



# あまの眼科通信 Vol. 13

～2013年5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 患者さんの声



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。

この5月に、あまの眼科クリニックはお陰さまで開院2周年を迎えます。

ご来院いただく患者さんお1人お1人に支えていただき、無事にクリニックを運営することができております。  
**本当にありがとうございます！**

3年目に入るあまの眼科クリニックですが、人間の成長で言えば、自分の力で歩くことを覚え、少しずつ言葉で自己表現ができるようになり始める頃でしょうか。

いろいろなことを吸収して、身体能力や知的好奇心の成長が非常に早い時期でもあると思います。

私たちもご来院いただく患者さんからいろいろなこと

を教わりながら、しっかり成長していきたいと思います。

開院準備も含めて3回目の春を迎えた今年、実は少し嬉しい出来事がありました。駐車場の花壇で、芝桜が見事な花を咲かせてくれたのです。



水をやり、肥料をやり、なかなか苦労をしてきましたが、やっと花を咲かせてくれて、喜びもひとしおでした。

植物の成長に私たち自身のことも重ね合わせながら、開院時に掲げた『誠実に、そして謙虚に』という指針を再確認しつつ、一步一步成長していきたいと思います。

## 学校健診・健康診断の結果は届きましたか？



年度変わりの季節、学校健診はもちろん、お勤めの会社さんの健康診断などを受診された方も多いことでしょう。  
健診結果で何らかの指摘を受けた場合は、詳しい状態の確認をオススメします。遠慮なくご相談ください。

## 休診のお知らせ

**6月7日(金)・8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、よろしくお願ひいたします。

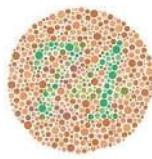
## 第13回 「色覚」のお話



学校健診の季節ですが、その内容も今と昔とでは少しずつ変化しており、親御さんの世代では当たり前だった検査が今では行われていないものも存在します。

そのひとつが『色覚検査』です。

右のような表を使って行う検査で、  
2003年まで小学4年生を対象に  
実施されていました。



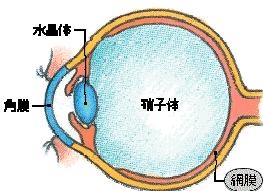
男性の4.5%、女性の0.2%の方、つまり1クラスに1人は色覚に異常がある人がいると言われていますが、多くの場合は日常生活にはほとんど支障がありません。

にも関わらず、進学や就職で制限を受けてしまうケースが増加してしまい、不当な差別の原因ともなってしまったことから、学校健診での色覚検査は廃止されました。

### ● 色は人によって違って見えるもの

「物を見る」という機能は、**視力**（細かい物を見分ける力）、**視野**（同時に見渡せる範囲）、**色覚**（色を識別する感覚）の3つに支えられています。

この3つの機能は、網膜（カメラのフィルムに該当する組織）にある光を感じる「視細胞」の働きに委ねられています。



視細胞がうまく機能しないと、視力や視野に異常が生じますが、**視細胞の機能次第で色を識別しにくくなる状態**があり、それを色覚の異常と呼んでいます。

色覚の異常には、先天性と後天性があります。

先天性の場合は**原因が遺伝的なもの**なので、現時点では有効な治療法がない一方、**色覚異常の程度は変化せず、**

また**色覚以外の視機能は問題ない**ことがほとんどです。

後天性の場合は、何らかの**病気の症状**のひとつとして異常が現れますので、**視力や視野にも影響**が出たり、病気の状態によって**色の見え方が変わる**ことがあります。

### ● 日常生活ではほとんど問題ありません

色覚に以上があるとものが白黒に見えると思っている方も多いようですが、それは以前使われていた「色盲」という表現から生まれた誤解です。

色覚の異常とは、**区別のつきにくい色があるだけ**で、目に写る風景はカラーの映像です。このため日本眼科学会では「色盲」という用語をすべて廃止しています。

繰り返しになりますが、**色覚に異常があっても日常生活においてはほとんど問題ありません。**

今の医学では先天性の色覚異常を治すことはできませんが、色の見え方が少し違うだけで、それが悪化する心配はありません。

**間違えやすい色、区別がつきにくい色**は、人それぞれ異なります。

色覚異常がわかったなら、早めに検査を受けて、**自分の色覚の“くせ”を理解しておく**ことが大切です。

色覚は、その人の生き方を左右する多くの条件の中のひとつにすぎず、**色覚に異常があるからといって人生が決定づけられることは**ありません。

色覚の異常を自分という人間を形づくる一要素として受け入れ、マイナスに捉えることを排除することが、より充実した生活を送るコツと言えるでしょう。

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. コンタクトレンズをしたまま 眼圧を測ったうだめですか？



眼圧測定の原理は、どんな測定方法でも、簡単にいえば  
外から圧をかけて角膜をへこませて測るという仕組み  
のものです。

ですから、原則的にはコンタクトレンズをはずして検査  
を受ける必要があります。

しかし、薄くてあまり度の強くない近視用のソフトコン  
タクトレンズなら、装用したまま空気の出る機械で測っ  
てもそれほど影響がないとは言われています。

都合でどうしても外せない方や、角膜の病気で治療用ソ  
フトコンタクトレンズを乗せている方は、レンズをした  
まま測ることができるケースもあります。

一方、ハードコンタクトレンズは硬いので装用したま  
での眼圧測定は不可能です。必ず外して検査をします。

眼圧測定に限らず、眼科の診察や検査ではコンタクトレ  
ンズを外す必要があるケースがほとんどですから、レン  
ズケースを持参して受診されるようお願いします。

### Q. 先生から「3歳になったら視力 検査をしようね」と言われました が、必要ありますか？



結論から言いますと、**検査は必要です**。検査を行うこと  
によって、**お子さんの『ものを見る力』の発達の程度を  
知ることができます**。

『ものを見る力』が子どもの時に発達していないければ、  
**メガネのレンズを合わせても1.0以上**の視力が出ない  
「弱視」という状態になります。

誤解なく理解しておいていただきたいのは、**弱視=高度  
の視力障害を意味するものではない**ということです。

「弱視」は、**子どもの時に適切な治療を行えば良くなる  
ことがほとんど**です。一方で、**大人になってから治療を  
しても視力は出ないまま**です。

**眼科医は、弱視の早期発見・適切な治療を行うために、  
3歳になったら視力検査をすることをすすめています。**

一方で、3歳ぐらいの子どもでも「きちんと検査ができる  
の？」という疑問もあるかも知れません。

個人差はありますが、**3歳頃から視力検査を行うことは  
可能**です。

ただ、お1人お1人ごとに性格も違いますし、その日の  
体調やその時の気分などによって、1回では難しいこと  
があるのも事実です。

何回か視力測定を経験することによって上手にできる  
ようになりますので、**1回でうまくできなくても心配な  
さらずに検査を受けてくださいね。**

## 加齢と目の病気について知ろう！

### 第2回 「白内障」のお話 ②

加齢と目の病気のお話、前回は『白内障ってどんな病気なの？』という疑問についてお話をしました。今回は、白内障の『治療法』についてお話をしたいと思います。

白内障の治療には、点眼薬・内服薬の投薬治療、手術などのアプローチがあります。

#### ● 投薬治療



早期の白内障の場合には、**点眼薬や経過観察**で様子を見ることがあります。また、少し症状が進行している場合には**内服薬**で様子を見ることもあります。

ただし、白内障の根本原因である**「水晶体の濁り」**は投薬治療で取り除けませんので、投薬治療は**「症状の進行を遅らせる」効果を期待した治療**になります。

投薬治療の効果については、症状や個人差による違いがあります。

初期の白内障の場合は、点眼を続けることで白内障の進行が遅れる方や、点眼を始めたことによって急に調子がよくなるという患者さんも実際にいらっしゃいます。

しかしながら、薬自体は水晶体の濁りを取り除くものではないため、**進行してしまった白内障の場合には、ほとんど効果が期待できない**のも事実です。

したがって、**症状が軽度で、あまり視力への影響が無い場合**には、点眼薬や内服薬による進行予防が治療の選択肢のひとつとなります。

また、投薬は進行予防に働くものではありますが、**完全に進行を防ぐことはできません**。これは、老化現象を防ぐことができないことと同じ理屈です。

投薬治療は、**進行を遅らせるための治療**ということになります。

しかしながら、若々しさを保つために女性がお肌のお手入れをするのと同じで、「何もしない」よりは「努力することによって進行を遅らせる」効果は期待できます。

点眼を勧められた場合には、**点眼を継続して経過を観察する**ようにしてください。

#### ● 手術による治療



白内障が進行してしまった場合には、**手術以外には視力を回復する手段はありません**。薬では、水晶体の濁りを完全に取り除くことができないからです。

「なるだけ手術を受けずに治したい」という気持ちは、どんな病気になったときにでも同じことだと思います。

他の病気では手術による治療が避けられない場合があるのと比べると、白内障は、生活に支障は出るもの、絶対に手術をしなければならないものでもありません。

ただし、生活に支障が出る度合いが大きくなれば、**手術以外の対応策が今のところない**のも実情です。

運転免許証の更新に必要な視力が得られない、仕事に著しい支障が出る場合など、**手術による治療の必要性やタイミング**には個人差があるかと思います。

あるいは、**糖尿病などの持病をお持ちの方**の場合には、手術の必要性が増す場合もあります。

**日常生活に支障があれば手術を検討したほうが良い**ですし、ご自身の手術の必要性や視力回復の可能性については、**医師とよく相談したほうが良い**でしょう。

目に良い食べ物を食べよう！

## 「目の健康と食生活 カルシウムのお話」



目にいい食べ物のお話、今回は日本人の食生活で不足しがちな栄養素のひとつと言われている『カルシウム』について考えてみましょう。

カルシウムというと、骨や歯の主成分として活躍するイメージが強いかもしれません、実は目にとって大切な栄養素のひとつです。

### ● ピントを合わせる筋肉の活動に影響します

カルシウムが不足すると、眼球をすっぽりと包み、しっかりと押さえて眼球を丸く保っている強膜の弾性が衰え、眼球を丸く保ちにくくなります。

強膜とは、いわゆるしろ目の部分です。

強膜が衰えると眼球は正常な形を維持できなくなり、近視を起こしたり、眼精疲労の大きな要因となったりします。

また、カルシウムには骨を形成する役割と同時に、筋肉の活動にも関係しています。

カルシウムは筋肉の収縮作用に不可欠な栄養素で、不足すると目の中にある筋肉の働きが弱くなります。

目の内部にある筋肉は、近くを見たり、遠くを見たり、ピントを合わせる働きをしていますが、この力が鈍ると、近視が進行しやすくなってしまいます。

1日のカルシウムの所要量は、成人で600ミリグラムという基準になっていますが、摂取しても吸収されにくいのがカルシウムの特徴のひとつです。

成長期の子どもや腸からの吸収量が低下しがちな高齢者はとくにその傾向が顕著です。

吸収力を高めるには・・・

- ① ビタミンD、ビタミンKと一緒に摂る
- ② 適度に運動をする
- ③ アルコールや塩分を摂り過ぎない

このようなことに気をつけると良いでしょう。

### 【カルシウムを豊富に含む食品】

牛乳、乳製品、大豆、豆腐、ゴマ、海藻、小魚など

### 【カルシウムを効率よく摂取するレシピ】

#### 小松菜たっぷりチーズオムレツ



#### <材料（4人前）>

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ・ 小松菜 1/2 束 | 【干しあわびにんにくオイル】  |
| ・ 卵 4 個     | ・ 干しあわび 30 g    |
| ・ 牛乳 大さじ4   | ・ にんにく 2かけ      |
| ・ 粉チーズ 40 g | ・ オリーブ油 1/2 カップ |
| ・ 塩・コショウ 少々 |                 |

#### <作り方>

1. 小松菜は1cm幅に切る。
2. 「干しあわびにんにくオイル」をつくる。干しあわびは5mm角程度に切り、耐熱性容器に入れて電子レンジ(500W)に1分30秒間かける。粗みじん切りにしたにんにくとオリーブ油を入れて混ぜる。
3. フライパンに(2)を大さじ2入れて熱し、小松菜をしんなりするまでいため、荒熱を取る。
4. ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、粉チーズ、塩・こしょう各少々を入れ、(3)も加えて混ぜる。
5. フライパンに(2)を大さじ1入れて熱し、(4)を流し入れる。へらで大きく混ぜながら焼き、半熟になり、周りがまとまってきたらふたをして、弱火で2~3分間火を通す。

## 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！



今回の『あまの眼科クリニック通信』、お役に立てましたか？

当院では、患者さんに安心してご来院いただけるように、  
『より良いクリニックづくり』に取り組んでおります。



より良いクリニックづくりを実現するために、ご来院いだく皆さんの『ご意見』『ご感想』をお寄せいただ取組みを実施しています。

アンケートにお答えいただきました皆さん、ご協力いただき誠にありがとうございます。

お寄せいただきましたご感想の中で閲覧の許可をいた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、私たちから、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、何卒よろしくお願ひ致します。

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ご感想を一部ご紹介したいと思います。

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。

#### ● 69歳・女性の患者さん

私は視力がとても弱くメガネをかけてあまり見えませんでした。手術後眼帯をとってびっくり。私が裸眼で歩けるなんて幸福になりました。

2. 手術後の率直な感想を教えてください。  
例) はっきり見えるようになってビックリした など

手術後2週間は目が痛くて不安で1回先生たり電話をい  
たします。1回は先生から1回は先生の声をきいて泣かれて  
泣いています。(涙:一回は涙) 本当に先生が電話をも  
ぐれで泣いてしまって感動しました。  
私は視力をとめてなくメガネをかけても余り見えませんので  
手術後、眼帯をとめてびっくりされ裸眼で歩けるなんて幸運になりました  
友人、親しいじめ医でやっている人に歩き出しました  
すばらしい先生の先生に会うとおしゃれな先生で喜んでいます。  
お茶を1杯から先生の話をかぶけてます。  
本当に今後もよろしくお願いします。

#### ● 85歳・男性の患者さん

世の中が明るくなり、メガネなくして新聞や本など小さな字がはっきり読むことが出来、これからの老後が楽しく暮らせる事に感謝します。

2. 手術後の率直な感想を教えてください。  
例) はっきり見えるようになってビックリした など

先生の慎重な態度で最初から手術は安心して  
受けれる事が出来て術後目の輝や様が明るい  
視度で本当に手術をして良かったと感謝しております  
世の中が明るくなり、メガネなくして新聞や本などを  
小さな字ではっきり読む事が出来、老後が楽しく  
暮せる事に感謝します



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/>