤ワインを入れ、火にかけて、りんごを並べる。
3. 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にし、時々ひっくりかえしながら、りんごに透明感がでるまで煮る。
4. 火を止めたら、おなべにフタをしてそのまま冷えるまで置き、味を含ませる。

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「2012年もよろしく申し上げます♪」

今回は、2012年最初のあまの眼科クリニック通信になりますので、スタッフより**年の初めのご挨拶**をさせていただきます。

眼科では、検査や処置を中心にスタッフが皆さんのサポートをさせていただいております。もしかすると、**医師よりも長い時間かかわる**こともあるかと思えます。

「こんなこと聞いても大丈夫かな？」

「先生に聞こうと思ったけど、忘れてしまった…」

「もう一度確認しておきたいことがあるんだけど…」

こんなときには、気軽にスタッフまでお声掛けください。あなたの**不安や悩みを解決できるように**、スタッフ一同精一杯お手伝いさせていただきます！

☆ 視能訓練士・検査スタッフチーム ☆



あけましておめでとうございます。

皆さんは、2012年はどんな目標を立てられましたか？

私たち検査部門では、今年は昨年に比べて**より手早く、正確に**検査を行なえるようにするとともに、「あまの眼科クリニックの視能訓練士に検査してもらいたい」と患者さんに言っていただけるように努力していきます。

また、皆さんが**普段感じられている検査や病気に対する疑問**などにお答えして、クリニックに来て良かったと思っただけのように、**皆さんとのコミュニケーションを深めたい**と思いますので、お声掛けをお願いします。

今年もよろしく申し上げます！



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/>

☆ 看護師チーム ☆



あけましておめでとうございます。

去年1年間をふり返って、いかがでしたか？

年も明け、また**新たな気持ちで皆さまのお手伝い**を出来るように頑張っていきたいと思えます。

患者さんお1人お1人が、**少しでも安心して治療を受けていただけるように**今年も努力して参ります。

至らない点も多々あるかとは思いますが、**どうぞよろしく申し上げます！**

☆ 受付チーム ☆



あけましておめでとうございます。

今年もよろしく申し上げます！

私たち受付チームは、今年も患者さんお1人お1人の**話をよくお聴きし、より良い治療へと繋がるように**努めて参ります。

また、『**患者さんが気軽に足を運んでくださるようなクリニック作り**』をモットーに今年も頑張ります！

検査・治療に関して疑問に思われたことや診察後に聴き忘れてしまったことなど、何でも結構です。お気軽にお尋ねください。

ご来院いただくすべての患者さんが、**不安なくお帰りいただけましたら**、大変嬉しく思います。