



# あまの眼科通信 Vol. 16

～2013年11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 加齢と目の病気を知ろう!
- 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。

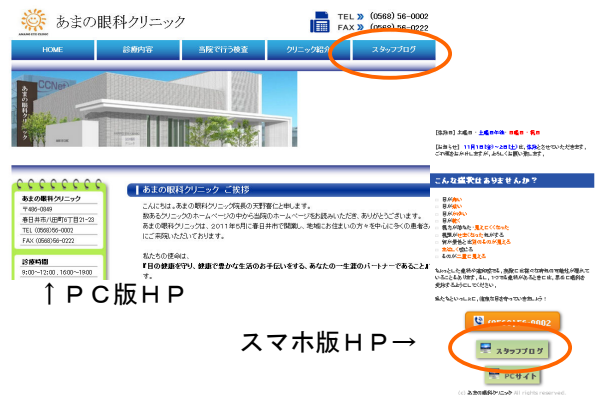
ひご覧になってみてください!

<ブログの見方>

当院で、新しい取り組みを始めました!  
私たちの『**ブログ**』です。

当院のホームページよりアクセスしてください。

この医院新聞を通じて、私たちのことや当院の取り組みを紹介してまいりましたが、これからは**インターネットを通じて**の配信もして参ります。



ブログでは、院長の私だけでなく、**スタッフ**も記事を投稿していく予定です。

患者さんと接する**診療時間内**とは、**またひと味違った私たちの一面**を知っていただくことができたらと思っています。

携帯電話やスマートフォンからご覧になる方は、右のQRコードをご利用ください。



ブログの運営は、すでにスタートしておりますので、ぜひ

ご感想など、ぜひお寄せくださいね!

## 年末年始 休診のお知らせ

### 12月29日(日)～1月3日(金)は

### 年末年始休業のため休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

目やそれ以外の病気で年末年始に具合が悪くなってしまった場合には、

**愛知県救急医療情報センター 電話 0568-81-1133**

にご連絡ください。一番近い医療機関の情報を教えてもらえます。

## 第16回 『ドライアイ』のお話



「**眼が疲れやすい**」、あるいは「**何となく眼に不快感を感じる**」と感じることはありませんか？

テレビやパソコンなど眼が酷使される現代社会、疲れ眼などの原因のひとつとして注目されているのが眼の乾き“**ドライアイ**”です。

眼が疲れやすいのは、眼の使い過ぎばかりでなく、もしかしたらドライアイという病気の症状かも知れません。

### ● **ドライアイってどんな病気なの？**

ドライアイは、**涙の量の減少**や**涙の質の変化**が原因で**眼の表面が乾いて**不快な症状があらわれます。ひどい場合は**眼の表面に無数の傷がついている**場合もあります。

秋から冬にかけて空気が乾燥しやすい季節となりますが、目は空気に触れる場所にありますので、肌と同じように乾燥した空気にさらされやすい場所です。

空気が乾燥していると、**目の表面から涙液が蒸発しやすくなり**、ドライアイの症状が強くなる傾向があります。

軽い症状はやがておさまることもあります。しかし、渇きや疲れがひどいようなら**眼の表面が傷ついている可能性があります**。

また、**傷から細菌が入り込んで**眼全体に感染したり、傷が深くなって**視力が低下**したりするおそれもあります。

「ただの疲れ目」「乾燥」と安易に考えがちですが、自己判断せずに、眼科を受診したほうが良いでしょう。

### ● **セルフチェックしてみましょう！**

ドライアイという病気は、800万人以上の方がそ

の症状に悩まされていると推定されていますが、**病気としての認識が低い**疾患でもあります。

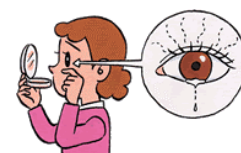
もしかすると、症状がすぐにドライアイという病気と分かりづらいのかもしれませんが。

今回は、**ドライアイの可能性を自身でチェック**できるチェックリストを紹介します。

次のチェック項目から、長期間にわたって現れている症状にチェックをつけてみてください。

### 【**ドライアイのチェックリスト**】

- 眼が疲れやすい
- めやにが出る
- 眼がごろごろする
- 重たい感じがする
- 眼が乾いた感じがする
- 何となく眼に不快感がある
- 眼が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 眼がかゆい
- 光をみるとまぶしい
- 眼が赤い



チェックが3つ以上入る方は、要注意です。

さらに、「**10秒以上眼を開けていられない**」「**1分間に40回以上まばたきをしている**」なら、その可能性はさらに高いと言えます。

ドライアイは、**日常生活**に気をつけることと、**点眼薬**とで症状が緩和していきます。症状によって、最適な対象法が変わりますので、眼科で診てもらいましょう！

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. 目薬にも消費期限はあるの？



もちろん、**目薬にも消費期限があります**。点眼ビンのラベルに記載してありますので、確認してみましょう。

未開封の目薬であれば、保存状態が良ければ有効期限までは大丈夫です。ただし、暑い夏の日に車に放置したり、直射日光にさらすなど、保存状態が悪い場合は別です。

開封後の保存期間については、保管状況や使用状況がまちまちなので一概には言えません。

ひとつの目安として、**一般用目薬**（薬局・薬店で買った目薬）で**3ヶ月**、**医療用目薬**（病院で処方された目薬）で**1ヶ月**と考えられています。

いったん開封した場合は、キャップを固く閉めて、**点眼薬に書かれている方法**できちんと保管しましょう。中には、**冷蔵庫で保管**しなければならないものもあります。

一度使った目薬を次に使用する時は、**薬液の混濁や浮遊物が無いことを確かめてから**使用しましょう。

万一そのようなものが認められた場合には、使用しないようにしてください。

### Q. 糖尿病の合併症で起こる目の病気があるのですか？



糖尿病は、目のいたるところに合併症を生じます。

例えば、**糖尿病白内障**があります。患者さんが視力の低下を自覚することが多く、白内障手術が必要となるケースが多くなります。

**糖尿病網膜症**という病気もあります。糖尿病による高血糖が原因で、網膜血管が傷むために発症・進行する病気で、放っておくと非常に難治となるケースもあります。

また、角膜や視神経も糖尿病によって障害が生じます。

このように、**目の各部分で糖尿病の影響を受けないところは**ありません。

目の合併症についてお話しましたが、糖尿病は血糖値の上昇により身体の代謝バランスを崩すため、**全身のいたるところに合併症が出る病気**です。

網膜症、腎症、神経障害が3大合併症としてよく言われるものではありませんが、実は『**侵されない臓器はない**』といっても過言ではありません。

動脈硬化が強くなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症する人の割合も、糖尿病患者では高くなっています。

さらに、身体の免疫力も低下し、いろいろな感染症にかかりやすくなります。

糖尿病は、**とても怖い病気**です。このような合併症を生じないためにも、早期発見し、適切なコントロールと生活習慣の改善が大切なのです。

## 加齢と目の病気について知ろう！

### 第6回 「近視」のお話



近視というと、『目が悪くなった』と安易に考えてしまいがちですが、加齢と共に近視の症状が現れたとしたら、そこには**大きな病気が隠れているかも**知れません。

実は、加齢と近視の症状は、特に気をつけて欲しい症状のひとつなのです。

今回は、“**近視**”について考えてみたいと思います。

#### ● 近視とは？

**遠くにピントが合わない眼**のことを、**近視**といいます。遠くを見たときにピントが合わず、ものがぼんやり見えしてしまう屈折異常のことです。

以前は近眼という呼び方が一般的でしたが、最近は近視と呼ぶことが一般的になっています。



近視の進行は、「20才半ばまでに止まる」と従来は言われてきましたが、近年は目の酷使などによりそれ以降にも進むことが多くなっています。

#### ● 近視の症状

近視は、近くははっきり見えても、遠くを見ると、ものがぼけて見えてしまいます。

そのため、メガネやコンタクトレンズで矯正しないと、

- ・ 目を細めて見ってしまう
- ・ 歩行中、つまづきやすい
- ・ 肩こりしやすい
- ・ 根気がなく飽きやすい



など、**日常生活でも不便な思いをする**ことがあります。

#### ● 中年世代以降の近視に注意を！

近視は、**遺伝と環境**によって起こると言われ、遺伝要因が強い人と、環境要因が強い人がいます。

環境が原因の場合、**近くを長い時間見る遊びや作業**が、発症・進行に影響します。環境による近視の進行は、一般的には、2歳～25歳くらいまでです。

また、パソコンワークなどの**目の酷使**も影響します。眼精疲労が視力低下の原因という場合もありますから、注意しておいて欲しいところです。

中年以降になって近視が現れたり、進行したりする場合は、**別の病気が関わっている可能性**があるので、注意が必要です。

例えば、これまでにお話した『**白内障**』や『**緑内障**』が進行して、「はっきり見えない」という近視と同じような症状が現れる場合があります。

他にも、『**飛蚊症**』『**黄斑変性症**』『**網膜裂孔**』など、**加齢と関係の深い病気の症状**として、近視と同じような症状が現れることがあります。

あるいは、目の病気に限らず、『**糖尿病**』などの病気によって、視力が低下するケースも考えられます。

近視は痛みも無く、進行してもメガネやコンタクトで矯正できるので、深刻に考える人はそう多くありません。

近視は命にかかわるわけではなく、何らかの治療も必要としないので一般的な「病気」のイメージとは違います。

しかしながら、**近視が病気の可能性を現すサイン**の場合もあるということを覚えておいてください。

## 目に良い食べ物を食べよう！ 「身体の免疫力と食べ物のお話」



寒さが厳しくなるこれからの季節、毎年のように風邪やインフルエンザが流行します。

冬場に風邪をひきやすくなる原因のひとつが、『免疫力』の低下です。私たちの体が、**感染症などに対して抵抗力を持つ**現象を『免疫』といいます。

この免疫の働きは、強弱の差はあるものの、**誰もが持っている防御システム**ですが、ストレス過多や身体の冷えなどにより、免疫力は低下してしまいます。

実は、目に“ものもらい”ができてしまう原因のひとつにも、免疫力の低下が挙げられます。

寒い冬は免疫力が低下しがちなので、今回は『**免疫力を高める**』食べ物について、考えてみたいと思います。

### ● 免疫力を高めるには？

免疫力を高めるポイントは3つです。

- ① **身体を冷やさない**
- ② **ストレスをためない**（解消する）
- ③ **食べ物から栄養を摂る**

食べ物の話からはそれてしまいますが、①と②に効果的なものが『**ゆっくりお風呂につかること**』です。

ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、**身体も温まり、ゆっくり睡眠をとることができる**ようになり、1日の疲れを癒すことができます。

食べ物では、**活性酸素を取り除く効果の高い『抗酸化食品』**の摂取が効果的です。

抗酸化物質とは**ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、**

**β-カロテン、ポリフェノール**などで、野菜や果物に含まれています。

また、**腸の働きを活性化**させる『発酵食品』や『食物繊維』も免疫力を高めることに役立ちます。

腸の働きが活発になれば、食べ物から摂る栄養の吸収も良くなりますから、身体も元気になりますよね。

免疫力を高めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

### <免疫力を高める食べ物>

ニンニク、バナナ、ヨーグルト、カボチャ、納豆、梅干、大根、小松菜、ホウレンソウ、ブロッコリーなど

### <<免疫力UPに効果的なレシピ>>

#### ホウレンソウとマイタケの ガーリックバター炒め



#### <材料（4人前）>

- ・ ホウレンソウ 1束
- ・ マイタケ 1袋
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ しょう油 大さじ1～1.5
- ・ バター 大さじ1
- ・ サラダ油 少々

#### <作り方>

1. ホウレンソウは固めに茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。マイタケは適当な大きさに裂く。
2. 熱したフライパンに少しのサラダ油とバターを入れ、みじん切りにしたニンニクを入れて弱火で炒める。
3. ニンニクから香りが立ってきたらマイタケ、ホウレンソウの固い所から順に炒める。
4. 仕上げにしょう油を加え、さらに炒めて出来上がり。

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！



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！

● 68歳・女性の患者さん

眼帯を外した時の信じられない程の鮮明さは、ただただ驚きでした。メガネと共に60年余を過ごしてきた私が**自分の目で物や字をはっきり見える**なんて夢の様です。**夜空のいつも2~3コしか見えなかった星がいくつもいくつも見えた事等**、日々感激する事ばかりです。

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

眼帯を外した時の信じられない程の鮮明さは、ただただ驚きでした。  
メガネと共に60年余を過ごしてきた私、自分の目で物や字をはっきり見えるなんて夢の様です。夜空のいつも2~3コしか見えなかった星がいくつもいくつも見えた事等、日々感激する事ばかりです。手術後に頂いた先生からの電話は不安が一掃、これこそ穏やかな日々が待っています。先生、スタッフの皆様、新しい日々を頂く事に感謝しております。  
有りかたうございました。

● 74歳・男性の患者さん

**見る物が明るく色彩が鮮明に見えて**、心が弾む思いで、若干若返った気分！なにしろ**書物が楽しく読むことが出来**、なによりもうれしい。

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

恐らく老眼で手術後の若返りを感じて流石な術後  
明か色彩が鮮明に見えて心が弾む思い、若干若返り気分！  
読む書物が楽しく読む事が出来、若干若返り気分！  
医師、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。



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/>