



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol. 17

～2014年1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 食べ物と健康のお話
- 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。

たまには、こういった雑学のお話もおもしろいかなと思ひまして、少し調べてみたところ、非常に興味深いことが分かりました。

2014年がスタートしました！

本年もよろしくお祈り致します。

2014年の干支は『午』（うま）です。

昔は移動のための手段（乗り物）として人間の役に立ってきたことから分かるように、古来より人間との関係が深く、大切にされてきた動物です。

そして、「物事が“うま”くいく」「幸運が駆け込んでくる」「天高く躍動する」など、縁起のいいイメージのある動物だと思う方も多いことでしょう。

そんな午年ですが、過去の午年にどんな出来事が起こったかをご存知ですか？

1954年…世界大恐慌

1990年…バブル崩壊

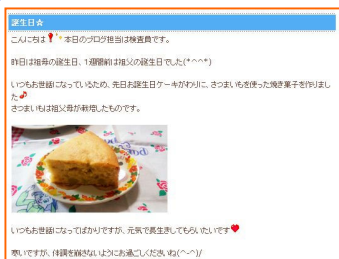
2002年…ユーロ通貨の流通開始

など、**経済に関係する大きな出来事がいろいろ起こっている**のが午年なんです。

そういう意味では、世界経済の動きに少し関心を持って過ごしてみるのも興味深い年かもしれませんね！

今年は2月に**ソチオリンピック**、6月からは**サッカーワールドカップ**とスポーツの祭典も非常に楽しみです！

いずれにしても、**健康で充実した1年を過ごす**ことができるように、一緒に歩んでいきましょう！



## あまの眼科クリニックのブログ

スタッフブログを更新しています！  
ぜひご覧になってみてください♪



↑  
ブログ用QRコード

当院のホームページより  
アクセスしてください！



## 知っておきたい目の基礎知識

### 第17回 「アレルギー」の基礎知識



その年ごとによって若干の違いはありますが、2月から5月ぐらいにかけて、『スギ花粉症』の症状に悩まされる方が増えます。

花粉症になると、鼻と目に典型的な症状が現れます。

毎年のように花粉症に悩まされる方もいらっしゃるが、ある年に初めて花粉症の症状が現れる方もいらっしゃいます。

特に、初めて花粉症の症状が現れる方は、「これって花粉症なの??」と思いながらも、病院で診てもらおうかどうかの判断に迷ってしまう方も多いようです。

今回は、『目に現れるアレルギー症状』の基礎知識をお話したいと思います。

#### ● 目に現れる3大症状

花粉症になって目に現れる症状は、花粉が目につくことで、花粉を除こうと免疫反応が起こることが原因で、次のような症状が現れます。

##### ○ 目のかゆみ



目のかゆみは、症状の中で最も多くの人が悩まされている症状で、目やまぶたなどに強いかゆみが生じます。

炎症が起きることがかゆみの原因で、強くかいたり、こすったりすると結膜や角膜を傷つけてしまい、大きな病気になる可能性があるので気をつけましょう。

##### ○ 充血



目の表面に花粉がつくことで、目が炎症を起こしている状態で、白目の血管がふくらんで赤くみえます。

##### ○ 涙が出る

目に入った花粉を、涙を流すことで洗い流そうとするために起こる症状で、普段より涙が多く出たり、涙目になったりします。

これらが3大症状と言われる典型的な症状ですが、以下のような症状が出る場合もあります。

- ・ 目がはれぼったい
- ・ 目やにが出る
- ・ 目がごろごろする
- ・ かすむ
- ・ まぶしい
- ・ 痛い



#### ● 病院で診察してもらいましょう！

これからのシーズンにこのような症状が出ると、つい「スギ花粉症だろう」と判断してしまいたくなります。

その結果、「病院で診てもらわなくても市販の薬で良いだろう…」と考えられがちですが、きちんと病院で診察を受けることをオススメします。

花粉症の症状の出方や重症度は人によって異なり、薬の効果にも個人差があります。

また、人によっては他の花粉が原因で、花粉症の症状が出ている場合もあります。

つらい花粉症の症状をしっかりと抑えるためには、あなたに合った治療を行うことが大切です。

ですから、症状が現れた場合には、きちんと眼科を受診して対処するようにしてください。

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. 疲れ目に効く薬はありますか？



疲れ目にお悩みの方であれば、「疲れ目にすきっと効く薬があったら良いのに…」と一度は思ったことがあることでしょう。

もしそれがあれば、本当にいうことはありませんよね。

爽快感を出したり、ビタミンなどを配合したりして、眼精疲労を緩和する働きをセールスポイントにしている点眼薬を目にすることはあります。

しかしながら、本質的には疲れ目がスッキリと治ってしまような特効薬は存在していません。

疲れ目が起こる原因は、**環境的な問題**が原因の場合と**目の病気**が原因の場合とがあります。

「目の病気かな…」と心配されている方が多い症状ですから、まずは眼科を受診して、疲れ目の症状の原因を見つけることが大切でしょう。

病気が原因であれば適切な治療を受け、病気が原因でなければ環境要因を改善することで対処できますので、**精神的な安心にもつながる**と思いますよ。

### Q. ブルーベリーは目に良いの？



「ブルーベリーは目に良い」というお話を耳にしますよね。その手のサプリメントもたくさんあるようですが、ところで、**どうして目に良いかはご存知ですか？**

ブルーベリーに含まれる“**アントシアニン**”という色素が、暗い場所での見えやすさを良くする働きがあります。

また、体内で悪影響を及ぼす**活性酸素を抑制する**とも言われるため、このような理由から「目に良い」と言われるようになったのです。

確かに、アントシアニンの作用で暗いところでの視覚感が良くなり、夜間に物が少し見えやすくなることや、アントシアニンをはじめとするポリフェノールが活性酸素を抑制することは証明されています。

ただひとつ問題があって、それはアントシアニンという色素を摂取しても、**蓄積効果はまったく無い**のです。

ブルーベリー以外にも、ナスや紅芋などにアントシアニンが含まれますが、この色素を体内に取り込んでも、1～2日程度でほぼ全量が体外に排泄されてしまいます。

さらに、活性酸素の抑制から目の疲れをとるというのは**あくまでも仮説**であり、いまだにしっかり証明した文献や論文は存在していません。

結論として、まったく意味が無いものではないと思いますが、**たくさん取ったからといってその分だけ多くの効果が期待できるものでもない**ということです。

中には高価な食品もあるようですが、本質的な働きをよく理解して、摂取してくださいね。

## 第7回 「老眼」のお話



今回は、『老眼』についてお話したいと思います。医学的には『老視』と言いますが、老眼のほうがなじみ深い言葉かと思います。

“老”という文字にあまり良い印象を与えられないかもしれませんが、老眼は**加齢によって誰にでも起こる自然現象**です。

ですから、老眼を受け入れて**上手に付き合っていくこと**が大切だと思いますし、そのためにも老眼のことを少しでも知っていただく機会になればと思います。

### ● 老眼の症状



老眼の症状には、「**小さい文字が読みづらい**」「**近くのものが見えづらい**」「**暗いところでは文字が読みづらい**」などといったものがあります。

本を読んでいるとピントが合わない、近視用のメガネを外さないと携帯のメールが読めないということはありませんか？

若い頃は薄暗いバーの雰囲気が好きだったけど、最近では薄暗いと字が見えないから明るい居酒屋のほうが好きになったということはありませんか？

日常生活で起こるこのような現象も老眼の症状ですが、近視とは**原因**が全く違います。

近視の原因は、焦点が網膜の手前で結ばれてしまう**屈折異常**です。

一方で、一般的には40代ぐらいから症状が始まる老眼は、水晶体の細胞が**加齢のために**硬くなり、近くを見るときの**目の調整力が衰えること**が原因で手元が見づらくなるので、屈折異常ではありません。

ところで、50歳を過ぎても老眼の症状が無いとおっしゃる方に出会ったことはありませんか？

実は、その方は老眼になっていないのではなく、**老眼であることを気づきにくい目を持っている**だけです。

あるいは、近くを頻繁に見る方は調整力の衰えに気づきやすいですが、そうでない人は調整力が衰えていることに気づきにくいのです。



### ● 老眼と上手に付き合うために

誰にでも起こる老眼ですから、上手に付き合っていくことを考えなくてはなりません。

一般的には、老眼は**老眼鏡で矯正**します。余談ですが、老眼鏡を英語では何と言うかご存知ですか？

実は、『**Reading Glasses**』と言い、直訳すると“**読むためのメガネ**”となります。つまり、老眼鏡は『**近くの文字を読むために必要なメガネ**』ということです。

このことから分かるように、**見づらさや症状を感じるようになったら、老眼鏡で矯正する**ようにしましょう。

最近の老眼鏡はフレームのデザインが黒や茶だけではありません。**メガネの選び方が上手だと、5歳ぐらい若返って見える**こともあるのでは？と感じるようなおしゃれなデザインのメガネが増えています。

近視でメガネを使っている方は、いちいち掛けかえるのが面倒という方もいらっしゃるでしょう。

そのような方には、『**遠近両用メガネ**』がありますが、便利な一方で目が疲れやすかったり、視野が狭くなったりする不便もあり、**使う方の好み**が分かれるところです。

目に良い食べ物を食べよう！  
「風邪をひいたら…“ビタミンC”を摂ろう！」



この季節、なんと言っても朝晩や1日ごとの寒暖の差が激しく、**風邪をひきやすい**時期です。事実、体調が優れないという方も多いのでは？

**風邪は万病の元**。風邪をひいてしまったら、早く治すに越したことはありません！

風邪と特に関係が深いのは、日ごろの食生活。特に、**ビタミンC**の摂取が効果的だと言われます。

### ● 免疫力を高めるビタミンC



風邪から身体を回復させるためには、**免疫機能を高める**ことが大切です。

免疫機能を高めるには、**規則正しい生活をして、体力を回復させる**ことが一番良いのですが、忙しい毎日の中で、なかなかそうもいかないこともありますよね。

そこで、せめて低下した免疫機能を少しでも改善するために、**免疫力を向上させる栄養素を摂る**ように心がけたいものです。

免疫力の向上にオススメなのは、**ビタミンC**。

ビタミンCを摂ることで、**風邪の回復を早める**ことができます。

風邪をひいてしまったときに摂取したビタミンCは、**タンパク質の生成を促進**したり、**ウィルスによって荒れた細胞の修復**をしたりしてくれます。

ですから、**風邪をひいた時にこそ、ビタミンCを積極的に摂取するようにする**といいでしょう。

通常のビタミンC所要量は1日100mgですが、風邪

をひいた時は、250mg～500mgは摂取するようにしましょう。

ビタミンCは水溶性ビタミンなので摂りすぎても過剰症などの悪影響はありません。

ただ、一度に大量摂取するよりも、**毎食ごとになど、回数を多くこまめに摂取する方がより効果的**です。

風邪を予防する効果も期待できますので、**ビタミンCを積極的に摂取して、寒い季節を乗り切りましょう！**

### <ビタミンCが豊富な食べ物>

白菜、ほうれん草、小松菜、ネギ、カブ、大根、春菊、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、りんご、いちご、ゆず、レモン など

### <<ビタミンC摂取レシピ>>

豚肉のレモンみぞれ鍋♪



<材料（3～4人分）>

- ・ 豚ロース肉 500g
- ・ 大根 1本
- ・ レモン（国内産） 1個
- ・ ポン酢 お好みで

<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいてすりおろす。レモンは薄切りにする。
2. 鍋に大根おろし、豚肉、レモンの薄切り・・・と交互に重ね、中火にかける
3. 煮立ったら、ポン酢をつけていただく。

お好みで、ネギや白菜、キノコなどを加えていただくと、さらに美味しい鍋になりますよ！



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。

お寄せいただいた患者さんのお便りの中から、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！

どうぞ、よろしくお願い致します。

● 63歳・女性の患者さん

とてもとてもよく見えるようになり、くもりがパーっと消えて明るくなりました。見え過ぎて、少々見えなくて良いところまで気になり、おそうじに忙しくなりました。太陽と車のライトが眩しくないのがうれしいです。

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

とてもとてもよく見えるようになり  
くもりがパーっと消えて明るくなりました。  
見え過ぎて少々見えなくて良い所まで気になり  
おそうじに忙しくなりました。  
それと、太陽と車のライトが眩しくないのがうれしいです。  
ありがとうございます。

● 62歳・女性の患者さん

神経ピリピリで手術を終えた私に「うまくいったよ」の一言でホッとしました。前よりは明るくなり、今のところメガネなしで生活を送っています。

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

神経ピリピリで手術を終えた私に「うまくいったよ」と一言でホッとしました。  
痛みはまったくなく家に帰ってきたら夜先生から電話をくださった事にびっくりしました。右目は昨日より少し明るさは違うけど前よりは明るくなりました。メガネなしで生活を送っています。  
手術後もやさしい言葉をかけて頂き患者さんにとってくれる「あまの眼科」に改めて本当に良かったと心から思っています。  
今後共、宜しくお願いします。

● 62歳・男性の患者さん

40年以上かけていたメガネを必要とせず明るく見える。感謝しています。

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

40年以上かけていたメガネを必要とせず  
明るく見える。感謝しています。時々、  
メガネをかけた時の癖がたまります。



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/>