



あまの眼科通信 Vol. 11

～2013年1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。

私は、あまの眼科クリニックを開業したときから、「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」を目指してきました。

2013年が始まりました！今年も皆さんの健康を守っていけるように、精進してまいります。何卒、よろしく願い申し上げます。

そして、今現在もそのようなクリニックに近づいていけるように、進んでいるところです。

今年の干支は『巳』ですね。巳は人々を災難から守り、幸運の使いとされる干支だそうで、巳年は**蒔いてきた種が実を結ぶ年**とされているそうです。

1人でも多くの方を健康にするために、私たちは今年もしっかり歩みを進めてまいりたいと思っています。

今年は今まで努力してきたことが良い結果につながったり、したいと思ってきたことが実現できたりと、そんないい年になりそうな予感がしますね！

私たちが成長し、目指しているクリニックの形に近づいていくためには、ご来院いただく患者さんからの**アドバイス**も欠かすことができません。

夢や目標に向かって今まで続けてきたことを、今年は今まで以上に**楽しみながら継続していくこと**が、より良い結果につながる秘訣だそうです。

お気づきの点などございましたら、どんな些細なことでも結構ですので、遠慮なさらずに**教えてください**。

夢をひとつでも形にできるように、お互いに素晴らしい2013年にしていきましょう！

あまの眼科クリニックNews

ホームページで医院新聞のバックナンバーをご覧になれます！



医院新聞も今回で**第11号**を発行させていただきました。多くの患者さんにお読みいただき、ご感想やお言葉をいただき、大変大きな励みになっております。本当にありがとうございます！
当院のホームページでは、**医院新聞のバックナンバー**を過去10回分ご覧にすることができます。
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>」でご覧ください。

第11回 『花粉症』と『コンタクト』



1月終わり頃から『スギ花粉』が飛散しはじめます。スギ花粉アレルギーの方には、つらい季節になりますね…

目の反応で言えば、かゆみや涙、目やに、目の充血など『アレルギー性結膜炎』の症状が現れます。

毎年「コンタクトレンズ」を使っている方からのご相談も多いので、今回は“花粉症によるアレルギー性結膜炎とコンタクトレンズ”についてお話したいと思います。

● 花粉症とコンタクトレンズ

花粉症の方がコンタクトレンズを使っていると…

「目がゴロゴロする」
「目がかゆくて充血する」
「コンタクトがずれやすい」
「目やにでレンズがくもる」



このような症状が現れてきます。

しかし、つらい症状はあるものの、なかなか**コンタクトレンズの使用を一時的中止にすることができない**方が多いようです。その理由としては…

- 理由① メガネをかけたくない（見た目が気になる）
- 理由② 使用を止めても症状に違いを実感しない
- 理由③ メガネをかけることが面倒だから

外見を気にすることもあります、やはり**普段のライフスタイルを変えたくない**と望む方が多いと感じます。

実際にコンタクトレンズを使っている方600人に実施したアンケートの結果を見ても、「**花粉飛散期もできればコンタクトレンズの使用を継続したい**」という方は**88.3%**にもなります。

しかしながら、「目がゴロゴロする」「コンタクトがずれる」などの症状がありながらコンタクトを使い続けることは、**非常に危険なこと**です。

中には、非常に重篤な結膜炎・角膜炎を発症する患者さんもいますので、細心の注意を払ってください。

● 花粉飛散期のコンタクトは？

花粉飛散期には、**それなりの使い方**があります。そのポイントをよく知っておいてください。

① 症状が出る前に早目の受診を！

花粉飛散期であってもコンタクトレンズを使い続けたい方は、早めに眼科医に相談し、**症状が出ないうちから**目薬などの対処をしておきましょう。

② 1日使い捨てレンズに変えてみる

花粉を目に留めないよう、毎日のケアで「**レンズを清潔に保つ**」ことが最も重要なポイントです。そのためにも、1日使い捨てタイプへの切り替えはひとつの方法です。

③ 自己流のケアはやめましょう！

目に入った花粉を洗い流そうと水道水や洗眼水で目を繰り返し洗うことは、目の粘膜を刺激してかえって症状を悪化させたり、かゆみが増すこともあります。

また、眼科以外で処方・購入された目薬では、**コンタクトレンズの装用に関して適切なアドバイスができませんので**、必ず“眼科”を受診してください。

一番良いのは、コンタクトの使用を中止することですが、**使用を継続したい場合は、必ず眼科を受診しましょう！**

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. コンタクトレンズ装用中に目の調子が悪くなって…どうしたらいいですか？



コンタクトレンズ（以下CL）は眼鏡と違って目に直接触れるため、重篤な障害を引き起こす場合があります。

CLを装用中に、目が「赤い」「ゴロゴロする」「痛い」「かゆい」「まぶしい」などの異常を感じたときは、すぐにCLを外しましょう。

このような異常の原因としては、CLの装用による場合と、CLの装用とは関係のない目の病気による場合があります。

CLの汚れや付着物による場合などでは、CLを外しただけで症状は軽減します。

一方で、CLを外しても目の症状が軽減しない場合は、目に何らかの障害を生じている可能性が高いので、すぐに眼科の診察を受けてください。

安易に薬局で適当な目薬を購入して対処するのは、お勧めできません。原因を明らかにして、適切な処置を講じる必要がありますので、必ず眼科を受診しましょう。

ところで、眼鏡を持っていない方や度があっていない方など、CLを外すと見えないので生活に困るという理由からCLをなかなか外さない方がいます。

普段から適切な眼鏡を持ち、CLと眼鏡を併用することを習慣にして欲しいと思います。

Q. 緑内障の検査はどんなことをするんですか？時間がかかりますか？



視力検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、隅角鏡検査、眼底検査、視野検査などがあります。視野検査以外は、それほど時間はかかりません。

緑内障＝高眼圧というイメージがあるかもしれませんが、緑内障の診断には眼圧検査よりも、眼底検査と視野検査が重要です。

最近では、健康診断や人間ドックで眼底検査や眼圧検査が行われるケースも増えてきて、そこで指摘を受けて、眼科で精密検査を受診するケースも増えてきました。

眼科では、特殊な検査ではなく眼科で一般的に行われている眼圧検査や眼底検査など、短時間で受けられる検査である程度診断がつきます。

さらに視野検査にて診断を確定し、隅角鏡検査で病型を確認します。

これが眼科で行う緑内障検査の一連の流れです。

緑内障は、早期発見と早期治療が肝心です。緑内障では視神経の変化が視野変化より先に現れますので、早期発見のためには眼底検査が重要になります。

加齢と目の病気について知ろう！

第1回「加齢と目の病気」のお話



年齢を重ねるとともに、若い頃には感じたこともなかった何となく感じる目の違和感、目の疲れや見えにくさなどを覚えることがあります。

症状が一時的であったり、はっきりした症状がなかったりするために、放って置かれてしまうこともしばしばありますが、そこには**病気が隠れている**かもしれません。

目も身体の一部である以上、長年使ってくるうちに**老化現象**が現れます。さまざまな目の病気も、**老化の延長線上にある自然現象**ともいえます。

一方で、「**生涯見えること**」は、私たちが豊かな生活を送る上で必要不可欠なことでもあります。

加齢性の目の病気は、**適切な治療法があるものがほとんど**です。病気のことを知って、より豊かな生活を送ることにお役立ていただきたいと思います。

● 加齢とともに現れる目の病気



加齢とともに現れる病気の中には、緑内障のように「**はっきりした症状もなく徐々に進行し、重い障害を残してしまう可能性のある病気**」があります。

逆に「**ちょっとした治療で目の疲れや違和感がとれて快適になる病気**」もあります。

目の病気も、ほかの病気と同じように、**早い段階からの対応や治療**が大切です。目の調子がおかしいときには、まず眼科を受診するようにしましょう！

いくつかの代表的な病気をご紹介しますと…

① 白内障

加齢により本来透明な水晶体が酸化、白濁した状態になる病気です。まぶしい、暗い、目のかすみ、二重に見える、視力低下などの症状が現れます。

② 緑内障

眼圧が高くなり視神経の障害され、視野が欠ける病気です。初期には自覚症状がほとんどなく、自覚症状が現れる頃には症状が進行していることが多いのが特徴です。

③ 老視

ピントが合わない、視力低下、眼痛などの症状が現れます。毛様体の動きと水晶体の弾力性の低下し、焦点が合いにくくなるのが原因です。

④ 乱視

角膜と水晶体の歪みで焦点が定まらない状態になり、物体が二重になったり、ゆがんで見えたりします。

⑤ 黄斑変性症

網膜の中心にある黄斑部の老化が原因で、視野がぼける、ゆがんで見える、見たいものが見えないといった症状が現れる病気です。

他にも、『**飛蚊症**』や『**網膜剥離**』などの病気も加齢を原因とする代表的な病気です。

これから『**加齢を原因とする目の病気**』について、順番にお話していきます。病気のことを知って、**皆さんの“より健康でより豊かな生活”**に役立ててくださいね！

目に良い食べ物を食べよう！ 「目に良い栄養素 ～リコピン～」



目にいい食べ物のお話、今回は“リコピン”という栄養素のお話をしたいと思います。

● リコピンって？



「リコピン」とは、トマトやスイカなど赤黄色野菜に含まれる赤や黄色の色素成分のことです。

Bカロテンと同じように、活性酸素を取り除き、視力を保持することに役立ち、目の粘膜を正常に保つという“抗酸化作用”がある栄養素です。

注目されているのは、その抗酸化力です。Bカロテンの2倍以上、ビタミンEのなんと100倍以上の抗酸化力があるのだとか。

海外には「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるそうで、それぐらいトマトの赤色は注目を集めてきました。

目の病気で抗酸化作用と深いかわりがある病気といえば、“白内障”です。

近年多くの研究報告が発表されており、「リコピンの血中濃度が高い人は白内障の発症率が低い(発症が遅くなる)」という報告が注目されています。

● リコピンの効率的な摂取法は？

リコピンは、もともと油に溶けやすい性質を持っていますので、油を使った調理法によって、吸収がぐんと高まります。

リコピンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても成分がそれほど減少する心配もありません。

トマトソースがイタリア料理などでよく使われているように、オリーブオイルなどと一緒に調理するのが効果的です。

1日に摂取するリコピンの目安量は15mgで、これはLサイズのトマト2個分に相当します。実際にトマトをこれだけ食べるのは難しいですね…

実は加工食品のほうが効率よく摂取でき、例えばトマトジュース1缶にはリコピンが23mg程度含まれています。加工食品の活用が、リコピン摂取のポイントです。

【リコピンを効率よく摂取するレシピ】

チキンのトマト煮込み



<材料(2人前)>

- ・ トマト水煮 1缶
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 鶏もも肉 300g
- ・ 料理酒 1/2カップ
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ 固形ブイヨン 1個
- ・ にんじん 1本
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ きのこと 適量
- ・ ローレル あれば1枚
- ・ オリーブオイル 大さじ1

<作り方>

1. 鶏もも肉は一口大に、たまねぎはみじん切りに、にんじんは乱切りに、きのこは一口大に切ります。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、刻んだにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら鶏肉を入れて全体に焼き色がつくまでよく焼きます。
3. たまねぎ、にんじんを加えて炒めます。
4. 料理酒を加えてアルコール分を飛ばし、固形ブイヨン1個を加えて溶かします。
5. トマトの水煮缶とローレル、きのこを加えて弱火で15分ほど煮込み、最後に塩こしょうで味を整えて出来上がりです！

あまの眼科クリニック 院長コラム
『診療を通じて起こった嬉しい出来事』



2013年最初の『あまの眼科クリニック通信』、いかがでしたか？

2013年も皆さんの健康で豊かな生活のお役に立てるように、**スタッフ一丸となって努力してまいります。**



本年もどうぞよろしくお願ひ致します！

話は変わりますが、先日診療を通じて、**とても嬉しい出来事**がありました。

その嬉しい出来事は、とある患者さんが来院して下さったところから始まりました。

初めて来院されたときの症状は、結膜炎でした。目の充血やかゆみなどの症状があり、なかなか良くならなかったため、当院へご来院いただいたそうです。

最初は病院という場所に**緊張**されていたようですが、何度か通院していただくうちに**いろいろなお話**をさせていただけるようになってきました。

目薬で結膜炎の症状が改善していたこともあり、少しずつ生活の中で困っていることなどを話し合うようになり、白内障の検査をしてみることを提案しました。

検査の結果、白内障であることが分かって、当院で手術をすることになり、手術後は**「よく見えるようになった」**と喜んでもらえて、本当に嬉しかったです。

病院はまず緊張してしまう場所だからこそ、患者さんとの**コミュニケーション**が大切なのだと思います。

病気や悩みについて**一緒に話し合い**、解決するための方法を**一緒に検討し**、治療を通じて**元気に生活できるようにお手伝い**できることが私たちの喜びでもあります。

そんな医療人としての本質に、あらためて気がつかせていただくような出来事でもありました。

そして、その後**さらに嬉しい出来事**が起こりました。

その患者さんが、お友達を通じてお友達の娘さんが通っている幼稚園の先生に**当院のことをお話して下さっていた**のです。

それは、紹介された幼稚園の先生から当院のお話を聞いて来院して下さったという患者さんのお話をお聴きして分かりました。

来院された患者さんとのひとつの出会いが、こんな風に**新しい出会いを創って下さっているのだ**ということを嬉しく思い、**感謝の気持ちでいっぱい**になりました。

私たちは**「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」**を目指しています。その根底には、**誠実なコミュニケーション**が欠かせないと考えています。

患者さんとのコミュニケーションを大切に、**心と心の通う診療**を行い、一番身近な**「かかりつけ医」**になれるように、これからも努力していきたいと思ひます。



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/>