



あまの眼科通信 Vol. 19

～2014年5月発行～

春日井市八田町6丁目21-23

電話 0568-56-0002



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。

話は変わりますが、新年度が始まり、学校健診や職場で健康診断を受診している方も多いことと思います。

健診の結果で、眼科での検査を勧められた場合には、必ず受診してください！

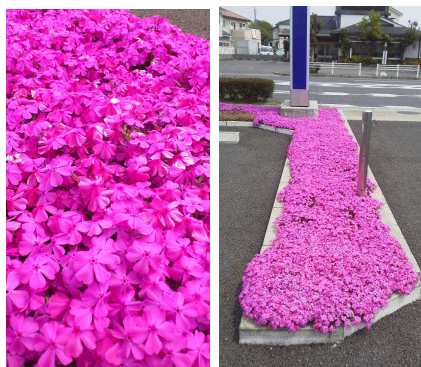
目の病気や障害は**外見では分かりにくく**、特に**お子さんの場合は自分から「見えない」と言わない**ため、見過ごされやすく、なかなか気づくのが難しいものです。

自覚症状がないから大丈夫と思い込まず、眼科で検査を受け、状態を確認しましょう。**何でもないことが分れば、より安心して生活することができる**のですから。

また、**3歳**ぐらいになればある程度検査ができるので、**未就学のお子さんでも何も気にならないとしても**、お子さんの目の働き具合を知るために検査をオススメします。

目の健康を守り続けていきましょう！

春になると、当院の花壇には**芝桜**がきれいな花を咲かせてくれます。



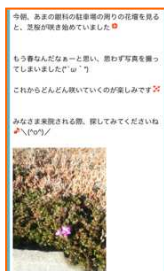
今年も**満開に咲き**、その様子です。

去年のこの時期にも同じようなお話をしたのですが、この芝桜、最初の2年はなかなかうまく咲いてくれず、昨年やっと花を咲かせてくれました。

水をやり、肥料をやり、**花を咲かせるまでになかなか苦労していた**こともあって、こうして満開に咲いてくれると、ちょっと嬉しい気持ちになります。

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♪



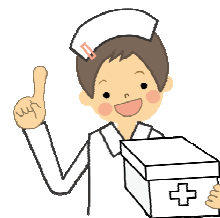
↑
ブログ用QRコード

**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19回 『眼科検診』の重要性



毎年定期的に『健康診断』を受診している方が多いと思いますが、『眼科検診』もきちんと受診していますか？

お子さんは、新年度になると実施される学校健診の中で目の検査を受けることとなりますが、大人のあなたは目の検査を受けましたか？

眼科検診については、定期健康診断の指定検査項目ではないために、会社の健康診断の中で実施している企業さんとそうでない企業さんがあります。

定期健康診断の一環として実施している企業さんにお勤めの方であれば1年に1度は検査を受けているかもしれません。

ですが、健康診断の項目に眼科検診が指定されていない企業さんにお勤めだとしたら、何年も目の検査をしていないという方も珍しくありません。

あなたはのでしょうか？

最近いつ目の検査を受けましたか？

● 眼科検診の重要性



目の病気は、大きく3つのタイプに分かれます。

① 自覚できる病気

逆さまつ毛・異物混入→痛い

目やに・目の充血・目のかゆみ→気になる

急な眼底出血・網膜剥離の疑い→急に見えづらくなる

② 周りが見て分かる病気（他覚される病気）

目やに・目の充血→他者が一見して分かりやすい

③ 自覚も他覚もない病気

緑内障

糖尿病網膜症

高血圧網膜症

→ 自覚症状がなく、
周りも気づかない

失明等の危険性が指摘される病気である緑内障や糖尿病網膜症は、③の自覚症状も他覚もない病気です。

しかしながら、**早めに病気を発見できれば、適切な治療を行うことで失明は防げます。**

ですから、**定期的な眼科検診、眼科医による定期的な診察を受けること**をオススメしています。

特に**40歳を過ぎた方**は、毎年1回は必ず眼科検診を受けていただいて、目の状態を確認してください。

● なぜ、眼科検診が必要なのか？



これほど強く眼科検診の必要性を訴えるのは、あなたに**いつまでも目が見える喜びを感じて、不自由な思いをすることなく生活して欲しい**からです。

今のあなたにとっては、目が見えることは普通のことかもしれませんが、**もしその普通ができなくなってしまったとしたら**どうでしょうか？

テレビを見ることもできません。

本や新聞を読むこともできません。

ネットもできないし、メールもできないし・・・

人間が人間らしく生きるために、目から入ってくる情報、見えるということそのものがとても大切なことですから、1年に1度は眼科検診を受診してください！

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

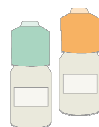


日頃の診療で、皆さんからよくご質問いただくことについて、簡単にお話したいと思います。

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. 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が、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場合には、薬液の混濁や浮遊物が無いことを確かめてから使用するようにしましょう。

万一そのようなものが確認できた場合には、使用しないようにしてください。

Q. 学校検診と眼科の視力検査では見え方が違うのですか？



視力は、測定方式によって結果に多少の差が出ます。

例えば、**視力表（検査の表）の違い**です。

反射式のもの（紙製）と透過式のもの（プラスチック製などで、後ろから照明されているもの）か。

視標は、ランドルト環（Cの字のようなもの）なのか、ひらがなのか。

ひとつずつ示されたもの（字ひとつ視力）か並んだ視標（字づまり視力）か。

視力表だけでもこんなにたくさんの種類がありますし、**部屋の明るさによっても見え方は左右されます**。

さらに、視力は自覚的なものなので、**検査を受ける本人の集中力や検査時の環境にも左右されます**。

学校では周囲に同級生がいたりして集中しづらい環境ですが、眼科では検査員が時間をかけて検査をしますので、集中しやすいかも知れません。

いくつかの要因が重なって、学校での測定値のほうが眼科の検査時よりいくぶん悪い傾向があるようです。

学校検診では視力が「B」と判定されたのに、眼科で測ると良好な視力という場合があるのは、このような理由があるからです。

眼科で視力検査をした結果は、検査結果通りに学校へ提出していただいて問題ありません。

第9回 『飛蚊症』のお話



今回は『飛蚊症』のお話をします。一般の方も色々な医学情報に触れる機会が増え、『飛蚊症』という言葉を目にしたことがあるという方も多いかもしれませんね。

中には「病気のせいじゃないから心配ない」という情報も見られますが…本当のところは、**「全然心配ない」と安易に考えてしまうのは正しくありません。**

● あなたも一度は経験しているかも？

まずは、『飛蚊症』の**症状**を解説しましょう。

明るい所や白い壁、青空などを見つめたとき、目の前に虫や糸くずなどの**“浮遊物”**が**飛んでいるように見える**ことがあります。

視線を動かしても一緒に移動してくるよう感じられ、まばたきをしても目をこすっても消えませんが、暗いところでは気にならなくなります。

● 目の前の浮遊物、その正体は？

眼球の中の大部分は、硝子体と呼ばれる寒天状の透明な物質がつまっています。角膜と水晶体を通して外から入ってきた光は、この**硝子体を通して網膜まで達します。**

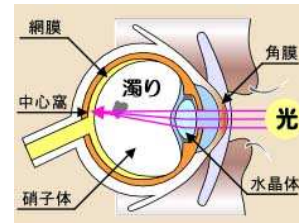
カメラに例えると、硝子体はカメラのボディー内部、角膜がフィルター、水晶体がレンズ、網膜がフィルムの役割を果たしています。

では、このような仕組みから「浮遊物が見える」のはどのような場合が考えられるのでしょうか？

角膜など目の表面にキズがついているという可能性が考えられますが、それは除いて考えてみます。



ひとつは、**網膜の前の硝子体にゴミのような物が浮いていて、その影が網膜に映っている**可能性です。カメラの暗室にゴミがあり、それが写真に写ってしまう状態です。



もうひとつの可能性は、**網膜や視神経に異常がある**状態、つまり、カメラのフィルムが傷ついているケースです。

実は、飛蚊症に該当するのは前者の場合です。後者は網膜や視神経の異常を示す症状で飛蚊症ではありませんが、きちんと眼科で診察を受ける必要があります。

● 心配なもの？ 心配いらないもの？

飛蚊症の原因、つまり網膜に影を作る硝子体内の浮遊物が生じる原因によって、**「とりあえず心配のない飛蚊症」と「病気の症状として起きる飛蚊症」**に分類できます。

実際のところは、原因をきちんと調べて「とりあえず心配のない飛蚊症」と分かるケースがほとんどです。

冒頭にお話したような「飛蚊症は心配ない」という誤解を生みやすいのは、このような理由からと考えられます。

一方で、「網膜剥離」「網膜裂孔」「硝子体出血」「ぶどう膜炎」などの**重大な病気が原因で飛蚊症の症状が出る**場合もあります。

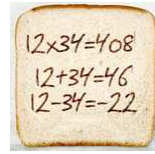
どちらの場合でも症状に差はありませんので、患者さんご自身でどちらなのかを推測することは不可能です。

ですから、飛蚊症を自覚したときにはまず眼科で検査を受けて、その原因をきちんと調べましょう。

目に良い食べ物を食べよう！ 「頭の良くなる食べ物って？」



ドラえもんに『**アンキパン**』（暗記パン）という未来の道具がありました。



ノートや本のページに押しつけ、書かれた内容をパンの表面に写して食べると、その内容が確実に暗記できるというすごい道具です。

テスト前に食べたいなと思った方も多いと思います。

暗記パンとまではいかないにしても、**脳の機能や記憶力を向上させるなど、頭が良くなる食べ物があるとしたら、効果的に取り入れたいと思う方も多いことでしょう。**

● 魚を食べると頭が良くなる！？



天才も凡才も脳の基本的な構造は変わらないそうで、違いは、**脳をいかに使いこなしているか**にあるようです。

脳は、5つの部分に分かれており、

- ・ 前頭連合部 → 考える、推測する、決める、覚える
- ・ 運動連合部 → 手足を動かす
- ・ 頭頂連合部 → 見る、聴く
- ・ 側頭連合部 → 形や色を見分ける
- ・ 後頭連合部 → 奥行きを見分ける

このように機能が分かれているのだとか。

特に、前頭連合部の「考える、推測する、決める、覚える」という機能が**どのくらい働いているか**で、脳の力に差が出てくると言われています。

昔から頭がよくなる食べ物として『**DHA**』（ドコサヘキサエン酸）の名前が挙がります。

その理由は、人間の脳の「ニューロン」という神経細胞

の先端にDHAが含まれ、その先端同士がつながって神経経路を作り、情報を伝達しているからです。

そのため、DHAが不足すると、情報の伝達がうまくいかず、学習能力や記憶力に悪影響を与えてしまうのです。

DHAは、**魚（特に青魚）に多く含まれています**ので、積極的に食べると頭の回転が早くなるかも知れません。

【DHAを豊富に含む食品】

イワシ、サンマ、サバ、マグロ、カツオ、サケ、ブリ、アジ、ウナギなど

＜頭が良くなるレシピ＞

DHAたまご焼き



＜材料（2人分）＞

- ・ たまご 3個
- ・ いわしの缶詰 1缶
- ・ サラダ油 適量

＜作り方＞

1. たまごを割り、ボウルに入れる。いわしの缶詰はいわしだけを取り出し、汁はたまごと一緒にボウルに入れて、たまごを溶く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、たまごの1/3量を流し入れ、半熟状に固まったらいわしをのせる。
3. いわしを巻いたら、またたまごを適量加えて巻き、またたまごを加え・・・という普段のたまご焼きの要領でこれを繰り返し、たまご焼きを作る。
4. 焼きあがったら、切ってお皿に盛りつける。



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。

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。

- 初診で伺いましたが、第一番目に**明るく対応良く**、向かえてくれたこと。**スムーズ性と明確な説明**、非常に良かった。**清潔感があり、終始気持ち良かった**。

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」と感じたところはありましたか？

初診で伺いましたが、第一番目に**明るく対応良く**、向かえてくれたこと。**スムーズ性と明確な説明**、非常に良かった。**清潔感があり、終始気持ち良かった**。

- 手術後の夜は目が痛くて不安でしたが、先生より電話をいただき**気持ちが楽になり**、先生の声をきいただけで痛みがなくなりました。病院の先生が電話をくださるなんて**感激しました**。

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

手術後の夜は目が痛くて不安で、先生より電話をいただき、気持ちが楽になり、先生の声をきいただけで痛みがなくなりました。病院の先生が電話をくださるなんて感激しました。

- 「すいしょうたい」という言葉が分からなかったときに教えてくれた。**子どもでも分かりやすい言葉で先生が説明してくれた**。

2. 治療内容や症状の説明について

(1) 「良い」と感じたところはありましたか？

「すいしょうたい」という言葉が分からなかったときに教えてくれた。
子どもでも分かりやすい言葉で天野先生が説明してくれた。

- 先生の説明が**大変に良く分かった**ので、**安心して手術にむかうことができた**。

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

眼の病気は結膜炎、紅いし、知らないうちに、自分が白内障になってびっくりです。先生の説明が**大変に良く分かった**ので、安心して手術にむかう事ができました。



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/>