



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol. 7

～2012年5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。

5月10日をもちまして、当院は**開院1周年**を迎えます。

1年前の開院のときには、**緊張と不安**が入り混じった気持ちで、本当に**ドキドキしっぱなし**のスタートでしたが、順調にクリニックを運営することができています。

これもご来院いただく患者さんお1人お1人のお陰でございますし、**感謝の気持ち**でいっぱいです。本当に**ありがとうございます!**

私は、クリニックの開院時に**3つの方針**を立てました。

- ① 地域の皆さんに**愛される**クリニック
- ② 地域の皆さんに**親しまれる**クリニック
- ③ 地域の皆さんに**信頼される**クリニック

この方針からぶれることなく、まっすぐ進んでいけるのか、ときどき考え直すときがあります。

私たちは、皆さんにとって、『**愛され親しまれ、そして信頼される存在**』となれていますでしょうか?

開業医の最大の務めは、『**地域の皆さんにとって一番身近な相談役であること**』だと私は考えています。

ご来院いただく患者さんお1人お1人を“**自分の家族**”**だと思って診療**すること、これが私の信念でもあります。

ご来院いただく皆さんに、『**あなたの健康で豊かな生活を守る最高のパートナー**』と選んでいただけるように、初心を忘れることなく、これからも精進して参ります。

あまの眼科クリニックは、これからも**成長をし続けられるように**努力してまいりますので、末永くよろしくお願ひ申し上げます。

## あまの眼科クリニックNews

### お子さんの眼科検診もご相談ください!



新年度が始まり、**学校検診**を受けているお子さんも多いと思います。そろそろ**検診結果**が手元に届く頃ですが、

- B・C・D判定など、**A以外の判定を受けた**
- 眼科受診を勧める案内**が届いた
- 黒板の文字が見えにくい** (先生から**指摘**された)
- お子さんが**メガネ**をかけることを**嫌がっている**
- お子さんのメガネを作ろう**と考えている

このような方は、お気軽に**ご相談**ください。

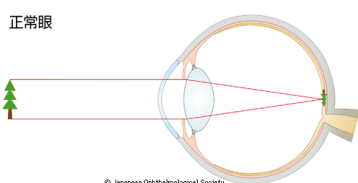


今回は、『遠視』についてお話したいと思います。

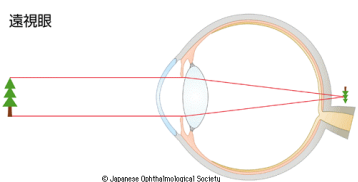
遠視というと、近視とは逆で遠くの物がよく見え、近く  
の物が良く見えないと思われがちですが、実は**違います**。

遠視とは、網膜を通り越してピントが結ばれてしまう状  
態のことで、遠視の眼の場合には、**遠くの物も近くの物  
もぼやけて見えて**しまいます。

私たちの目は、5メー  
トルも先のものを見  
るときに水晶体の厚  
さを調整しません。

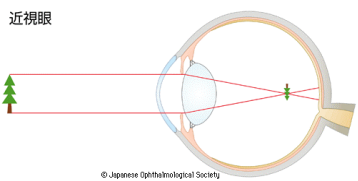


遠視の目の場合は、こ  
のときに**網膜の後ろ  
にピントが合っ  
てしま**うために遠くがぼ  
やけて見えます。



さらに、近くはもっとぼやけて見えてしまいます。

ちなみに、近視の眼の  
場合は、**遠くのもの  
は焦点が合いません**  
が、近くのは見る  
ことができます。



遠視でも程度が軽ければ、水晶体が膨らんで調整される  
ことでピントは合ってきます。

しかし、近くにピントを合わせるには遠くを見るよりも  
より水晶体を膨らまさないといけないので、近くは見  
えにくくなります。

水晶体を膨らますのは『毛様体筋』ですが、遠視の眼で

はいつも毛様体筋を緊張させているので、**毛様体筋のス  
トレスが多**くなります。

ストレスが積み重なり、軽い遠視でもやがて調整がうまく  
いなくなってきたり、遠視がどんどん進行してしまい、  
次第に**近くも遠くも見えにくくなる**のです。

### ● 放っておくと弱視の原因にも

網膜の後ろにピントが合ってしまう原因は大きく2つ  
考えられます。

ひとつは、角膜・水晶体などの屈折力が弱いため、こ  
れを『**屈折性遠視**』と言います。

もうひとつは、眼軸長（眼の奥行き）が短いために起こ  
る『**軸性遠視**』です。

軸性遠視は、屈折力は普通でも、角膜から網膜までの長  
さが短いためにピントが網膜の後ろで合うことになっ  
てしまうもので、**先天的遠視のほとんど**が軸性遠視です。

強い遠視は遠くも近くも見えないため、幼い子どもさん  
であれば、**網膜にしっかりとピントが合う**ということが  
どういことなのかを知らずに育ってしまいます。

その結果、脳へきちんとした映像が送られず、**映像を分  
析する脳の働きが育ちにくくなる**ことがあります。

「見る力」の発達が悪くなり、メガネをかけて網膜でピ  
ントが合うようにしても、はっきりとものを見ることが  
できなくなってしまいます。これが**弱視**です。

このように、お子さんの遠視は**弱視の原因**ともなります。  
**早期発見と早期治療**を心がけるようにしましょう！

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. 目薬の正しいさしかたを教えてくださいのすが…



まずは、手を石けんでよく洗いましょう。次に、**目薬の先が汚れないように**注意しながら、キャップの開口部が上になるように取り外して、清潔な場所に置きます。

点眼の方法ですが、**下まぶたを軽く引っ張り1滴を確実に結膜囊**（まぶたの裏から眼球の表面にかけてふくろ状になっている部分）**内に点眼**します。



このとき、**容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように**注意してください。これは、涙が目薬の容器内に逆流するのを防ぐためです。

点眼後は、静かにまぶたを閉じて、まぶたをしないで**約1分間ほど目を閉じて**おきましょう。点眼後に**軽く目頭を押さえる**のも効果的です。



溢れた点眼液はまぶたの炎症の原因となることもありますので、**清潔なガーゼやティッシュペーパーでふき取って**ください。



ちなみに、1回の点眼には**1滴で十分**です。結膜囊に入

りきらない余分な点眼液は、鼻涙管を通じて全身に移行していってしまうからです。

目薬の中には副作用があるものもありますので、**必要以上の点眼は避けるように**してくださいね。

また、複数の目薬をさす場合には、先に点眼された目薬の効果が洗い流されてしまうことを防ぐため、**5分以上の間隔を開けて次の目薬をさすように**してください。

### Q. かゆいときや疲れたときに目をこするのは良くないの？



目が疲れていたり乾いているときや、アレルギーのようなことが起こってかゆいときには、**結膜（赤目）の表面がざらついて**きていることがほとんどです。

このときに目をこすってしまうと、摩擦によって**さらなる炎症**が起こり、黒目にも**引っかき傷**を作ることになり、かえって**症状を悪化させてしまう**ことが多いものです。

そんなときには、濡れタオルなどを当てて**少し冷やし気味**にしてみてください。

そうするとかゆみも多少は治まり、こすって炎症が悪化することを防ぐことができます。

濡れタオルでも治まらないようなら、やむを得ずですが流水で目を洗ってみます。それでもダメなら、**我慢せずに眼科へかかる**ことが一番良いでしょう。

特に、お子さんの場合は、こすらないように注意してもすぐにゴシゴシとしまいがちですから、無理せずに眼科を訪れるようにしてくださいね。

普段から**目をこするのを避ける**ようにしましょう！

## 緑内障と白内障について知ろう！

### 第7回 「緑内障の症状」

前回まで、5回に分けて『白内障』についてお話してきましたが、今回からは『緑内障』についてお話します。

まずは、緑内障の“症状”について確認しましょう。

#### ● 緑内障の症状

緑内障は、**視野が欠けてくる病気**です。目が正常な機能を保てる「適正な眼圧」以上の眼圧になってしまうと、**視神経が障害されて**、視野が欠けてくるのが原因です。

**一度障害を受けた視神経は再生することがない**ため、緑内障は失明する危険を伴う大変怖い病気で、実際に、中高年の失明原因として1～2番目に多い病気です。

一般的に緑内障は、**自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行している**ことが多い病気です。（タイプによっては急速に症状が現れるものもあります。）

緑内障は、**早期発見・早期治療が大切**なのですが、初期段階では、自覚症状がほとんどないために、症状が進行してしまってから受診する方が多いのが実態です。

緑内障の場合、視神経の障害はゆっくりと起こり、視野も少しずつ狭くなっていくため、眼に異常を感じることはほとんどないからです。

実際のところ、**40歳以上の方の17人に1人**が緑内障にかかっているとされていますが、治療をしている人が10%、残りの**90%の人は治療を開始していません**。

このデータは、緑内障が**いかに自覚症状の無い病気なのか**を物語っています。

では、どのように視野が欠けていくのか、イメージ図で確認していきましょう。



【初期】

自覚症状はほとんどありません。



【中期】

自覚症状がない方も数多くいます。



【重度】

周りの視野が大きく欠けます。

視野障害を生じるものの、実際には見えていないことを自覚することはほとんどなく、どちらかと言うと、かすみがかっているように感じる人が多いです。

#### ● 早期発見のために



緑内障を早期に発見する方法は、『**眼科で定期的に検診を受けること**』です。**40歳を過ぎたら、年に1～2回は定期健診を受ける**ようにしましょう。

実際に、「会社の健康診断で指摘を受けた」という理由で検査をされて、緑内障だと分かる方も数多くいらっしゃいます。

緑内障はハッキリとした自覚症状が無いままに進行するので、『**物が欠けて見える**』と感じたときには**かなり進行してしまっている**場合が多いのです。

「検診を受けるなんて面倒だなあ…」と思うお気持ちも分かりますが、このような病気であることを理解して、『**定期検診の受診と早期発見**』に努めて欲しいと思います。

## 目に良い食べ物を食べよう！ 「目に良い栄養素 ～ミネラル～」



目にいい食べ物のお話、今回は、目の働きを助けている  
“ミネラル”のお話をしたいと思います。

### ● ミネラルのお話

人体に占めるミネラルの割合はわずか4%ほどですが、  
他の栄養素と二人三脚で働く栄養素で、不足すると他の  
栄養素はその効果を発揮することができません。

目や身体の老化の原因といわれる活性酸素に対しても、  
ミネラルは抗酸化酵素の構成成分として重要な役割を  
果たしてくれています。

実は、目を健康な状態に保つために「ミネラル」は大変  
重要な栄養素ですが、「ミネラル」と言われてもピンと  
来ないかもしれませんね。

実は、日常的によく聞く名前の栄養素ばかりですから、  
一緒に確認していきましょう。

#### ① カルシウム



眼球を包んでいる「角膜」や「強膜」の働きを助けてい  
ます。不足すると「屈折異常」や「眼精疲労」の原因に  
なります。

#### 【カルシウムを多く含む食材】

牛乳・チーズ・ヨーグルト・大豆・豆腐・納豆・小松菜・  
小魚・わかめ・ひじきなど



#### ② マグネシウム

ストレスが眼精疲労を招く場合がよくありますが、その  
ストレスをやわらげてくれるのが、この「マグネシウム」  
で、目にとっても大事なビタミンB1の吸収を助けます。

不足するとイライラして「疲れ目」になったり、まぶた  
がピクピクけいれんしたりします。

#### 【マグネシウムを多く含む食材】

こんぶ・わかめ・ひじき・玄米・納豆・ほうれん草  
アーモンド・ピーナッツ・大豆など

「カルシウム」も「マグネシウム」も、現代の日本人に  
不足している栄養素と言われていますよね？

バランスの良い食事を心がけて、健康な身体を守って  
いきましょう！今回は、ミネラルの中でも「亜鉛」と「カ  
リウム」のお話をしたいと思います。

#### 【ミネラルを効率よく摂取するレシピ】

##### ひじきご飯



##### <材料（4人前）>

- ・ お米 3合
- ・ ひじき 乾燥した状態でひとつかみ分
- ・ にんじん 1/2本
- ・ 油揚げ（またはツナ缶） 1枚（または1缶）
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 酒 大さじ3
- ・ 塩 小さじ1/2

##### <作り方>

1. お米を洗って水にひたす。ひじきは水につけて戻し  
ておく。
2. 油揚げは油を抜いて太目の千切り、にんじんは千切  
りにする。
3. お米に、しょうゆ、酒、塩をいれて炊飯器の分量ま  
で水をいれる。
4. お米の上に、ひじきにんじん油揚げをのせて普通に  
炊く。

あまの眼科クリニックについてご紹介します！  
「新メンバー」と「新社会人」をご紹介します！

この春から、あまの眼科クリニックに**新しいメンバー**が  
加わりました！

そして、アルバイトで診療をお手伝いしてくれていた2  
人の大学生が、この春から**新社会人**としてクリニックの  
メンバーに加わってくれました！

もうすっかり顔なじみという方も多いかもしれませんが、何かと“新しいこと”に元気をもらうこの時期です  
ので、**フレッシュなメンバー3人からのご挨拶**で、第7  
号を締めくくらせていただきます！

若いメンバーゆえ、まだまだ未熟な面もあるかもしれま  
せんが、「**患者さんの力になりたい**」という気持ちは、  
ベテランの面々にも負けておりません。

どうぞよろしくお願いいたします！

受付・業務スタッフ **川幡美佳**



この春から仲間入りしました  
川幡美佳です。

**お話しすることが好き**なので、みなさんともいっぱいお  
話をしたいと思っています。お時間がございましたら、  
**いっぱい話しかけてください！**

まだまだ力不足ですが、一生懸命がんばって、**皆さんの  
お役に立ちたい**です。

よろしくお願いいたします。

視能訓練士 **久嶋亜衣**



こんにちは。4月から視能訓練士と  
してお世話になります。

**地元**である春日井市で新社会人としてのスタートを切  
ることができて、とても嬉しく思います。

休日は**テニス**をしたり、**ショッピング**をしていることが  
多いですので、近くでお会いすることもあるかも知れま  
せん。**見かけたら声をかけてくださいね！**

まだまだ未熟者で勉強の日々ですが、**一生懸命がんばり  
ます。**

よろしくお願いいたします。

視能訓練士 **石川梨奈**



こんにちは。4月から新社会人とし  
て勤務しています石川です。

私は**名古屋市出身**なので、春日井市のことはまだよく知  
りません。なので、みなさんに**春日井市のことを教えて  
いただきたいです！**

食べるのが大好きなので、**美味しいお食事処**を教えて  
ください！

**一生懸命がんばります**ので、よろしくお願いいたします。



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/>