



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 9

～2012年9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 スタッフコラム



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。

9月に入り、暦の上では“秋”を迎えます。

『スポーツの秋』『読書の秋』『行楽の秋』など、何をするにも良い季節、いろいろな楽しみがありますね。

忘れてならないのは、『健康の秋』です。夏の暑さも和らいで、これから寒い冬の訪れ、この季節の変わり目を健康に過ごしたいものです。

身体づくりの基本のひとつは、『食』でしょう。『食欲の秋』というだけあって、たくさんのおいしい食べ物は秋の醍醐味のひとつでしょう。

サンマや鮭などのお魚、栗やぎんなんなどの木の実、梨や柿などの果物、ナスやサツマイモなどの野菜、おいしい秋の味覚に日本で暮らす幸せを感じますよね。

旬のものは栄養価が高いと言われています。食べすぎには気をつけて、旬の味覚を楽しみたいですね。

食べ物で身体の健康を整えつつ、ご自身なりの楽しみでストレスを解消して、“心の健康”のことも考えてみてはいかがでしょうか。

運動をして体を動かすのには最高の季節でしょう。『読書の秋』『芸術の秋』など、秋の夜長を楽しむのもまたひとつです。

ご自身の“好きなこと”を目いっぱい楽しむことは、ストレス解消には一番の薬でしょう。

人それぞれ、いろいろな楽しみ方があると思いますが、皆さんはどんな秋を楽しみますか？

皆さんが健康な生活を送るために、お役にたてましたらうれしく思います。

ホームページをリニューアルしました！



当院のホームページをリニューアルしました。医院新聞のバックナンバーもご覧になることができます。検索サイトで「あまの眼科」と検索していただくか、URL「<http://www.amano-ganka.jp>」をご覧ください。

休診のお知らせ

10月26日(金)・27日(土) は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

知っておきたい目の基礎知識

第9回 目の『ケガ』のお話



スポーツの秋です。この季節、スポーツをして体を動かすことがとても気持ちいいですね。

一方で、スポーツで**ケガをしてしまう**という方も増える時期です。

怪我をしないように注意することが大切ですが、目はボールが当たってしまったり、人とぶつかってしまったりと、身体の中でも**ケガの多い場所**です。

今回は、目の『ケガ』、中でもスポーツの場面で多い目の『**打撲**』について、お話ししたいと思います。

● 眼球打撲とは？

眼球打撲は、**目に対して強い衝撃を与えられることによる眼球の損傷**のことを言います。

人の目は常に露出している状態であり、眼球そのものを守っているのはまぶただけです。

ですから、たとえ目をつぶった状態であったとしても、ケガをしてしまうリスクが非常に高くなります。

この時、眼球そのものが傷つくことよりも、**目の周辺組織を傷つけてしまう**ことが非常に多いです。

そのため、眼球打撲の症状は、**目の痛み、目の黒ずみや充血**などの直接的に表れるものだけでなく、**目の運動機能低下**や**視力・視野の低下**などが起こりえます。

また、目の痛みは、直接眼球が痛む場合だけでなく、**目の周りだけが痛む**場合もあります。

もし、これらの症状が見られる場合には、すぐに救急外来で眼科を受診するようにしてください。

目に衝撃を受けた場合、網膜剥離（もうまくはくり）の可能性もあり、放置しておくことはよくありません。

視力に問題を抱えることになってしまう場合もあり、打撲という言葉から想像できるような軽微なものではありませんから、すぐに眼科を受診すべきです。

また、自覚症状がない場合であっても、眼球内にトラブルが起こっている可能性があります。

自覚症状がなくても、**なるべく時間をあけないで眼科を受診**して、きちんと検査を受けるようにしてください。

● 応急処置

目の打撲をしてしまった場合、処置の基本はまず「**アイシング**」（冷やすこと）です。

病院に行く前に、ぶつけてしまった部分の近辺を冷たいタオルなどで冷やして、**内出血を抑える**ことがアイシングの目的です。

初期段階では、病院での治療も基本的にアイシング療法と薬の服用などを並行して実践していくことがほとんどです。

このことから「冷やすこと」の意味や効果をご理解いただけたと思います。

アイシングを行った状態で病院に行く場合と、アイシングを行わないで病院へ行く場合とでは、**それだけで回復までの期間に大きな差が生まれます。**

スポーツやその他の場面で目に打撲を負ってしまった場合には、「**アイシングをすること**」と「**眼科を受診すること**」を早期に行うようにしてください。

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. 遠くの緑を見たいすると目は良くなりますか？



近くのものを見つづけることで緊張している毛様体筋が、遠くを見ることで**リラックス**し、さらに**気分的にも目を休める**効果はあります。

ですが、これを続けていても低下した視力は戻りません。

人間の日常生活の中で、あらゆるところにあふれている情報を視覚からとらえる機会は多く、人間の目は毎日非常に酷使されています。

ですから、視力の回復を目的とするのではなく、酷使されている目を休めて、リラックスさせてあげるために遠くの緑を見たりするのは大変良いことだと思います。

リラックスさせてあげれば、過剰なピント合わせの緊張が減って、**自分の持つ元来の視力**（遠視・近視などの度数）に**ふさわしい視力**には近づくでしょう。

視力増強効果はありませんが、目をピントを合わせるための**緊張状態からリラックスした状態にする**という意味で「目が良くなる」とは言えると思います。



Q. 紫外線は目に悪いのですか？

紫外線が直接目に当たることは、当然ながらさまざまな悪影響を及ぼします。急性の角膜や結膜の炎症や翼状片の発生、白内障の進行などが主なものです。

ちなみに、翼状片とは、結膜の下にある組織が増殖して角膜の上へ入り込む眼の病気です。

目頭側から半透明の膜が三角形状に伸びて、黒目の一部を覆うようになり、これが白目の目頭から黒目に入り込む翼のような形なので「翼状片」と言われます。

実際のところ、目の角膜から水晶体までの部分で有害な紫外線のほとんどがカットされてしまうため、幸い網膜にまで急性の影響を及ぼすことはまずありません。

ただ、日焼けでも赤焼けする害が多い**悪玉の紫外線**も一部ありますので、注意が必要です。

決して網膜まで簡単に透過して悪影響を及ぼすものはありませんが、**避けるに越したことはありません。**

急性の症状にまではならないにしても、**わずかずつでも長年の積み重ねで発生頻度が増加**する翼状片や白内障もあります。

紫外線を避けるために、感覚的には「色の濃いサングラスが効果的」と思いがちですが、**ほとんど色が入っていないレンズでも十分にカットできるもの**もあります。

色の濃いレンズは、かえって眼精疲労の原因となったりすることもありますので、メガネを購入するときには**レンズの特性も確認すると良い**でしょう。

緑内障と白内障について知ろう！

第9回 「緑内障の治療」

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“治療”**についてお話しします。



● 緑内障の治療法

緑内障の治療は、**眼圧を下げて病気の進行を止めていく**ことです。

正常眼圧緑内障であっても眼圧をさらに下げることにより病気の進行を遅らせたり、止めることができます。

ただ、一度悪くなってしまった視神経は回復することはありませんし、中にはどんなに手を尽くしても進行を止められない緑内障もあります。

しかし、**早期に緑内障を発見できれば**、失明してしまう危険性はぐっと小さくなります。

緑内障の治療法は、緑内障のタイプと進行の状態により治療法が違ってきますが、**投薬・レーザー治療・手術**の3つの方法があります。

① 投薬(目薬)による治療

緑内障と診断された場合、最初は**点眼**や**内服**で治療を行っていくことがほとんどです。

点眼や内服によって、**緑内障の進行を食い止める**ことが投薬による治療の目的です。

最初は1種類の投薬からスタートして、それでも視野障害が進行する場合には2種類に、それでも進行するならば3種類にします。

投薬治療を行っても視野障害が進行する場合には、レーザー治療や手術などの治療方法を検討します。

ほとんどの患者さんは、点眼のみの治療で進行を食い止めて、一生過ごしていくことができます。

しかしながら、**緑内障は時間が経つほど進行を食い止めることが難しくなってしまう**ので、定期健診を受診して、早期発見と早期治療に努めてくださいね。

② レーザー治療

レーザー治療では、目の中の水(房水)が出て行く部分(線維柱帯)を処置して、そこにかたまっている色素細胞を除去します。

イメージとしては、線維柱帯をお掃除して、**房水の流れを良くする**というような方法です。

③ 手術

手術は、投薬治療やレーザー治療の効果が不十分な場合に行われる治療法です。

いくつかの手術法がありますが、緑内障の症状によって最善と考えられる術式が異なっています。

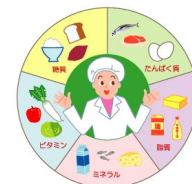
緑内障の手術の目的は、視力を回復することよりも、**視野障害の進行を食い止める**ことにあります。

緑内障の治療法について3種類お話してきましたが、共通することは『**視野障害の進行を止める**』を目的としていることです。

これは、**視野障害の進行が少ないうちに治療を始めることが最も大切なこと**だと言い換えることもできます。

くどいようですが、40歳を過ぎたら『定期健診』を必ず受診するようにしましょう！

目に良い食べ物を食べよう！ 「目に良い栄養素 ～DHA～」



目にいい食べ物のお話、今回は目の機能回復が注目されている“DHA”のお話をしたいと思います。

● DHAのお話



「魚を食べると頭が良くなるらしい」というお話を聞いたことがありますよね？これは、魚に含まれる**DHA（ドコサヘキサエン酸）**の効能とされています。

DHAは、イワシやサバ、サンマなどの青魚に多く含まれている脂質ですが、この栄養素が目の機能回復にも効果があることが分かってきました。

実は、目のDHA濃度は脳よりも高く、体の中でも最も高濃度のDHAが存在している器官です。

そのことを考えると、DHAが目に良い作用を与えるということは、実に理にかなっていると言えます。

目の中のDHAは、**網膜や視神経の中に存在**していて、そこでは**細胞を柔らかく保つ働き**をしていると考えられます。

網膜や視神経が柔軟だと、網膜でキャッチした情報が、脳へ素早く伝達されるようになります。

ですから、目の中のDHAは、このような**情報伝達の維持に不可欠な成分**だと言えます。

また、DHAには血行を良くする働きもあり、網膜や視神経の細胞に十分な酸素と栄養が与えられるようになるので、これらの組織も活性化します。

このように、DHAは目の健康維持に欠かすことのできない栄養素のひとつです。

摂取量が極端に足りないと、視力などの**目の機能が低下**する可能性があります。

逆に積極的に摂取することで、**目の機能回復**や**目の疲れを抑える**などの効果が期待できるでしょう。

DHAは、魚に特有の栄養素で、人体で作り出すこともできません。

身体にも良い効果がたくさん知られていますから、食生活を見直して、魚を積極的に摂ってみてはいかがでしょうか？

【DHAを効率よく摂取するレシピ】

サバのゴマ味噌焼



<材料（4人前）>

- ・ サバ 4切れ
(ゴマ味噌)
- ・ 練りゴマ（白） 大さじ1
- ・ 味噌 大さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ しょう油 大さじ1/2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 炒りゴマ（白） 大さじ1/2

<作り方>

1. サバは皮に切り込みを入れ、しょう油・酒・しょう油が汁に浸けて下味をつけます。
2. グリルでこんがり焼き色がつくまで焼きます。
3. ボウルにゴマ味噌の材料を合わせます。2が焼けたら表面に塗り、再びグリルで焼きます。(ゴマ味噌を塗ってからは焦げやすいのでご注意ください)
4. お好みに付け合せを添えて、完成です。

『“秋”と言えば！』

視能訓練士 丹羽恵梨華

看護師 加納千裕

“秋”はスポーツ・食欲・芸術など、色々語れますよね。
私は、その中でも“読書の秋”ですかねえ📖
普段から本を読むのが好きで、漫画から小説など読むものは様々ですが、“秋”になると**世界の名作系の作品**が読みたくなります。
最近では“足長おじさん”を読み直していましたが、大人になると子どもの時と感性が変わっていて、**昔読んだ感動とまた違う楽しみ**ができました。
“足長おじさん”究極のラブレターだと思うので、女性の方におすすめですよ💖



秋といえば、私は**食欲の秋**！！
今、韓流ドラマの影響で**韓国料理**にハマっています。
お家で**チヂミ**を作ったり🍳
実家の近くの多治見や可児に韓国料理を食べに行きます💡
春日井にも**おいしい韓国料理のお店**があったら教えて下さい。
休みの日はお家でおかしを食べながら、**韓流ドラマを見る**📺のが最近一番の幸せです。
春の連休には毎日10時間以上見て、**眼瞼痙攣**に悩まされました…

みなさん、目は大切に💖



院長 天野喜仁



ウォーキングなど、身体を動かす話の多い私ですが、“読書の秋”も悪くないと思います。
勤務医の頃から、読書をして感銘を受けた言葉を書き留めておく“**名言ノート**”を作っています。
その中から、**ちょっと落ち込んでしまったとき**に思い出す一節をご紹介します。

『強さ』とは、**主張を通すことでもなく、競争することでもなく、傷つかぬように身を守ることでもなく、馬鹿にされ、罵られ、辱められ、笑われても笑顔で底から立ち上がってくること。**

秋の夜長、つい考え事を…という日もありますが、そんな時には“読書”が一番かなあと思います。



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/>