



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 8

～2012年7月発行～

春日井市八田町6丁目21-23

電話 0568-56-0002

- 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。

そんな私ですから、**日焼け**で真っ黒な姿で顔を合わせることも多いかもしれませんが、ビックリしないでくださいね（笑）

今年も“夏”がやってきました！
皆さん、夏は好きですか？

一方で『夏バテ』『熱射病』『熱中症』など、**暑さが原因で体調を崩す**方も増えます。

近年の夏は本当に暑いですし、“猛暑”“酷暑”などのネガティブな言葉が多いので、ちょっぴり苦手という方も増えていらっしゃるかもしれませんね…

暑さや高い湿度で**体力の消耗**も激しくなり、身体がだるいなどの**疲労・倦怠感**、**食欲不振**、**思考力の減退**や**判断力の鈍化**など、身体の不調を感じやすくなります。

私はと言うと…夏に向けて、活動的になりますね。

この時期の体力低下を予防するためには、①**しっかり食**べること、②**水分を補給**すること、③**冷房を効かせすぎ**ないこと、④**しっかり睡眠**をとること、が大切です。

健康維持のためでもあります、1年を通じて“ウォーキング”をします。

このような時期ですから、目に関するトラブルも多くなります。「かゆい」「痛い」「充血している」「いつもとは違う感じがする」など、ちょっとでも気になることがあったら早めにご相談くださいね。

また趣味のひとつは“ゴルフ”でもあり、暖かい季節から暑い季節には、自然と**外に出て身体を動かす**ことが多くなります。

夏季休診日のお知らせ

8月12日(日)～8月16日(木)は

夏季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休診中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。

知っておきたい目の基礎知識

第8回 『結膜炎』のお話



今回は、『結膜炎』についてお話したいと思います。

昔から眼科を訪れる方が多い病気のひとつで、それだけに「よくある病気」と思われがちですが、**感染し流行することもある**病気です。

特に夏場は、お子さんの間で流行しやすい時期です。ウイルス性の結膜炎は、プールで感染経路が拡大しやすい傾向があるからです。

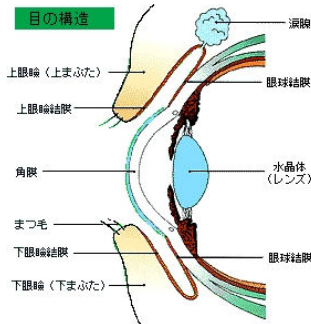
まずは「結膜炎って何？」というお話から、一緒に確認していきましょう。

● 結膜のはたらきと特徴

眼球は、上下左右自由に動かさず。この動きが可能なのは、眼球とまぶたの間に少し余裕があるからです。

かといってそこに大きなすき間があったら、ゴミなどの異物が眼球の後ろまで入り込んで、大変なことになりますよ。

この**眼球とまぶたの間の絶妙な感覚を保つ役割を果たしているのが『結膜』**で、まぶたの裏側と眼球前方の表面を薄い膜で結びつないでいます。



この**結膜に炎症が起きてしまうのが『結膜炎』**です。

結膜は、まぶたを開いている間ずっと外部にさらされることになるためとても**刺激を受けやすく**、また袋のような構造になっているため**異物も溜まりやすい**場所です。

それに加えて、いつも涙で濡れているので、水分・温度・栄養があるという、**細菌やウイルスの繁殖には最適**な環

境が整ってしまっています。

このように、結膜には感染やアレルギーなどによる炎症が起きやすいため、結膜炎という病気が減らないのです。

● 結膜炎のタイプ

結膜炎には、大きく分けると『**感染してしまうタイプ**』と『**感染しないタイプ**』の2種類があります。

- ・ 感染によって広まる結膜炎
 - ウイルス性結膜炎
 - 流行性角結膜炎（はやり目）
 - 咽頭結膜熱（プール熱）
 - 急性出血性結膜炎
 - クラミジア結膜炎（封入体性結膜炎）
 - 細菌性結膜炎
- ・ 感染はしない結膜炎
 - アレルギー性結膜炎
 - 春季カタル



紙面の関係上、それぞれの詳細な説明は割愛させていただきますが、『**周りの人にうつしてしまう可能性がある**』ということ覚えておいてください。

感染する結膜炎かそうでないかの判断は、眼科で検査をした上で判断する必要があります。

目の充血、目ヤニがたくさん出る、まぶたが腫れる、まぶたの裏側にブツブツができる、目がゴロゴロする、まぶしい、このような症状が見られたときには、すぐに眼科を受診することが肝要です。

また、『はやり目の結膜炎』と診断されたときには、きちんと治療し、周りの人にうつらないようにしましょう。

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. 疲れ目に効く薬はありますか？



これからの夏場に向かって、**疲れ目の症状が出る方は増加する傾向**にあります。夏場は、夏バテや発汗による栄養素の流出など症状が出る原因の多い季節です。

しかしながら、疲れ目に効く特効薬はありません。

市販の点眼薬も含めて、ビタミンなどを含有し眼精疲労を緩和する働きのある点眼薬はありますが、それですっきり治るわけではありません。

ですから、目をリラックスさせること、睡眠をしっかりとることなど、**規則正しい生活を送ることが大切**です。

また、単に「疲れ目」と思っている、初期の緑内障やドライアイなど、いろいろな眼の病気から起こっていることもあります。

あるいは、メガネやコンタクトレンズがご自身の眼にあっていない場合にも、疲れ目の症状は現れます。

ときには、鼻や耳、脳などの病気から起こることもあります。

単なる疲れ目だろうと見過ごさずに、眼科で検査を受け

てみることをおすすめします。

きちんと検査をした上で「何も気に病むような眼の病気ではなかった」と分かれば、**安心して生活を送ることができる**のではないのでしょうか？

Q. コンタクトレンズは、お手入れをしないとイケないのですか？



『**使い捨てレンズ**』であればケアを必要としませんが、それ以外のコンタクトレンズ（以下C L）では、使用後に必ずケアをしなければなりません。

C Lには、**ハードコンタクトレンズ**（以下H C L）と**ソフトコンタクトレンズ**（以下S C L）の2種類ありますが、それぞれでケアの方法が異なります。

H C Lでは、レンズに付着した汚れや微生物を除去するための『**洗浄**』、H C Lの付着物や洗浄液を洗い流す『**すすぎ**』、レンズを使用しないときにレンズを衛生的に保つ『**保存**』の3つを行います。

S C Lでは、S C Lが水分を含む材質でできていて微生物が繁殖しやすいので、上記3つに加えて『消毒』も行います。

最近では、市販のケア用品もいろいろなものが販売されるようになりましたが、どの製品も洗浄効果や消毒効果が同じというわけではありません。

あるいは、お使いになっているC Lによってもケアの方法が異なる場合があります。

C Lに添付されている文書を必ず確認していただくのはもちろん、**処方してもらう眼科でも最適なレンズケアの方法を教えてください**のが万全でしょう。

緑内障と白内障について知ろう！

第8回 「緑内障の原因」

シリーズでお話している白内障と緑内障のお話、今回は緑内障の“原因”についてお話しします。

● 緑内障の原因

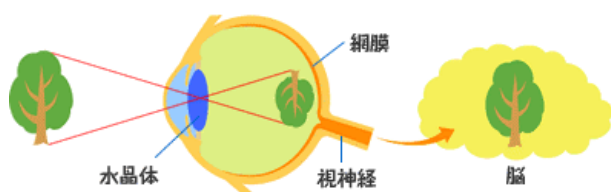
緑内障の原因は、大きく2つに分かれます。

ひとつは、**眼圧が上がり視神経がダメージを受け視野が欠けていく**ケースです。

これは“**加齢**”のために起こるとされ、言い換えると**誰にでも起こりえること**だと言えます。

目は丸いボールのような形をしていて、中には水晶体というレンズがあります。

目に光が入ると、光は水晶体を通して進み、網膜の上で像を作ります。これを視神経が感じ取って、脳に伝えることで、私たちは「見える」と分かるのです。



網膜に像を映すとき、実は上下が逆さまになっています。ところが脳に伝わると、うまくそれを正しい向きに読み取っているのです、きちんとした向きに見えています。

この見えるメカニズムを支えるためには、眼球に一定の硬さが必要で、それを『**眼圧**』と言います。

この眼圧が高くなり圧力がかかり過ぎると**視神経を圧迫**することになり、視神経の機能が弱ってしまいます。

そのために、一部の情報が欠けて脳に伝わってしまうことになるのが『**高眼圧を原因とする緑内障**』です。

眼圧が高くなっても自覚症状はないため注意が必要で、定期検診での早期発見が重要になります。

多くの緑内障は加齢とともに変化する眼圧を原因とする高眼圧のタイプになりますが、**正常な眼圧の範囲内でも緑内障の症状が見られる**方が近年増えてきています。

日本人は特に正常眼圧の緑内障の患者さんが多い国民だと言われています。

正常眼圧の緑内障は現在も研究が進んでいる段階ではありますが、ひとつの理由としては、1日の中でも時間帯によって**眼圧が変動している**ことです。

これは生理的なものなので、検査の時間帯を変えながら測定するなどの方法で発見できることがあります。

あるいは、視神経が圧迫に弱いために、正常範囲の眼圧でも傷ついてしまうことも考えられます。

緑内障の症状が現れる眼圧は個々に異なるため、正常範囲と考えられてきた眼圧が**全ての人にとっての正常値であるとは限らない**という考え方です。

また、**血流の悪さ**もひとつの原因と考えられています。簡単に言うと、目が疲れ筋肉が緊張し硬くなってしまい、目の細胞の働きを低下させてしまうのです。

近視の方は元々目の筋肉がうまくスムーズに動きませんので、血流が悪くなるリスクは高くなります。

いずれの原因にしても、大切なことは『早期発見』と『進行予防』です。

40歳を過ぎたら『**定期的な検査**』を受けて、症状が見つかったときには『**進行の予防**』に取り組みましょう。

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、前回に引き続き、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。

前は、『カルシウム』と『マグネシウム』のお話をしましたので、今回は『亜鉛』と『カリウム』のお話をしたいと思います。



③ 亜鉛

亜鉛は、外からの光を感じる「**網膜**」という部分の働きを助けます。亜鉛が欠乏すると目の光をキャッチする能力が弱くなるので、目が疲れやすくなります。

また亜鉛は**中枢神経の働きをスムーズにする**栄養素で、亜鉛が不足して視神経がうまく働かないと、ものが見えにくくなります。

不足すると働きが鈍くなった神経を使って一生懸命見ようとするので、目も疲れやすくなってしまいます。

【亜鉛を多く含む食材】

カキ・魚の内臓・煮干し・カニ・レバー・牛肉・卵黄・チーズ・ゴマ・ナッツ類など

④ カリウム

カリウムの主な働きは、浸透圧を維持して体液を調整し、**筋肉の収縮活動を滑らかにすること**です。

特に重要なことは、塩分の過剰摂取によって起こる血圧の上昇を抑えて、**高血圧を予防する**作用です。

生活習慣病の予防が、結果的に**合併的に発生する眼の病気の予防**にも役立ちます。

【カリウムを多く含む食材】

バナナ・すいか・アボガド・かつお・ひじき・さつまいも・山芋・ほうれんそうなど

【ミネラルを効率よく摂取するレシピ】

舞茸のチン蒸し かに缶和え



<材料（1人前）>

- ・ 舞茸 1パック（100g）
- ・ 酒 大1/2
- ・ かに缶 1/3缶（30g）
- ・ しょうゆ 適宜

<作り方>

1. 舞茸は石づきをとって、ほぐし、耐熱容器に入れ、酒をかける。
2. 1をラップし、電子レンジで2分くらい加熱する。
3. 舞茸がしんなりしたら、かに缶をほぐし混ぜる。
4. 3を器に盛り、お好みでしょうゆをかける。

「夏」と言えば！」

受付スタッフ 野々垣聡美

私にとって夏といえば・・・

数秒でこれが思い浮かびました。

「ビール」です。

海水浴にキャンプに花火、夏の楽しいイベントを

さらに盛り上げてくれる相棒♥

やっぱりこの時期の「生」🍺サイコーです！！

フローズンビールも新触感でおいしかったけど、

久しぶりに大名古屋ビルヂングの屋上にある

「マイアミ」さんで飲みたいっっ。

今シーズンで閉鎖・・・

しかも予約でいっぱい・・・

頑張っって並んで、当日席をゲットして

飲みまくるぞ～！！

受付スタッフ 三村真弓

夏といえば花火！！🎆

花火大会は昔から大好きです。

屋台がたくさんでていて浴衣を着たりして・・・

夏だなぁ～と気分もわくわく。

小さい頃家族と見た花火は

とにかくにぎやかで楽しい思い出。

結婚して家族と離れて見る今年の花火は

少し切ない気分になるんじゃないかな、

と思います。

これからも花火だけでなく、

色々な風景を見て感じることや思い出を

一つ一つ大切にしたいです。

受付スタッフ 中井里佳

春夏秋冬で、一番苦手なのが夏なんです…

その理由は二つありまして、

まず一つ目は汗をかく👊という事です。

ただ汗をかくだけならそれ程苦になりませんが、

ベタつきとニオイがどうしても気になります。

年齢的に注意が必要になってきたところが

また悲しいところですが…

二つ目は、虫ですねえ。

昆虫、害虫、遠くで見ると分にはまだ大丈夫ですが、

蚊🦟だけはどうにもこうにも許せません！

耳元を通り過ぎるあの嫌～な羽音を思い出すだけで、

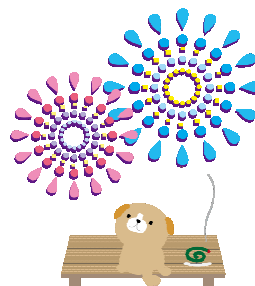
鼻の中が無性に痒くなってきます

そして刺された後の痒み、赤み、

そして黒ずみ、それが寒くなる時期まで

消えないのがまた辛い事なんです…

そんなわけで、夏は苦手な私です。



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/>