



あまの眼科通信 Vol. 18

～2014年3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。

今年の冬は厳しい寒さとなりましたが、ようやく暖かい春の訪れの会話がふさわしい時期となってきました。

春の訪れを待ち遠しく思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、
そうではない方もいらっしゃるかも知れませんが…

一般的に春の訪れは喜ぶ部類のことかも知れませんが、
春に眼科を訪れる方はスギ花粉症に悩まされている方も多いため、素直に喜べない気持ちも分かる気がします。

毎年この季節に発行する医院新聞は、確かに『スギ花粉特集号』みたいになってしまいますし…（苦笑）

気象庁の発表によると、今年のスギ花粉の飛散量は、
昨年に比べると少ないだろうと予想されています。

とは言っても、昨年は特に飛散量が多い年だったので、それと比べればという予報なのですが…

花粉症の症状は、体内に侵入してくる花粉という異物に対する反応ですから、**1日でパッと治るような特効薬はありません。**

しかしながら、適切な治療を行うことで、**症状を緩和することができる**ことも多いものです。

花粉症の治療方法は、体質や症状によって違ってきますので、まずはご相談ください。

時期が過ぎるまで我慢をするのもひとつなのかも知れませんが、できれば**つらい思いを少しでもやわらげて過ごして欲しい**と思っています。

暖かい春の喜びを感じられるように、花粉症の方はしっかり対策をしてお過ごしくださいね。

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！



（注）本ホームページの著作権は、あまの眼科クリニックに帰属します。

知っておきたい目の基礎知識

第18回 『花粉症』の対策法



毎年この時期になると、『スギ花粉』のアレルギー反応に悩まされる方が増えます。いわゆる『花粉症』というものです。

国土の約12%がスギ林と言われる日本では、春に大量のスギ花粉が飛散するため、花粉症の方の約7割がスギ花粉にアレルギー反応を起こします。

ところで、「**花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ？**」と疑問に思ったことはありませんか？

くしゃみや、鼻水、鼻づまりなどの花粉症の症状は、**花粉を体の外に追い出そうとする身体反応**です。

食べ物によってアレルギー反応が起こる方がいらっしゃいますが、花粉症の症状も根源的にはそれと同じメカニズムで起こっているのです。

ですから、花粉という**体内に侵入してきた異物に対して抗体ができやすいかどうか**で、花粉症になる人とならない人が存在しています。

実は、ここに花粉症対策のヒントが隠れています！

● 異物への反応だから・・・

花粉症の症状は、体内に侵入してきた異物（花粉）に対する反応ですから、できるだけ体内に異物（花粉）が入ってこないようにすることが花粉症対策のキホンです。

○ 室内に入る花粉を防ぐ

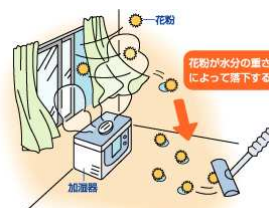


室内に入る前には、**衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす**ようにしましょう。また、花粉が付着しやすい素材の衣服を着用するのは避けると良いでしょう。

○ 室内での飛散を防ぐ

花粉は、湿気を含むと重くなって落下します。言い換えると、**室内の湿度を上げれば、花粉が空中で浮遊するのを防ぐことができる**ということです。

加湿器を利用して室内の湿度を高め、落下した花粉をお掃除してしまいましょう。



○ 身体に入る花粉を防ぐ

マスクやメガネ、帽子を着用することで、身体に入ってくる花粉を効果的に防ぐことができます。

普通のメガネでも目に入る花粉量を3分の1程度に減少できますので、『ダテメガネ』も有効な対策です。

花粉症用のメガネを使うと、花粉量を4分の1程度まで減少できると言われています。



また、**マスク**は最も効果的な花粉症防護グッズです。

マスクも花粉症対策用の商品があるようですが、**普通のマスクにひと工夫**することで、より効果的に花粉をシャットアウトする方法があります。

水で湿らせたガーゼを中にはさんでみてください。このひと工夫によって、90%以上の花粉をシャットアウトすることができます。

外出しなければならないときには、**完全防備でお出かけ**なさってくださいね。



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. 花粉症の症状をやわらげるにはどんな方法がありますか？



花粉症の治療には、いくつかの選択肢がありますが、目に現れる症状をやわらげるということに絞ってお話すると、**薬を使った治療**が一般的です。

花粉症の治療薬には、**内服薬（飲み薬）**、**点鼻薬**、**点眼薬**の3種類があります。

花粉症にきくお薬は、**時期と症状**によって異なります。**自分の症状に合う薬**を見つけて、毎年花粉症シーズンにも慌てなくてすむようにしましょう。

自分に合った組み合わせを見つけるまでには少し時間がかかることもありますので、**早めに受診して医師とよく相談すること**が大切です。

同じ働きを持った薬でもさまざまな種類があり、薬の中には、**ドラッグストアなどでは購入できないもの**もあります。

毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかり把握して、医師とよく相談しながらご自身に合った治療薬を見つけるようにすると良いでしょう。

Q. 緑内障ってどんな症状ですか？痛みやかゆみがあるんですか？



緑内障は、見たものを脳に伝達する視神経に障害が起き、見える範囲（視野）が狭くなる病気です。

視野が狭くなる症状は視力が低下することと比べて**自覚されにくく**、また緑内障が進行しても視力が保たれることも多いので、**自覚症状が出にくい**病気です。

ですから、気づいたときにはすでに病気が進行してしまっていることが多い病気でもあります。

眼圧が急激に上昇するタイプの緑内障の場合、目の痛みや頭痛、吐気、視力低下、目のかすみ、充血などの症状が現れる場合もあります。

しかしながら、正常眼圧内緑内障などの慢性緑内障では、視神経の障害はゆっくりと進行し、視野も少しずつ狭くなるため、自覚症状はほとんどありません。

そして、日本人の場合は、自覚症状がほとんど現れない慢性緑内障のほうが多いというのが実情です。

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言われていますが、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。

また、視神経には再生能力がないので、一度傷んでしまった視野は元には戻りません。

早期発見・早期治療のために健康診断を受けましょう！

加齢と目の病気について知ろう！

第8回 『ドライアイ』のお話



今回は、「**ドライアイ**」について、一緒に確認してみようと思います。

「**目が疲れやすい**」、あるいは「**何となく眼に不快感を感じる**」という人が増えています。あなたもそんな風に感じることはありませんか？

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。

目が疲れやすいのは、眼を使い過ぎばかりではなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれないのです。

実は、800万人以上の方がドライアイ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。

ドライアイについてよく知ってもらい、日常生活にも注意すれば、より快適な毎日を過ごせると思います。

● 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。

実は、涙や涙にかかわる機能も**年齢とともに衰える**ので、ドライアイに悩まされる可能性も高くなります。

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**眼の表面に無数の傷がついている**可能性もあります。

傷から細菌が入り込んで眼全体が感染したり、傷が深くなって視力が低下するおそれがありますから、眼科を受診されたほうが良いでしょう。

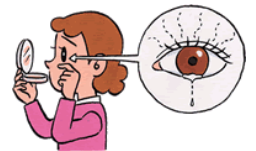
● セルフチェックしてみましょう！

ドライアイではなくても、目が疲れやすく感じることはもちろんあります。今回は、チェックリストでドライアイの可能性をセルフチェックしてみましょう。

あてはまる項目にチェックをつけてください。年に数回程度の症状はあてはまりませんが、長期間にわたって現れる症状にはチェックをつけてください。

【ドライアイのチェックリスト】

- ☐ **目が疲れやすい**
- ☐ **めやにが出る**
- ☐ **目がごろごろする**
- ☐ **重たい感じがする**
- ☐ **目が乾いた感じがする**
- ☐ **何となく眼に不快感がある**
- ☐ **目が痛い**
- ☐ **涙が出る**
- ☐ **ものがかすんで見える**
- ☐ **目がかゆい**
- ☐ **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。

症状の程度によって、最適な対処法は変わってきますから、まずは眼科を受診してみてくださいね。

目に良い食べ物を食べよう！
「花粉症の症状緩和が期待できる食べ物」



花粉症の症状を緩和・改善するために、最近よく見られるようになった考え方が、**日常生活において口にする食べ物を見直す**ことです。

雑誌やテレビでは、この季節になると毎年のように『**花粉症に効く食べ物や飲み物**』の特集が組まれています。

人間の身体は、毎日食べる食物によって維持されているわけですから、口にする物を工夫することで、体質改善に効果はあるかも知れません。

一方で、科学的な根拠は解明されていないものが多いので、「これが絶対に効きますよ」とは言いづらいのもまた事実ではありますが・・・

いずれにしても、ご自身で「これは効果があったかも」と思えるものであれば、食生活に摂り入れてみるのは悪いことではないでしょう。

ということで、**花粉症の症状緩和が期待できるかもしれない**と言われている食べ物をご紹介します。

● 脇役的な存在ではありますが・・・

今回ご紹介したいのは、2種類の**薬味**です。

ひとつは、『**シソ**』です。



殺菌作用に優れ、薬味や刺身のツマとして使われることの多い食べ物ですね。

アレルギー症状を抑える働きのある α -リノレン酸、**症状を増長する原因物質を抑える**ルテオリン、**炎症を和らげる働き**のあるロズマリン酸などを含んでいます。

特に、 α -リノレン酸は青魚の栄養として知られるE P

Aの働きがあり、この**E P Aもアレルギーを抑制する効果が期待される**栄養素として注目を集めています。

もうひとつは、日本人なら誰でも知っているメジャーな薬味『**ワサビ**』です。



イソチオシアン酸アリルというワサビのにおい成分には、**花粉症のたんぱく質成分と結合し、無害化する**という作用があります。

またツンとする独特のにおいも、鼻の粘膜に作用し、**鼻づまりを改善する**効果が期待できます。

ただ、いずれも薬味だけに、それだけをそのまま食べるのがなかなか難しい食べ物かもしれませんが・・・

先ほど少し触れましたが、青魚のD H AやE P Aも花粉症の症状緩和に効果があると言われますので、お刺身やお寿司を食べる時にはぜひ添えておきたいですね！

《シソとワサビを食べるレシピ》

大葉ワサビ醤油漬け



<材料>

- ・ 青シソ葉 容器に入るだけ
- ・ しょうゆ シソの葉が浸かるぐらい
- ・ ワサビ お好みで

<作り方>

1. 青シソの葉を洗い、ザルにあけて乾かします。
2. 保存容器にシソの葉を入れ、しょうゆを入れます。
3. ワサビを入れて、軽く混ぜ、冷蔵庫で保存します。

刺身や冷奴の薬味としてはもちろん、暖かいごはんに乗せても美味しいですよ～♪

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！



『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。

どうぞ、よろしくお願い致します。

- 挨拶、笑顔、言葉使いと、マナーの中に思いやりと気づかいを感じ、スタッフ各人の対応は期待と不安を感じる患者にとっては、**大変安心感を持てる眼医者さん**です。

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？

挨拶、笑顔、言葉使いと、マナーの中に思いやりと気づかいを感じ、スタッフ各人の対応は期待と不安を感じる患者にとっては、**大変安心感を持てる眼医者さん**です。

(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？

- 映像等と共に分かり易い説明があり、私でも**十分理解でき、納得できます**。これ以上疾患が進まないよう、きちんと治療を受けたいと思っています。

2. 治療内容や症状の説明について

(1) 「良い」と感じたところがありましたか？

映像等と共に分かり易い説明があり、私でも十分理解でき、納得できます。これ以上疾患が進まないよう、きちんと治療を受けたいと思っています。今後共、よくお願い致します。

(2) 逆に「分かりにくい」「こうして欲しい」と思う点がありましたか？

特にありません。これから疑問点等が出てきた場合には、お聞きしたいと思っておりますので、教えていただければ有難く思います。

- こちらに転院して間もない内の白内障の手術だったので、正直**不安と期待でいっぱいでした**。でも、先生とスタッフの皆様のやさしさと笑顔に支えられて、無事手術を終えることができて、**最高の幸せです**。

1. 手術を受ける前の率直なお気持ちを教えてください。

例) 手術に対して恐怖感を持っていた… など

こちらに転院して間もない内の白内障の手術だったので、正直不安と期待でいっぱいでした。でも、先生とスタッフの皆様のやさしさと笑顔に支えられて、無事手術を終えることができて、最高の幸せです。

今後、皆様にもアンケートのご協力をお願いすることがあるかも知れません。その際には、ぜひご協力をいただきたく、よろしくお願い致します。



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/>