



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol. 10

～2012年11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 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。

毎日多くの患者さんとのふれあいがあり、また新しい患者さんとの出会いにも数多く恵まれ、本当に嬉しいことですし、感謝の気持ちでいっぱいです。

今年も早いもので、残すところあとわずかとなりました。気が付いたらクリスマスケーキの予約が始まるようなシーズンになり、月日の流れが本当に早く感じます。

いろいろな悩みや症状を抱えた患者さんにご来院いただきますが、「症状が良くなって悩みや不安が解消できた」と言っていただけのこと、とても嬉しいことです。

この医院新聞も、お陰様で10回目を迎えます。お読みいただいた患者さんから励ましていただきながら、こうして続けることができている。ありがとうございます。

また、慢性的な病気で定期的に経過を診ていくこととなる患者さんには、「安心して通えるクリニック」と思っていたら、とても嬉しく思います。

毎奇数月に発行しているのですが、2012年の発行はこれが最後になります。ちょっと早いですが、2012年を振り返ってみたいと思います。

あまの眼科クリニックでは、開院当初から「地域の皆様に愛され親しまれ、そして信頼されるクリニック」を目指して、診療を行っています。

あまの眼科クリニックを開院して2年目の今年、1年間健康に過ごすことができたこと、そして無事にクリニックを運営できていることに正直ホッとしています。

まだまだ未熟な部分も多々ございますが、お1人でも多くの方に喜んでいただけるように、2013年も努力して参ります。来年もよろしくお願い致します。

年末年始 休診のお知らせ

12月30日(日)～1月4日(金)は

年末年始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年末年始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。

第10回 『飛蚊症』のお話



今回は『飛蚊症』のお話をします。一般の方も色々な医学情報に触れる機会が増え、『飛蚊症』という言葉を目にしたことがあるという方も多いかもかもしれませんね。

中には「病気のせいじゃないから心配ない」という情報も見られますが…本当のところは、「**全然心配ない**」と**安易に考えてしまうのは正しくありません**。

● あなたも一度は経験しているかも？



たばこの煙状

まずは、『飛蚊症』の**症状**を解説しましょう。



糸くず状

明るい所や白い壁、青空などを見つめたとき、目の前に虫や糸くずなどの“**浮遊物**”が**飛んでいるように見える**ことがあります。



カエルのたまご状

視線を動かしても一緒に移動してくるよう感じられ、まばたきをしても目をこすっても消えませんが、暗いところでは気にならなくなります。



虫状



ゴマ状

● 目の前の浮遊物、その正体は？

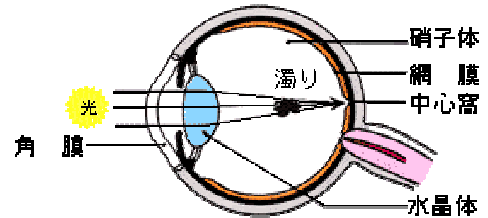
眼球の中の大部分は、硝子体と呼ばれる寒天状の透明な物質がつまっています。角膜と水晶体を通して外から入ってきた光は、この**硝子体を通過して網膜まで達します**。

カメラに例えると、硝子体はカメラのボディー内部、角膜がフィルター、水晶体がレンズ、網膜がフィルムの役割を果たしています。

では、このような仕組みから「浮遊物が見える」のはどのような場合が考えられるのでしょうか？

角膜など目の表面にキズがついているという可能性が考えられますが、それは除いて考えてみます。

ひとつは、**網膜の前の硝子体にゴミのような物が浮いていて、その影が網膜に映っている**可能性です。カメラの暗室にゴミがあり、それが写真に写ってしまう状態です。



もうひとつの可能性は、**網膜や視神経に異常がある**状態、つまり、カメラのフィルムが傷ついているケースです。

実は、飛蚊症に該当するのは前者の場合です。後者は網膜や視神経の異常を示す症状で飛蚊症ではありませんが、きちんと眼科で診察を受ける必要はあります。

● 心配なもの？ 心配のないもの？

飛蚊症の原因、つまり網膜に影を作る硝子体内の浮遊物が生じる原因によって、「**とりあえず心配のない飛蚊症**」と「**病気の症状として起きる飛蚊症**」に分類できます。

実際のところは、原因をきちんと調べて「とりあえず心配のない飛蚊症」と分かるケースがほとんどです。

冒頭にお話したような「飛蚊症は心配ない」という誤解を生みやすいのは、このような理由からと考えられます。

一方で、「網膜剥離」「網膜裂孔」「硝子体出血」「ぶどう膜炎」などの**重大な病気が原因で飛蚊症の症状が出る**場合もあります。

どちらの場合でも症状に差はありませんので、患者さんご自身でどちらなのかを推測することは不可能です。

ですから、飛蚊症を自覚したときにはまず眼科で検査を受けて、その原因をきちんと調べましょう。

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. 目が乾いている感じがあるのですが…ドライアイでしょうか？



冬は空気が乾燥することもあり、目の乾きを感じやすくなるという方も多くなる季節です。

ドライアイは、涙の出る量が減ったり、涙の中の油や粘液の性質が変わったせいで蒸発する涙が増え、**眼の表面に傷ができて痛みや異物感などの症状が出てきます。**

あなたの目がドライアイであるかどうかは、

- ① 涙の**量**が十分に出ているか
- ② 涙の**質**が悪くないか
- ③ 目の表面の粘膜に**キズ**などの障害があるか

このような検査をすれば分かります。

いずれも眼科で簡単に行える検査ですから、一度検査をして目の乾きの原因を調べてみるのが良いでしょう。

ドライアイにもいくつかの原因があります。いくつかの原因が複合して発生していることもあります。

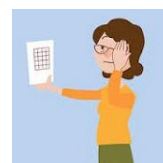
適切な治療を行うためには、まず**原因を正しく把握する**

ことが必要になります。

また、ドライアイは必ずしも乾燥感を自覚するものではなく、むしろ**乾燥感の自覚がない場合のほうが多い**です。

目の痛み・かゆみ・充血や異物感などがある場合には、眼科を受診して、きちんと検査を受けましょう。

Q. 加齢黄斑変性ってどのような病気なのでしょうか？



TVCMでも見かけるようになった『**加齢黄斑変性**』ですが、これは黄斑という視力・視野の中心となる部分に変性する（傷んでしまう）病気です。

黄斑は**中心視力**を担っていますが、この変性した部分に一致して視力低下・視野異常が出るので、「**見ようと思っ**ている**固定点**」が見えなくなります。

具体的には、「本を読んだり字を書いたりすることができない」「人の顔が分からない」などの症状です。

しかし、周辺部の視力・視野は残っているので、景色など全体でとらえるものや、人の顔は分からなくても服装は分かるという風に**周辺の視界で見ることが可能です。**

全体をとらえることはできるので、歩行などに不自由を感じることはありませんが、一点に集中すると見えなくなってしまうため、**近見作業時には不自由を感じます。**

進行の早さには個人差がありますが、多くの場合で最終的な視力は0.1以下になってしまいます。

新聞を読んだり、テレビを見ていて違和感を覚えた場合には、早いうちに眼科を受診するようにしてください。

緑内障と白内障について知ろう！

第10回 「緑内障の予防」



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“予防”についてお話しします。

● 緑内障の予防



緑内障は、**早期発見**が最も大事なことです。

ですから、眼科や健康診断での『定期的な検査』が**一番の予防法**だといえます。

緑内障は、「**自覚症状がほとんどない病気**」です。

視力の低下が自覚できるような段階では、病気が相当進行していることがほとんどです。

緑内障の直接的な原因は**眼圧（眼球内の圧力）が高くなること**です。しかし、なぜ眼圧が高くなったのか正確な要因が分からないケースがとて多いのが実態です。

また、日本人は**眼圧が高くなっていないにも関わらず緑内障の症状を発する**正常眼圧緑内障の患者さんも非常に多い国民です。

一方で、適切な治療を行うことで病気の進行を食い止めることができる確率が非常に高い病気でもあります。

このようなことを考えても、やはり「定期的な検査を受けて早期発見すること」が緑内障の最大の予防法と言えるでしょう。

緑内障は、40歳以上の方の17人に1人がかかる身近な病気のひとつです。

一方で、緑内障患者さんの約9割が自覚症状のない患者さんでもあります。

40歳前後ぐらいの頃から、定期的な検査を受けるようにしましょう。

● 緑内障と診断されたら？

治療技術が進歩している現代では、かなり高い確率で進行予防に成功しています。

ですから、緑内障と診断されたとしても、きちんと治療しながら生活していけば、**日常生活において不自由することなく生活していくことができる**でしょう。

まず、緑内障と診断されたら**通院を欠かさない**ことです。



緑内障は、症状が進行するまで自覚症状がほとんどありませんので、治療の必要性を感じないまま放置している人も数多くいます。

また、ふだんは二つの眼で見ているため、互いの視野でカバーされることから不自由を感じないで生活できるため、治療を受けない方もいます。

しかしながら、**一度視野の異常が起きたら後戻りはできません**から、欠かさずに通院するようにしましょう。

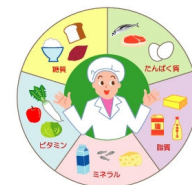
そして、**処方される薬を眼科医の指示通りに点眼・服用すること**です。どんなに良い薬でも、正しい用法を守らないと適切な効果は得られないからです。

最も大切なことは、緑内障という病気のことを正しく理解して、必要以上に心配しすぎないことでしょう。

緑内障は早期発見と適切な治療により、多くのケースで一生十分な視野と視力を保つことができるようになってきています。

過度な心配をせずに、毎日を楽しく過ごし、充実した人生を送っ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 ～アスタキサンチン～」



目にいい食べ物のお話、今回は“アスタキサンチン”という栄養素のお話をしたいと思います。

● アスタキサンチンって？

「アスタキサンチン」という言葉自体が、あまり聞き慣れない言葉かもしれませんね。

β-カロテンなどと同様に、自然界が生み出す代表的な色素の1つカルテノイドの一種で、鮭やエビ・カニ等の甲殻類に豊富に含まれています。

鮭やカニが赤く見えるのは、この「アスタキサンチン」という色素によるものです。

● 注目の抗酸化作用！

活性酸素に対して非常に強い抗酸化作用を示すという特徴があります。

活性酸素は人間の身体を酸化させ、人間の身体を老化させるため、抗酸化作用を促すことでそれを防いでいくことが健康やアンチエイジングの重要なポイントです。

抗酸化作用の高い栄養素と言えば、β-カロテンやビタミンEがよく知られています。

このアスタキサンチンには、β-カロテンの10倍、ビタミンEの100～1000倍の抗酸化力があるという研究結果も報告されています。

その抗酸化力から、アスタキサンチンは「史上最強のカルテノイド」とまで言われています。

目は常に紫外線にさらされています。そして、目の中は酸素で満たされているので酸素と紫外線が反応して絶

えず活性酸素が作り出されています。

私たちの目が健康を保っていただけるのは、体内で作られる抗酸化酵素や食べ物から取り込んだ抗酸化作用のある栄養素などが重要な役割を果たすようです。

ですから、積極的に摂取することで、**加齢によって生じる眼の病気に対する効果も期待できる**わけです。

ビタミンCと一緒に採るとより効果的なので、鮭やエビ・カニなどを食べる際には、レモンをかけて食べるのがオススメです。

【アスタキサンチンを効率よく摂取するレシピ】

鮭のネギ味噌焼



<材料（2人前）>

- ・ 生鮭 2切れ
- ・ サラダ油 適量
(ネギ味噌の材料)
- ・ 長ネギ 5cmぐらい
- ・ 味噌 25g
- ・ 酒 4g
- ・ しょうがチューブ 1cmぐらい

<作り方>

1. ネギ味噌を作ります。
長ネギをみじん切りにして、そこに味噌・酒・しょうがを混ぜ合わせます。
2. フライパンに油を入れ、中火で熱し、鮭を盛り付ける時に上になるほう（皮が見えるほう）を下に入れ、焼き色がつくまで焼きます。
3. 焼きあがったら裏返し、焼き色のついた面にネギ味噌を塗り、ふたをして弱火で3分程焼いて、器に盛り付けたら完成です！

『2012年の嬉しかった出来事♪』

視能訓練士 久嶋亜衣

こんにちは。
2012年は、私にとって
大きな変化のあった年となりました。
3月に大学を**卒業**し、
視能訓練士の国家資格の試験を受け、
合格できました😊
そして、4月からあまの眼科クリニックに
就職できたことが、
今年の1番嬉しかったことです!!
まだまだ未熟者ですが、これからも
がんばって**日々成長**していきたいので、
皆様よろしく願いいたします😊

視能訓練士 石川梨奈

そうですね…見ての通り私は単純です!!
なので、些細なことですぐに
嬉しくなったり、**幸せ**を感じます👉
なので「**これが一番!!**」というのは
つけがたいですね…。う～ん…。
と言いつつ嬉しかったこと**ベスト3**を
発表しましょうか!!
第3位💖念願の**1人暮らし**スタート💖
第2位💖国家試験に**合格**できたこと💖
第1位💖私の顔を覚えてくださって、声をかけて
くださる**皆さんに会えた**こと💖

今度皆さんの嬉しかったことを
ぜひ教えてください😊



受付 野々垣聡美

2012年で一番**嬉しかった**こと。
それは『**福山雅治**』さんに逢えたことです💖
以前も主人と何度かライブに行きましたが、
今回は限定イベントのため、横浜まで**一人旅!!**
夫婦旅行の際は、出張慣れした主人にお任せ。
だから新幹線に一人で乗るときなんて、
心臓バクバクでした💦
そんな苦勞の末**!!?**
逢うことのできた『**ましゃ**』は
今まで以上に**輝いて**見えました😊
余韻に浸りながら無事帰宅し、
主人の顔を見て**現実**に戻ったのでした。

【新入職員ご挨拶】

受付 片桐亜希子

9月末より勤務しています**片桐亜希子**です。
体を動かすことが好きで、
フットサル🏈や**ウォーキング**👟をします。
当院の近くにウォーキングできる所が
あることを知ったので、
時間があるときにはウォーキング
できたら良いなと思います。
皆様とは、**受付**でお会いすることが多いので
元気に笑顔でお迎えしたいと思います😊
仕事では、まだまだ未熟者ですが、
どうぞよろしく願いいたします。



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/>