



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol. 14

～2013年7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。

いよいよ夏本番となってきましたが、夏といえば・・・  
子どもの頃、とっても楽しみだったことのひとつが『**夏休み**』でした（笑）

今でも、子どもたちにとって**大きな楽しみ**のひとつでしょう！一方で、親御さんたちにとっては**何かと忙しい時期**になるのかも知れませんが・・・

私にとって夏休みのイベントと言えば、**キャンプ**でした。  
特にYMCAという団体が主催するキャンプが山に海にととても楽しいキャンプで、強く印象に残っています。

大人になってからアウトドアの機会が少なくなってしまいましたが、今も夏と言えば当時キャンプに行った**山や海を思い出して**、懐かしい気持ちになります。

一方で、もうひとつ思い出す夏休みの思い出といえば、**受験勉強**だったりします（笑）

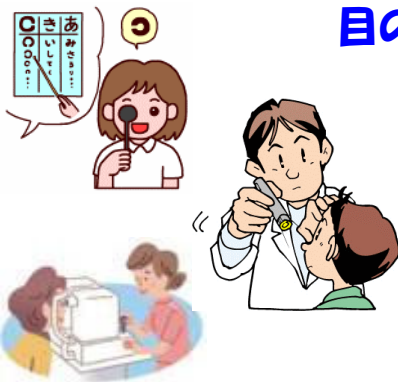
特に進学を目前に控えた夏休みには『**夏期講習**』に通って、一生懸命勉強しましたね。

ちなみに、大学の定期試験や卒業試験にも夏休み明けの9月に実施される試験がありました。だから、大学生の夏休みにも猛勉強の思い出があります。

**受験生**がいるご家庭では、お子さんの勉強にも気を遣う夏休みになるかもしれませんが、いい環境で勉強に集中できるように、協力してあげてください。

こうして考えてみると、夏は**いろいろな思い出ができる季節**なのかもしれませんね！

つい暑さに負けそうになる夏ですが、健康に気をつけて、**いい思い出づくり**の夏をお過ごしください。



## 目の健康診断を受診していますか？

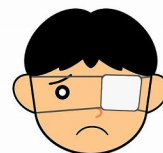
私たちは『目の健康診断』の受診をオススメしています！  
特に、**40歳を過ぎた方**、**コンタクトレンズを使っている方**は定期的に健康状態をチェックしてください。  
目の病気は、早期発見と早期予防が大切です！  
健康診断を受診して、あなたの健康状態を確認しましょう！

## 夏休みのお知らせ

**8月11日(日) ～ 15日(木)** 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。

## 第14回 『ものもらい』のお話



「ものもらい」（地域によっては「めばちこ」と呼ぶこともあります）という病気、あなたも一度は耳にしたことがある病気でしょう。

目の病気の中でも比較的よく耳にする身近な病気のひとつですが、これからの夏場は特にもものもらいになりやすい時期となります。

「ものもらい」のことをよく知って、ものもらいにならないように気をつけて生活してください。

### ● ものもらいってどんな病気なの？



「ものもらい」は、まぶたが赤く腫れ、痛みやかゆみをもとまう目の病気ですが、一般的に「ものもらい」と呼ばれる病気には、実は2種類あります。

ひとつは『麦粒腫』（ばくりゅうしゅ）です。まぶたには脂や汗の分泌腺や毛穴がありますが、その小さな穴から細菌が入って起こる化膿性の炎症です。

麦粒腫の症状は、主にまつ毛の根元あたり、まぶたの一部が赤く腫れます。

はじめはかゆみを感じる程度ですが、次第に痛みをもとまうようになってきます。ときには、目と同じ側の耳たぶの付け根のリンパ節も腫れてくる場合があります。

また、まばたきすると目が痛い、充血する、ゴロゴロする、まぶたが赤く腫れるといった症状がも出てくることもあります。

化膿が進むと、腫れた部分が自然に破れて膿が出ることがありますが、膿が出てしまえば、その後症状は回復に向かっていきます。

この麦粒腫という目の病気を「ものもらい」と呼ぶことが一般的には多いようです。

もうひとつは『霰粒腫』（さんりゅうしゅ）と呼ばれるもので、まぶたの中にできるやや硬いできものです。

脂の成分を出す部分がつまってしまい、その周囲に慢性的な炎症が起こり、中におかゆのような状態の分泌物がたまったものです。

霰粒腫では、まぶたに小さなしこりを感じます。触るとコリコリとしますが、痛みは通常感じません。

しかし、細菌に感染してしまうとまぶたが赤く腫れ、痛みをもとまう場合もあります。こうなってしまうと、麦粒腫と区別がつきにくい場合もあります。

2つの目の病気を総称して「ものもらい」と呼んでいますが、その2つの目の病気は原因、症状、治療法もそれぞれ異なりますので、眼科で診察を受けましょう。

### ● ものもらいの予防対策



ものもらいを予防するためには、何よりも目の周りを清潔に保つことが大切です。まぶたの周りが不衛生であることと、まぶたをこすることが大きな要因だからです。

特に夏場は汗をかいて、流れてくる汗とともにまぶたの汚れが目に入りやすくなります。

また、季節の変化に体調がついていかないとき、抵抗力が弱まっているときなどにも、ものもらいは出来やすくなりますので、夏場は要注意です！

清潔にすることと体調管理を心がけましょう！

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. 白内障の手術は急いだほうが良いのでしょうか？



加齢性の白内障の場合、症状が急激に進行することは**まれ**です。したがって、**ご自身が不自由を感じたとき**が手術の時期だと考えられるでしょう。

以前は「見えなくなったら手術をする」という考え方がでしたが、今は「**見えにくくなったら手術をする**」という選択が一般的です。

例えば、読書や刺繍、ゴルフなどを趣味とする方にとっては、「**見えにくい**」ということ**自体がストレスとなってしまう**でしょう。

そのような方であれば、視力が良くても手術をしたほうがより豊かな生活を送れることにつながります。

あるいは、**夜間の運転時などに強く不都合を感じる**ようなら、運転免許証の更新に問題がない視力（0.7以上）であっても、手術をしたほうが良いでしょう。

一方で、日ごろの生活で不都合を感じないようであれば、たとえ視力が0.1だとしても必ずしも手術をする必要はありません。

ただし、**白内障が進行しすぎると手術が技術的に難しく**なりますので、ある程度進行したら手術をお勧めすることもあります。

また、緑内障や糖尿病網膜症など、**他の病気との兼ね合いで手術を選択したほうが良いケース**もあります。

**医師としっかり相談して**、あなたに適した手術の時期を探していきましょう。



### Q. 学校のプールで目の病気がうつるのでしょうか？

夏場に子どもたちの間で流行する病気のひとつに、『**プール熱**』と呼ばれている病気があります。

学校のプールでの集団発生が目立つことからそう呼ばれますが、『**咽頭結膜熱**』（いんとうけつまくねつ）という病名があります。

高熱が出て、のどが赤く腫れて痛むと同時に、目が結膜炎を起こして赤くなり、ゴロゴロして痛みます。

この病気の原因となるウイルスは、俗に『**はやり目**』と呼ばれる『**流行性角結膜炎**』と同じものです。

**このウイルスは非常に感染力が強い**ため、プールでの感染、咳やくしゃみによる感染だけでなく、手や指などからの**接触感染が多い**病気です。

『プール熱』や『はやり目』は、学校保健法では出席停止に指定されている病気のひとつでもあります。

**人にうつしてしまわないように**、よくよく注意しなければいけない病気と心得ておいてください。

加齢と目の病気について知ろう！

## 第3回 「緑内障」のお話 ①

『緑内障』も加齢が原因で誰でもなりうる病気ですが、まだまだあまりよく知られていない病気と感じます。

この機会に、緑内障のことをよく知ってくださいね。

### ● 緑内障の症状

緑内障は、**視野が欠けてくる病気**です。目が正常な機能を保てる「適正な眼圧」以上の眼圧になってしまうと、**視神経が障害されて**、視野が欠けてくるのが原因です。

**一度障害を受けた視神経は再生することがない**ため、緑内障は失明する危険を伴う大変怖い病気です。実際に、中高年の失明原因として1～2番目に多い病気です。

一般的に緑内障は、**自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行している**ことが多い病気です。（タイプによっては急速に症状が現れるものもあります。）

緑内障は、**早期発見・早期治療が大切**なのですが、初期段階では、自覚症状がほとんどないために、症状が進行してしまってから受診する方が多いのが実態です。

緑内障の場合、視神経の障害はゆっくりと起こり、視野も少しずつ狭くなっていくため、眼に異常を感じることはほとんどないからです。

実際に、**40歳以上の方の約20人に1人**が緑内障にかかっているとされていますが、治療をしている人が10%、残りの**90%の人は治療を開始していません**。

このデータは、緑内障が**いかに自覚症状の無い病気なのか**を物語っています。

では、どのように視野が欠けていくのか、イメージ図で確認していきましょう。



【初期】

自覚症状はほとんどありません。



【中期】

自覚症状がない方も数多くいます。



【重度】

周りの視野が大きく欠けます。

視野障害を生じるものの、実際には見えていないことを自覚することはほとんどなく、どちらかと言うと、かすみがかっているように感じる人が多いです。

### ● 早期発見のために



緑内障を早期に発見する方法は、『**眼科で定期的に検診を受けること**』です。**40歳を過ぎたら、年に1～2回は定期健診を受ける**ようにしましょう。

実際に、「会社の健康診断で指摘を受けた」という理由で検査をされて、緑内障だと分かる方も数多くいらっしゃいます。

緑内障はハッキリとした自覚症状が無いままに進行するので、『**物が欠けて見える**』と感じたときには**かなり進行してしまっている**場合が多いのです。

「検診を受けるなんて面倒だなあ…」と思うお気持ちも分かりますが、このような病気であることを理解して、『**定期検診の受診と早期発見**』に努めて欲しいと思います。

目に良い食べ物を食べよう！

## 「夏バテ予防に効果的な食べ物のお話」



今年も夏がやってきました！  
例年のごとく、今年も**暑い夏**になるのでしょうか！？

「猛暑」「酷暑」と表現される日が多い近年の夏、『**夏バテ**』に悩まされる方も多いかもかもしれません。

今回は、**夏バテ予防に効果的な食べ物**について、一緒に考えてみたいと思います。

**医食同源**という言葉がありますが、とっても暑くて食べることも嫌になりそうな時期だからこそ『食べ物』に気をつけて、厳しい暑さを乗り切りましょう！

### ● ビタミンBとクエン酸

夏バテの解消法として有効と言われているのが、『**ビタミンB1**』『**ビタミンB2**』『**クエン酸**』です。

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷たいそうめんやざるそば、冷やし中華などの**炭水化物に偏りがち**です。

炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですから、体力が落ちている夏バテには有効な食べ物です。

しかしながら、**炭水化物だけを食べていてもエネルギーには変わらない**ので、本当の意味での夏バテ対策にはなりません。

**炭水化物の消化に必要なもの**が、ビタミンB1・B2、クエン酸なのです。

言い換えると、ビタミンB1・B2やクエン酸がなければ、いくらエネルギーの源になる炭水化物を摂っても、エネルギーには変わりません。

それどころか、**疲労物質の元になる乳酸**や**脂肪のもと**

なってしまう、かえって疲れをためてしまうことにもなりかねません・・・

夏バテ予防のためには、ビタミンB1・B2とクエン酸をしっかりとって、疲れの原因となる乳酸をどんどん消費して、エネルギーに代えていきましょう！

### 【ビタミンB1・B2を豊富に含む食品】

豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆず

### 【クエン酸を豊富に含む食品】

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干

### 《夏バテ対策レシピ》

#### フタのおぎ塩レモン炒め



#### ＜材料（4人前）＞

- ・ 豚薄切り肉 300g
- ・ 長ネギ 1本
- ・ おろしニンニク 小さじ1
- ・ ごま油 少々

#### 【調味料】

- ・ レモン汁 大さじ1
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ ブラックペッパー 少々

#### ＜作り方＞

1. ネギを斜め切りにして、調味料を合わせておく。
2. ごま油を引いたフライパンでおろしニンニクを炒め、香りが出たら豚肉を入れる。
3. 豚にある程度火が通ったらネギと、合わせておいた調味料を入れて炒める。

## 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！



『より良いクリニックづくり』のために、患者さんの『ご意見』『ご感想』をお寄せいただく取り組みを実施しています。



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。

今回は、お寄せいただいた患者さんの声の中から、当院の**対応で気持ち良かったこと**について、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。

● **先生、スタッフの方々の対応（笑顔、言葉づかい）により、不安でイッパイだった気持ちが安心してお願いできました。**

#### 1. 当院の医師・スタッフの対応について

(1) 「良かった」「気持ち良い」と感じたところがありましたか？

先生、スタッフの方々の対応（笑顔、言葉づかい）により不安でイッパイだった気持ちが安心してお願いできました。

(2) 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点がありましたか？

いまも現在の状況をお願いできれば幸いです。

- **みなさんの笑顔で優しく対応してもらったのが、初めての来院だったので良かったです。**  
小さい子供を診てもらい目薬を出してもらった時待っているところへ持って来てもらったのは、抱っこかしくなくて良かったですので助かりました。

#### 1. 当院の医師・スタッフの対応について

(1) 「良かった」「気持ち良い」と感じたところがありましたか？

みなさん笑顔で優しく対応してもらったのが、初めての来院だったので良かったです。小さい子供を診てもらい目薬を出してもらった時待っている所へ持って来てもらったのは、抱っこかしくなくて良かったですので助かりました。

(2) 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点がありましたか？

- **あまの眼科の皆さん、みんな温かみを感じ、そして優しい方ばかりで、安ど致します。**

#### 1. 当院の医師・スタッフの対応について

(1) 「良かった」「気持ち良い」と感じたところがありましたか？

あまの眼科の皆さん、みんな温かみを感じ、そして優しい方ばかりで、安ど致します。患者は、一抹の不安を持って診察を受けていますから、特に初診の場合、緊張します。

(2) 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点がありましたか？

私が通院した際には、特にありません。前に通院した眼科とは、雲泥の差です。（すべての点で）

これからも、ご来院いただく患者さんにとって『より安心』して治療を受けることができ、『より親しみやすい』クリニックづくりを目指して参ります！



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/>