



あまの眼科通信 Vol. 15

～2013年9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

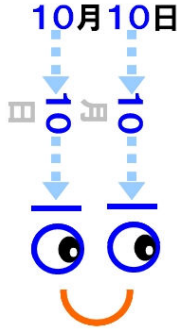
- p.1 ご挨拶とお知らせ
- p.2 知っておきたい目の基礎知識
- p.3 よくある疑問 Q&A
- p.4 緑内障と白内障を知ろう!
- p.5 目と食べ物のお話
- p.6 患者さんの声



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。

私たちにとって、『見えること』というのが普通のことなので、あまりにも当たり前すぎて、日ごろは深く考えることもないかもしれません。

毎年10月10日は、『目の愛護デー』という「目の記念日」になっていることをご存知ですか？



「10を横向きにして二つ並べたときに、眉と目の形に見える」ことから、この日に決められたそうです。

でも、もしこの当たり前のことがなくなってしまったとしたらどうでしょうか？

- 新聞を読む
- テレビを見る
- メールをする

この記念日に合わせて開催される標語のコンテストで、こんな標語がありました。

こんな普段の生活で何気なくしていることも、『見える』からできていることです。

「見えること その宝物を大切に」

『見えること』は、本当に素晴らしいことです。

『見えること』は、実は大切な宝物です。

せつかくの目の愛護デーですから、あらためて『目を大切にすること』を考えてみて欲しいと思っています。

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！



お陰さまで医院新聞も第15号を発行させていただきました。

多くの患者さんが読んでくださり、内容のご感想やお言葉を掛けていただいて、**私たちの大きな励み**となっております。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**をご覧になることができます。

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15回 「秋の花粉症」のお話



「花粉症」と言えば、春の『スギ花粉症』を思い浮かべる方も多いと思いますが、**秋にも花粉症がある**ことをご存知でしょうか？

花粉症の調査によると、9月～11月に花粉症の症状が出る人は、花粉症の方の3割強にもなります。

秋のムズムズ感には、注意が必要です。

● 風邪をひいたかな？



秋の花粉症の症状は、スギ花粉症と同様に、**くしゃみや鼻水**がです。

季節の変わり目と重なることもあり、「**風邪でもひいたのかな？**」と感じる方が多いのが特徴的です。

アレルギー反応ですから、ピタッと症状が良くなることはなく、一時的に症状が改善したかなと思うとまた悪化したりするので、風邪と勘違いしやすいのです。

秋の花粉症は、春のスギ花粉と比べると花粉の飛散量ははるかに少ないため、**強烈な症状が出にくい**（個人差はあります）ことも風邪と間違いやすい原因のひとつです。

風邪と花粉症を見分ける上で、分かりやすい目安のひとつが鼻水です。**風邪の鼻水は粘り**がありますが、**花粉症の鼻水は水っぽい**のが特徴です。

また、**風邪で目がかゆくなることは考えづらい**ので、目のかゆみをとまなうとしたら、花粉症の可能性が高いと考えられます。

いずれにしても、病院で診断してもらわないとハッキリしたことは分かりませんので、**なかなか風邪が治らないと思ったら、受診したほうが良い**でしょう。

● 秋の花粉症の原因は？

秋の花粉症は、主に**イネ科の植物**が原因です。

代表的な植物は…



- ・ **ブタクサ**（8月～10月ごろ）
- ・ **ヨモギ**（8月下旬～10月ごろ）
- ・ **カナムグラ**（8月下旬～10月上旬ごろ）
- ・ **セイタカアワダチソウ**（9月下旬～11月ごろ）
- ・ **イネ**（7月下旬～9月ごろ）

※カッコ内は花粉の飛散時期

また、秋は**ハウスダスト**のアレルギーも増えます。これは、夏に繁殖したダニの死骸や排泄物が秋にたまりやすいためです。

● 花粉症の対処法

秋の花粉症は、**原因植物に近づかないこと**が一番です。

秋の花粉症の原因植物は、高さが2mくらいで、上空の強い風に乗って数キロ以上先まで花粉を飛ばすことはほとんどありません。

花粉が飛んだとしても、せいぜい数10mくらいですから、原因植物に近寄らないだけでも効果は期待できます。

また、**室内への侵入をできるだけ防ぐ**ことも効果的な対処法のひとつです。

窓を開けることを避けたり、外出したら衣服についた花粉を払うようにするなど、気をつけてみてください。

何よりも、**花粉症の原因を知る**ことが一番でしょう。気になる方は、アレルギー検査を受けてみてください。

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. 仕事で長時間パソコンを使います。目の乾きを予防する良い方法はありませんか？



パソコンやテレビゲームなどで、目を集中して使うときには、まばたきの回数が少なくなるということが分かっています。

そのために、涙の蒸発が多くなってしまい、目が疲れる原因となってしまいます。

パソコンを使うときに、一番手軽にできる予防策としては、まばたきの回数を意識的に多くすることです。

集中するほど、まばたきの回数は少なくなりがちですから、意識して、まばたきの回数を増やしてください。

眼科で処方されるドライアイ用の点眼薬を点眼することも効果的です。

加湿器を使うことや、パソコンのモニターを目の位置よりも下に置き、エアコンの風が直接目に当たらない位置に座るようによく工夫することも有効です。

そして、適度な休憩をとるようにしましょう。

一般的な目安として、60分の作業時間の後には、数分程度の休憩をとることをおすすめします。

ご自身の目の乾き具合の程度やお仕事の環境に合わせて、点眼の回数や方法などの対処法を、ご自身なりにつかんでいくことが大切です。

Q. 目が痛くて受診しているのに、視力を測る必要があるのですか？



視力は、目の働きの中で、最も大切で基本的なものです。

目が痛いということを受診された場合でも、その原因として考えられることはさまざま、角膜(黒目)の傷や、虹彩(茶目)の炎症、眼圧の上昇なども考えられます。

そして、そのような場合に、自分では気がつかないうちに視力が低下していることもあるのです。

また、痛みとは関係ない病気のために視力が低下していたり、現在使っているメガネが合っていないことが眼痛の原因である可能性もあります。

視力測定を行うことで、これらのことが明らかになることもありますから、眼科を初めて訪れた場合や、通院中でも今までとは違った症状がある場合には、視力を測定しています。

特に、初診時に測定した視力が基本的なデータとなり、その後の治療の経過を観察する上で、とても大切なものとなります。

痛みがひどく視力検査が無理な場合は、初診時に測定しない場合もありますが、できるだけ初診時に測定してもらったほうが良いでしょう。

加齢と目の病気について知ろう！

第4回 「緑内障」のお話 ②



『**緑内障**』は、加齢が原因で誰でもなりうる病気です。

一方で、早期発見と早期治療に努めれば、病気の進行を食い止めることができる病気でもあります。今回は、緑内障の治療を中心に、お話ししたいと思います。

緑内障のことを知り、あなたの健康で豊かな生活に役立てください。



● 緑内障の治療法

緑内障の治療は、**眼圧を下げて病気の進行を止めていく**ことです。

正常眼圧緑内障であっても眼圧をさらに下げることにより病気の進行を遅らせたり、病気の進行を止めたりすることができます。

ただ、一度悪くなってしまった視神経は回復することはありませんし、中にはどんなに手を尽くしても進行を止められない緑内障もあります。

しかし、**早期に緑内障を発見できれば**、失明してしまう危険性はぐっと小さくなります。

緑内障の治療法は、緑内障のタイプと進行の状態により治療法が違ってきますが、**投薬・レーザー治療・手術**の3つの方法があります。

今回は、すべての治療法について詳しくご紹介しませんが、3つの治療法に共通することは『**視野障害の進行を止めること**』を目的としていることです。

これは、**視野障害の進行が少ないうちに治療を始めることが最も大切なこと**だと言い換えることもできます。

● 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涯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！ 「アンチエイジングと食べ物のお話」



「無理して若作りをしたいわけではないけれど、なるべく老化は防ぎたい！」

こんな風に思う方、アンチエイジングに関心を持っている方も多いことと思います。

では、『アンチエイジング』のために、具体的にどんなことをしたら良いのでしょうか。

実は、アンチエイジングに欠かすことのできない要素のひとつが、『食事』です。

● 孫わやさしいよ！

あちこちで「美容に良い」とか、「〇〇の成分が入っている」とか、いろいろな話を耳にしますが、**たくさんありすぎて覚えきれない**という方も多かもしれません。

アンチエイジングに効果的な食べ物の覚え方としてオススメなのは、『**孫わやさしいよ！**』です。

ま・・・豆類

ご・・・ゴマ

わ・・・わかめ（海藻類）

や・・・野菜

さ・・・魚

し・・・しいたけ（キノコ類）

い・・・いも類

よ・・・ヨーグルト

ビタミン、食物繊維、カルシウムやマグネシウム・鉄分などのミネラル、タンパク質、といった**栄養をバランスよく含む食材**ばかりで組み合わせられています。

毎日の食事で、「**まごわやさしいよ**」を含む食品を毎日**1品ずつ摂る**ことを心がけると効果的です。

「孫わやさしい」をよく見てみると、日本の伝統的な食べ物がたくさん並んでいます。

日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を多く含み、健康的な食生活にも役立つため、『**食育**』にもとりいれたい食事法です。

体に残したくない、添加物や化学物質を排泄する力にもなってくれると言われてますし、意識してみると良いかもしれませんね！

＜アンチエイジングに効果的なレシピ＞

まごわやさしい塩麴スープ



＜材料（4人前）＞

- ・ ま・・・豆類 適量
- ・ ご・・・ゴマ 適量
- ・ わ・・・わかめ（海藻類） 適量
- ・ や・・・野菜 適量
- ・ さ・・・魚 適量
- ・ し・・・しいたけ（キノコ類） 適量
- ・ い・・・いも類 適量

- ・ 水 600cc
- ・ 塩麴 大さじ2
- ・ ショウガ 少々

＜作り方＞

1. 鍋に材料を入れて、塩麴をなじませます。
（塩麴がないときには、塩をなじませてもOK）
2. 水とショウガを入れて、火にかけます。
3. 沸騰したら、コトコト弱火で煮込んで、完成です！

冷蔵庫にある食材から選んで、簡単に作ることができる、栄養満点のスープです！

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！



当院では、より良いクリニックづくりを実現するために、



ご来院いただく患者さんの『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。

アンケートにお答えいただきました皆さま、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意見・ご感想をもとに、患者さんが安心してご来院いただける『より良いクリニックづくり』の努力をしています。

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。

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えます。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ご感想を一部ご紹介したいと思います。

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！

● 84歳・男性の患者さん

手術当日の一晚は、目が少しゴロゴロした感じがしましたが、翌日、包帯をはずしてもらったら、**空が青く澄み渡り、鮮明に景色が見えるようになって**、びっくりしました。もっと早くやれば良かったなあと思っております。

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

手術当日の一晚は目が少し、ゴロゴロした感じがしましたが翌日包帯をはずしてもらったら空が青く澄み渡り鮮明に景色が見えるようになって、びっくりしました。もっと早くやれば良かったなあと思っております。ほうとうに有難うございました。

● 77歳・男性の患者さん

新聞を、**手術前は見出しのみ見て内容等まで読みづかったのが、今は関連部分まで読めます。**

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

新聞と手術前は見出しのみ見て内容等まで読めずらかったのが今は関連部分まで読めます。

テレビを見てはスポーツが入ると字が細い
わかりづらかったのが今は字幕で読めるようになった。

今後ともよろしくお預けいたします。



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/>