



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 6

～2012年3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、この季節が発症する患者さんが一番多くなり、天気予報では『花粉予報』が流れるようになります。

今年もスギ花粉のシーズンがやってきましたね・・・アレルギーの症状がある方は、くれぐれもお大事になさってください。

花粉症では、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻に現れる症状だけでなく、目の症状（かゆみ、なみだ、充血など）を伴う場合が非常に多くなります。

『花粉症』は、正式には『季節性アレルギー性鼻炎』『季節性アレルギー性結膜炎』と言い、日本にはその原因となる植物が60種類ほどあると言われています。

その他にも、ノドのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、微熱が続いているような感じがするなどの症状が現れる場合もあります。

2月ぐらいから5月初旬ぐらいまでの症状と思われるがちですが、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、シラカバなど季節ごとに反応する植物が存在します。

アレルギー反応は免疫の異常反応ですから、そう簡単に完治することはないことがとても厄介です。

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われていますが、その中の実に80%はスギ花粉が原因で発症している花粉症だと言われています。

できるだけセルフケアに努めることと、内服薬や点眼薬を使って上手にコントロールしていくことが大切です。

今回の医院新聞では、花粉症のセルフケアについて特集していますので、そちらも参考にさせていただきますね。

あまの眼科クリニックNews

緑内障と眼のお話



私たちは
緑内障の早期発見
症状の進行予防
のために
3ヶ月に1度の定期健診
を実施しています。

あまの眼科クリニック

網膜裂孔・網膜円孔
のお話

最近・・・

- もめめ見えにくくなった
- ものがぼんやり見える
- ものを見てると見えにくい部分がある
- 飛蚊症が飛よりひどくなった
- 目の前に閃光が走る



こんな症状はありませんか？

上記の項目に当てはまる症状が複数ありましたら、早めの眼科を受診するようにしてください。

あまの眼科クリニック

あまの眼科クリニック

私たちは定期健診の受診を推奨しています！

あまの眼科クリニックは、治療のためだけでなく、病気の予防のために通うことができるクリニックです。読書・テレビ・家族の笑顔など、「視覚」から得る情報は、一生の生活をより楽しく、より豊かなものとするために欠かすことができないものです。

症状が見られる方はこれ以上症状が進行しないように、症状がない方も、病気の早期発見と健康を維持するために、定期的な目のチェックをなさってくださいね！

知っておきたい目の基礎知識

第6回 『花粉症』のセルフケア



今回は、この季節に苦しむ方も多い『花粉症』のセルフケアについてお話をしたいと思います。

症状を軽くするためには、なるべく身体に花粉が入ってこないようにする工夫が大切です。身の回りですぐにできるセルフケアのポイントを8つご紹介します。

ポイント① 花粉情報をチェックしよう！

テレビやインターネットで**気象情報・花粉情報**を入手しましょう。

日本気象協会さんによると、



- ・ **天気**：晴れまたは曇り
- ・ **最高気温**が高い
- ・ **湿度**が低い
- ・ やや強い**南風**が吹き、**その後北風に変化**したとき
- ・ **前日が雨**

こんな日は要注意日だそうです。前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日は特に要注意日となりますね。

ちなみに、日本気象協会さんの『tenki.jp』からも花粉飛散情報を確認することができますよ。

ポイント② 外出は控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。特に、1日のうちで飛散の多い**午後1時～3時頃**の外出はなるべく控えるようにしましょう。

ポイント③ 外出時には完全防備で

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて**完全防備**



を。コートも**ツツツした素材**を選びましょう。

ポイント④ 玄関で花粉をシャットアウト

衣服などについた花粉は**玄関でシャットアウト**しましょう。ペットの散歩から帰ったときには、**ペットについている花粉**にも注意してください。

アレルギー反応の原因となる花粉を**なるべく室内に持ち込まない工夫と努力**が大切です。

ポイント⑤ ドア・窓を閉めよう

こまめに**花粉の侵入を防ぐ**ことも大切なポイントです。ドア・窓からの進入には十分に気をつけましょう。

ポイント⑥ 帰宅後には、洗顔とうがいを

体に付いた花粉はきちんと**洗い流して**くださいね。**毎日の習慣**として心がけるようにしましょう。



ポイント⑦ 洗濯物・布団には要注意

外に干して置いた物に**花粉が付着**して、寝ている間の症状悪化につながる場合があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落とすようにしてください。

ポイント⑧ こまめに掃除をしましょう！

室内にもかなりの花粉が侵入しますので、こまめな**掃除**を心がけましょう。きれいな室内は、**ダニアレルギー対策**にもなりますよ。

つらいシーズンを乗り切るために大切なことは、症状を軽くするためにきちんとセルフケアを行なうことです。自分でできることに積極的に取り組みましょう！

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. 花粉症の症状をやわらげるにはどんな方法がありますか？



花粉症の治療には、いくつかの選択肢がありますが、目に現れる症状をやわらげるということに絞ってお話すると、**薬を使った治療**が一般的です。

花粉症の治療薬には、**内服薬（飲み薬）、点鼻薬、点眼薬**の3種類があります。

花粉症にきくお薬は、**時期と症状**によって異なります。**自分の症状に合う薬**を見つけて、毎年花粉症シーズンにも慌てなくてすむようにしましょう。

自分に合った組み合わせを見つけるまでには少し時間がかかることもありますので、**早めに受診して医師とよく相談すること**が大切です。

同じ働きを持った薬でもさまざまな種類があり、薬の中には、**ドラッグストアなどでは購入できないもの**もあります。

毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかり把握して、医師とよく相談しながらご自身に合った治療薬を見つけるようにすると良いでしょう。

Q. 目の縁がかゆいのは花粉症ですか？



まぶたに何らかの**炎症**を起こすと目の縁がかゆくなります。

この原因のひとつには、花粉症を含めた**アレルギー**の場合がありますが、**その他の病気の症状**として現れる場合もあります。

例えば、涙が目頭から鼻へと抜けていく排水路が詰まってしまう『**鼻涙管閉塞**』という病気の場合にも目のふちがかゆくなります。

あるいは、涙の中の水分が足りなくなって目が乾燥してしまう『**ドライアイ**』が原因で目のふちがかゆくなることもあります。

目やにがたまって炎症を起こすこともありますから、実は簡単にアレルギー反応のひとつであるとは**判断できない**のです。

症状が続くようであれば、**眼科できちんと検査をしてもらう**ほうが良いでしょう。

また、目がかゆくなるとついつい**こすってしまう**という方も多いと思います。

こすってしまうと、**摩擦によってさらに炎症**が起こり、場合によっては黒目にも傷をつけてしまい、かえって**症状を悪化させる**ことが数多くあります。

濡れタオルなどを当てて**少し冷やしてあげる**とかゆみが多少治まりますから、対処法のひとつとして試して、それでも治まらないときには眼科を受診してください。

緑内障と白内障について知ろう！

第6回 「白内障の予防」

白内障は遅かれ早かれ、**誰しもがかかる病気**です。ですから、誰しもが**できるだけ軽い症状**で、**進行を遅くしたい**と考えたいと思います。

今回は、白内障の発症や進行を抑える『**予防法**』を考えてみたいと思いますので、実践していただいて、健康で豊かな生活に役立てていただきたいと思います。

● 白内障に早くなりやすい人の傾向



白内障発症率の統計によると、50代で15%、60代で30%、80代で90%、90代でほぼ100%となっています。

この数字からも、白内障の最も大きな原因は『**加齢（老化現象）**』であることがご理解いただけるとと思います。

しかし、最近では白内障の**低年齢化**が進み、早いケースでは30代で発症する人もいます。

では、白内障低年齢化の**理由**は何でしょうか？

白内障になるひとつの原因に『**紫外線による酸化**』があげられます。

WHO（世界保健機関）の報告によると、**白内障の約20%は紫外線が原因**だと言われていますので、紫外線が白内障と深く関わっていることは確かです。

紫外線は太陽光線に含まれる光線のひとつですが、紫外線が目の水晶体に当たることで水晶体に含まれるたんぱく質を酸化させ、水晶体が白く濁るからです。

『**加齢**』や『**紫外線**』をキーワードに考えてみると、身体の酸化を防ぐ『**抗酸化**』物質を積極的に摂ることで、ある程度の予防効果が期待できると考えられます。

● 食生活を見直そう！



白内障の予防効果が期待できそうな**抗酸化物質**の摂取法のひとつとして、**食生活の改善**が考えられます。

実際に、アメリカや日本を中心に、白内障の予防に関する調査・研究が積極的に行なわれています。

主な調査方法は、目の水晶体を酸化から守るのに有効な栄養素を調べるために、2つのグループで栄養素の摂取量に差をつけて、**発症率の違いを調べる**ものです。

さまざまな国で行われた実験結果で、白内障予防に特に有効であると判断された栄養素は以下の**2つ**ということが分かっています。

① ビタミンC



ビタミンCには非常に強力な**抗酸化成分**を含んでおり、積極的に摂取したグループでは、発症率が**50%～70%も低い**という結果になっています。

ビタミンCは水溶性なので、過剰に摂取したものは体外に排泄されるため、**過剰摂取してもまったく問題はありません**ので、積極的に摂ると良いでしょう。

② ルテイン



緑黄色野菜に多く含まれ、目に良いということで注目を集める栄養素です。白内障にもかなり有効で、ビタミンC並の発症率**50%減**の効果が分かっているそうです。

毎日の食生活に少し気を配ってみて、白内障の発症を遅らせる努力をしてみたいはいかがでしょうか？

『**アンチエイジング**』効果も期待できると思いますよ。

目に良い食べ物を食べよう！

「目に良い栄養素 ～たんぱく質～」

目にいい食べ物のお話、今回は“アントシアニン”のお話をして、目の機能を維持・強化・安定させるために良い作用を与える栄養素であることを確認しました。

今回は、目の組織の元になっている“たんぱく質”のお話をしたいと思います。



● たんぱく質のお話

たんぱく質は、目の健康を考えるとときにあまり重要視されない栄養素ですが、決して無視することはできません。

なぜなら、たんぱく質は目の調節を行っている水晶体や毛様体筋の主成分だからです。

そのため、たんぱく質が不足すると目の老化を早めてしまう危険性があります。目の健康を考えると、たんぱく質もバランスよく摂取していく必要があります。

特に、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種で、滋養強壮効果が有名な“タウリン”は眼精疲労や疲れ目に良い効果をもたらします。

タウリンは、魚介類、特に貝やイカ、タコ、魚の血合いなどに多く含まれています。

ネコが暗いところでもよく目が見えているのは、魚を食べてタウリンを豊富に摂取しているからだと言われているぐらいなのです。

特に網膜中に含まれるアミノ酸の40～50%はタウリンといわれるほど高濃度に含まれています。

網膜は外部からの光の刺激を感知して脳中枢に伝え、『視覚』を生じさせる大切な役割を果たしています。

ですから、老化にともないタウリンが減ってくると、暗闇の中で目が慣れるまで時間がかかるようになるわけです。

このことから、タウリン不足は、視力低下や暗いところに目が順応する機能の低下を招くことが分かります。

たんぱく質は多くの食材から摂ることができるので、1種類にこだわらず、いろいろな食品からバランスよく摂取するようにしたいものです。

【たんぱく質を多く含む食材】

しらす干し、いわし、あじ、かつお、さんま、まぐろ、うなぎ、鶏肉、牛肉、豚肉、いくら、たらこなど、肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品 など

【たんぱく質を効率よく摂取するレシピ】

タコと水菜のゴマ油和え



<材料（4人前）>

- ・ ゆでだこ 120g（薄切り）
 - ・ 水菜 3株（3cm程度にカット）
 - ・ 生わかめ 50g（食べやすいサイズにカット）
- （調味料）
- ・ 塩 小さじ1/4
 - ・ ごま油 大さじ1
 - ・ ごま お好みで
 - ・ にんにく お好みで
 - ・ 一味唐辛子 お好みで

<作り方>

1. 水菜・わかめを食べやすい大きさに切り、ゆでダコはスライスする。
2. 調味料と1を混ぜ合わせたらできあがり！

あまの眼科クリニックについてご紹介します！

「小児眼科」について

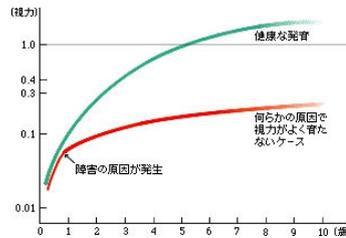


お子さんの目の病気や症状は、**できるだけ早いうちに見つけて、できるだけ早いうちに適切な処置**をしていくことが大切です。

お子さんの目は生後に発育して、幼児期には眼球が少し小さいことを除いてはだいたい成人と同じような構造にまで成長をしていきます。

視力の成長は、**生後間もない時期ほど急速**です。生まれたばかりの時の視力はわずか0.01ほどですが、1年後には0.1前後に成長していきます。

その後はゆるやかに成長して、**だいたい4～5歳ぐらいで1.0**となり、完成します。



この視力の発育段階で何らかのトラブルがあり、視力の成長が妨げられてしまうと、視力が育ちません。

そのあとから視力が育ち始めても、遅れを取り戻して1.0の視力が完成するのではなく、**遅れた分は失われたまま追いつけないことが多い**のです。

その結果、『**弱視**』という状態になってしまいます。

片方の目が見ようとするものを見ているにも関わらず、もう片方の目が目標と違う方向を向いてしまう『**斜視**』というトラブルもあります。

『**遠視**』『**近視**』『**乱視**』などのトラブルもあります。

お子さんによくある目のトラブルで一番難しいことは、『**言葉で“見えない”とは言わないこと**』です。

ですから、保護者の方は**お子さんのちょっとした変化**を見逃さないことがとても大切です。

「子どもの**目が寄っている**気がする…」

「**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**見ている…」

「よく**目を細めて**いる気がする…」

「外に出ると**異常にまぶし**そうな様子になる…」

こんな症状が見られたときには、要注意です。

異常に気づかずに見過ごしてしまうと、**大きくなってから治療しても十分な視力が得られない**場合があります。

逆に、**早期に発見**すればするほど、**より高い治療効果を期待**できる場合が多いものです。

ですから、できるだけ**早期に発見**すること、そして**小さいうちから正しい治療**をすることが大切なのです。

お子さんの様子がちょっとでも変だなと思ったときには、できるだけ早く眼科を受診しましょう。



また、何も気にならなくても、3歳ぐらいになって視力検査ができるようになったら、一度眼科を受診されることをお勧めします。

当院では、視能訓練士による斜視や弱視の訓練治療にも力を入れています。

医師は、あいち小児保健医療総合センターでの勤務経験もありますから、安心してご相談ください。



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/>