



あまの眼科通信 Vol. 12

～2013年3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



- 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。

3月を迎える、これから4月に向かって、**春らしさ**を感じられる日も増えてくることだと思います。

春は入学式や新社会人、進学・進級など、何かと新しいことの始まりにワクワクしたり、心が弾んでちょっとウキウキしたりする季節ですよね。

ウォーキングが日課の私ですが、桜をはじめとする季節を彩る花々など、目に見えるものにも春の訪れを感じ、足取りも思わず軽くなってきます。

春の訪れを楽しみにする一方で、この季節はスギ花粉などの花粉症に悩まされる方が多くなる季節です。

絶対的な特効薬でもあれば良いのでしょうけど、アレル

ギー反応ばかりは、そういうわけにもいきません。

ですから、できるだけアレルゲンとなる花粉を身体に近づけないこと、そして症状に合わせた対処法で上手にコントロールすることが肝心です。

特に、花粉症などのアレルギー反応で起こる目のかゆみは、我慢しようにも我慢できないものです。

つい目をこすることを繰り返してしまうと、目や目の周りの皮膚を傷つけてしまうこともあります。

早い段階から点眼薬などで対策を取ることで、症状がある程度緩和することもできるので、あまり我慢しそぎずに、眼科で診察を受けましょう。

1年に1度しかない『春』ですから、この季節を少しでも気持ちよく過ごせるように、花粉症対策も気軽にご相談くださいね！

あまの眼科クリニックNews

より良いクリニックづくりにアドバイスをお願いします！

ご来院いただく患者さんにとって『より良いクリニックづくり』を目指して、患者さんからの『ご意見』や『ご感想』をお聞きするアンケートを実施しております

ご協力をお願いした際には、率直なご意見・ご感想をお聞かせ
いただきたく、何卒よろしくお願い致します。

また、皆さんからお寄せいただいた『患者さんの声』をご覧になれる[閲覧用ファイル](#)をございます。

お時間があるときには、ぜひご覧になってみてください。

第12回 「花粉症」目のかゆみ対策



花粉症による目のかゆみは、**軽くこするだけでは治まらない**ほど強く、つい強くこすって目や目の周囲の皮膚を傷つけてしまうことがあります。

また、女性の方は外出先ではメイクが気になってかゆみを我慢したくなると思いますが、アレルギー反応を起こしたかゆみは**とても我慢できるものではありません。**

そもそも、目がかゆくなるのは「**花粉が目に付着する**」からです。目は涙や分泌液によって保護されているので湿っていて、余計に**花粉が付きやすい場所**です。

ですから、**花粉が目に入らないように気をつければ**、目の症状をかなり緩和できます。そのためには、普段から目を清潔にしておくことが大切です。

今回は、**日常的に出来る目の花粉症対策**をご紹介します。継続して気を付けることが大切なので、ご自身の生活に取り入れやすいことから始めてみてください。

● 洗顔と目の洗浄



目に花粉が付かないように気を付けるには、まずは**顔の表面に花粉を付着させたままにしないこと**です。そのため、**洗顔で肌表面の花粉を落とす**ことは効果的です。

うがいや手洗いと同じように、起床時や外出先からの帰宅後に行なうことがベストです。

女性の方は、メイクをしているときには、目元だけでも簡単にウェットティッシュで叩いたりして花粉が顔に停滞しないようにするだけでも効果的です。

市販の目の洗浄薬などを利用する方法もありますが、**洗浄のしすぎで眼球を保護している潤いが足りなくなる**可能性もありますので、洗いすぎには注意しましょう。

● メガネや花粉症専用のゴーグル

花粉が目に直接侵入しないようにするために、メガネは有効なアイテムです。メガネが必要ない方でも、外出時に、**だてメガネやサングラスをかける**のは効果的です。

ただし、メガネは正面からの風邪や花粉は防ぐことができますが、浮遊している花粉は横からも侵入してきます。

さらに効果的なのは、**顔のラインに沿って保護できる花粉症専用のメガネ**でしょう。

メガネのレンズ表面には花粉が付着しますので、メガネをこまめに洗浄することも忘れないでくださいね。

● ヘアスタイルにも気をつけてみましょう

マスクやメガネで顔への花粉は防御する方も多いですが、**髪への配慮**は意外と忘れがちです。髪は洗うまでのままになることが多い、花粉の停滞しやすい場所です。

外出時は花粉を停滞させないように帽子を被ったり、コンパクトにまとめましょう。

また、花粉は**静電気の起きやすい場所**に寄ってきます。静電気のおきないようにスプレー或ワックスで、髪を落ち着かせることも効果的です。



● 目薬を効果的に活用

目薬は**花粉のついた眼珠を洗い流し**、同時に**目を潤す**役割があります。正しい使用法、使用量を守れば外出時の**目の違和感**にも対応できます。

目薬は**正しく使うことが大切**ですから、眼科を受診して、症状に合った目薬を処方してもらうのがベストです。

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. メガネ屋さんの検眼と眼科のメ ガネ処方はそんなに違うんですか？



眼科で行うメガネ処方は、屈折（ピントが正常に合わ
ない状態）、眼位（左右の眼球が向いている方向）、病気や
生活習慣などを総合しての屈折矯正を考えます。

一方で、メガネ屋さんの検眼は、メガネでの見え方で作
ることが多い現状があります。

特に学童期のお子さんでは、近視の過矯正や遠視の低矯
正などの問題が起こりやすいので、眼科でのメガネ処方
をお勧めします。

では、いろいろなメガネの中でも老眼鏡なら問題ないの
では？と考えられる方も多いと思います。

これは、正常の目が正常に老化した老眼であればそれでも
良いのかも知れません。

しかしながら、老眼鏡年代で多い目の病気は、初期段階
ではまったく無自覚のものがほとんどです。

特に、緑内障は偶然に見つかることが多い病気ですから、
やはり眼科できちんと検査することをお勧めします。

Q. コンタクトレンズをしたまま目薬 をさしても大丈夫ですか？



原則的には、コンタクトレンズをしたまま目薬をさすこ
とはお勧めできません。

目薬によっては、薬効成分や目薬に含まれている防腐剤
などの成分がレンズに吸着されてしまい、レンズが濁っ
たり、角膜に問題を起こす恐れもあります。

ですから、原則としてコンタクトレンズをしたままの点
眼はしないほうが良いのです。

もちろん、コンタクトレンズを外した後であれば、特に
問題はありません。

ただ、最近はコンタクトレンズの装用中であっても点眼
可能な目薬も出てきました。

しかしながら、これもハードとソフトの場合では多少様
子が異なります。これは、コンタクトレンズのそもそも
の性質が異なるからです。

特に、ソフトの場合では、レンズが角膜上に吸着したよ
うな状態になっており、なおかつレンズが角膜面よりも
大きいので、点眼しても効果があまり期待できません。

それどころか、むしろレンズに濁りを生じたりすること
も多々ありますので、ソフトの場合には点眼を控えるの
が賢明でしょう。

眼科で処方する点眼薬も、コンタクトレンズ装用中の点
眼に関する医師からの指示を必ず守って点眼するよう
にしてください。

加齢と目の病気について知ろう！

第2回 「白内障」のお話 ①



「何となく物がかすんで見える…」

「昔よりも外の光がまぶしく感じるようになった…」

「最近、近くのものが見えやすくなった」

「急にメガネが合わなくなってきた」

「物が二重、三重に見えることがある」

近頃、こんな症状を感じるようにな
ったということはありませんか？



どれを見ても「年のせいじゃない？」と簡単に考えてし
まいがちな症状ですが・・・これらの症状、実は**白内障**
の自覚症状かも知れません。

このような症状や違和感を覚えたときには、早いうちに
眼科を受診することをオススメします。

確かに、「年のせい」で片付けられる問題の場合もあります。一方で、重大な病気のサインの場合もあります。

ご自身に現れている症状が、年のせいで「心配ないもの」
なのか、それとも病気のサインで「治療が必要なもの」
なのか、**それをきちんと確認することが重要です。**

病院の検査や診察は、「悪いところがあるときにだけ」
受けるものではありません。

定期的にご自身の健康状態を確認することで、「**いい状
態であることを確認して、安心して生活するため**」にも
病院の検査や診察は有効なのです。

主に加齢が原因となる病気は、誰にでも起こりうる可能
性がある病気です。

今回は『白内障』についてお話ししますが、いつもと違う
感じがしたときには、「健康診断を受ける」つもりで眼
科を受診してくださいね。

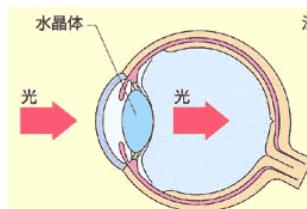
● 白内障ってどんな病気なの？

白内障は**水晶体が濁ってしまい、目が見えにくくなる**と
いう病気です。

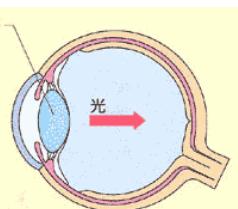
水晶体はレンズのような役目をしていますから、正常な
水晶体は透明で、光をよく通します。

しかし水晶体が濁ってしまうと**光をうまく通せなくな
ってしまう**ので、ものがぼやけて見えたり、かすんで見
えたりすることがあります。これが「白内障」です。

正常な眼球



白内障の眼球



一般的には、60歳代の70%、70歳代の90%、80歳以上になるとほとんど100%の方が白内障を発症すると言われています。

進行のスピードは人によって違いますが、10年、20年の**時間をかけてゆっくりと進行します。**

物が二重に見えたり、ぼやけて見えたり、さらに進行す
ると視力が低下していきますが、白内障になっていても
生活にまったく影響のない人もいます。

ですから、年齢を重ねて視力が落ちてきたからと言つ
ても、すべてが白内障というわけではありません。

中には網膜や光を感じる神経に原因があって視力が落
ちることもありますので、**加齢による白内障だと自己判
断するのは危険です**。必ず眼科を受診してくださいね。

目に良い食べ物を食べよう！

「花粉症対策で注目のポリフェノール」



目にいい食べ物のお話、今回はこの季節はとっても気になる『花粉症対策』で注目を集めている“ポリフェノール”のお話をしたいと思います。

最初に誤解のないようにお伝えしておくと、ポリフェノールで「花粉症が治る」というわけではありません。

花粉症に代表されるアレルギー反応は、簡単に言うと、身体の免疫が起こす過剰反応です。ですから、特定の食品を摂ることで突然治るとは正直考えづらいのです。

ただ、**症状の緩和や体質の改善**に一定の効果が期待できるものではあると思いますので、ちょっと意識してみることは悪いことではないと思いますよ。

● いろいろな食品が注目されますが…

花粉症に効果的な食べ物として、たくさんの食品が注目されてきましたが、花粉症に効く食品といわれているものの多くに共通する成分が『ポリフェノール』です。

ポリフェノールとは、ほとんどの植物に含まれている、光合成によってできた色素や苦味の成分のことで、**強い抗酸化作用がある**ことが特徴です。

約500種類もあると言われるポリフェノールの中でも『タンニン』の抗炎症作用・抗アレルギー作用が花粉症対策で注目を集めています。

お茶をたくさん飲む方には、茶渋が原因で歯に色がついてしまう方がいますが、この着色の原因となるのがポリフェノールの一一種『タンニン』です。

このタンニンを多く含む食品として最近注目されているのが、愛知県の名産品『レンコン』なんです。



レンコンには、昔から漢方で咳やたんを抑える作用があると言われてきました。

これはレンコンに含まれている『タンニン』の抗炎症作用や『ムチン』の粘膜保護作用による相乗効果と考えられることが分かってきたようです。

せっかくの地元の名産品ですし、レンコンを積極的に摂ってみてはいかがでしょうか？

【タンニンを効率よく摂取するレンコンレシピ】

レンコンの和風パスタ



<材料（2人前）>

- | | |
|----------------|--------------|
| ・ スパゲティー 160g | (調味料) |
| ・ レンコン 5~6cm | ・ 酒 大さじ1.5 |
| ・ 鶏ひき肉 150g | ・ みりん 大さじ1/2 |
| ・ 大葉 6枚 | ・ しょうゆ 大さじ2 |
| ・ ニンニク（薄切り）1片 | ・ オリーブ油 大さじ2 |
| ・ 赤唐辛子（刻み）1/2本 | ・ 白ゴマ 小さじ1 |

<作り方>

(下準備)

- ・ レンコンは皮をむき、幅2~3mmの半月切りにする
- ・ 大葉は軸を切り落とし、せん切りにする
- ・ (調味料)の材料を混ぜ合わせる

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間より1分短めにゆで、ザルに上げる。
2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがたつたら、鶏ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
3. レンコンを加えて透き通るまで炒め、(1)のスパゲティーを加え、さらに炒め合わせる。器に盛り、大葉と白ゴマを散らしてできあがり！

あまの眼科クリニックのご紹介

「患者さんの声」をご紹介します！



2013年第2回目の『あまの眼科クリニック通信』、いかがでしたか？

当院では、患者さんに安心してご来院いただけるよう、『より良いクリニックづくり』に努力しております。



ただ、私たちの独りよがりになってしまってもいけないので、ご来院いただく皆さんの『ご意見』『ご感想』をお寄せいただく取り組みを始めました。

表紙でもご紹介しましたとおり、いただきましたご感想で閲覧の許可をいただいているものにつきましては、**院内で閲覧できる**ようにしております。

お時間がございましたら、ご覧になってみてください。

また、アンケートへのご協力をお願いすることもあるかと思います。その際には、ぜひご協力いただけますように、何卒よろしくお願い致します。

今回は、お寄せいただいた患者さんの声の中から、当院で**白内障の日帰り手術**を受けられた患者さんの嬉しい変化をご紹介したいと思います。

その患者さんは、**手術を受ける前と後での変化**が私たちにも目で見て分かるようにと、**2枚の塗り絵**を持ってきてくださいました。

その2枚を見比べていただくと、白内障のためにどれだけ**見づらい思い**をされてきたのか、術後に**見え方が格段に変わった**のかがよく分かります。

まず、**手術を受ける前の塗り絵**です。



下地にある枠がよく見えていたかったのと、濃い色のほうが分かりやすかったので、どうしても色使いがかたよってしまっていたそうです。

次に、**手術を受けた後の塗り絵**です。



パッと見ただけで、様子の違いを感じますよね。よく見えるようになったことで、枠内に上手に塗れるだけでなく、色使いも多くなったそうです。

治療の成果を感じられることは、私たちが医療という仕事に携わる**最大の喜び**を感じる瞬間です。

1人でも多くの患者さんに喜んでいただけるように、これからも精一杯努力して参ります。



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/>

あまの眼科クリニック 〒0568-56-0002 <http://www.amano-ganka.jp/>