



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol. 20

～2014年7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。

季節はいよいよ夏ですね!

今年は冷夏と予想されているという話を耳にしますが、実際のところはなるのでしょうか!?

日本には四季があり、夏は暑いものだと言いは聞かせますが…何事も過ぎたるは及ばざるがごとし、暑過ぎるのは困りものです。

そう言いながら、冬は冬で「寒いのはいやだ」とか言っていたわけですから、勝手と言えば勝手な話です(笑)

夏の楽しみと言えば、どんなことですか?

花火大会、キャンプ、海、プール、お子さんたちには楽しい夏休みもやってきます。

夏に気をつけていただきたい目の病気は、流行性角結膜炎、いわゆる「はやり目」です。

特に、夏はお子さんの間で流行しやすい時期です。ウイルス性の病気なので、プールで感染経路が拡大しやすい傾向がある病気だからです。

プールに入るときには、できればゴーグルを装着して、プールの水に目が直接触れないように注意されたほうが良いと思います。

もし、目の状態に違和感を覚えた場合には眼科を受診することも大切な対処法です。

夏は体力や免疫力も落ちやすいので、はやり目に限らず、思わぬ症状が出て不思議ではありません。

病気と事故に気をつけて、楽しい夏にしましょう!

## 目の健康診断を受診していますか?



『目の状態』をチェックしていますか?

特に、40歳を過ぎた方、コンタクトレンズを使っている方は定期的に健康状態をチェックしてください。

目の病気は、早期発見と早期予防が大切です!

健康診断を受診して、あなたの健康状態を確認しましょう!

## 夏休みのお知らせ

8月13日(水) ~ 17日(日) は休診とさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

## 知っておきたい目の基礎知識

# 第20回 「ハウスダスト」に気をつけて！

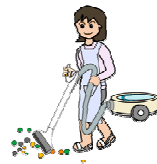


『**通年性アレルギー性結膜炎**』という病気があります。これは、主に住まいの中にあるダニやほこりなどが原因で起こる、目のアレルギーのことです。

アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）は、春先のスギ花粉がよく知られていますが、実は家の中のダニやほこり、ペットの毛もアレルゲンのひとつです。

これらのアレルゲンを『**ハウスダスト**』と言います。花粉は季節性のものですが、ハウスダストは**1年中症状を引き起こす可能性**があるアレルゲンです。

最近の傾向として、このハウスダストによる通年性アレルギー性結膜炎の方が増えています。



### ● **ハウスダストを減らそう！**

目のかゆみや充血、目のはれなど、症状が出た場合には、眼科で治療を受ける必要があります。

抗アレルギー点眼薬を用いた治療が多いですが、ご自身で判断せずに、眼科医の指示に従って適切な治療を行ったほうが良いでしょう。

そして、日常生活の中で、アレルギー症状の原因となっている『ハウスダスト』を減らす工夫が大切です。

まずは、**まめに掃除をする**ことです。

ハウスダストがほこりとなってたまと、空中に舞い上がりやすくなり、症状を引き起こす原因になります。

**床**をこまめに、ていねいに掃除機をかけたり、**家具や棚の上**のほこりをぞうきんで拭き取りましょう。

また、**冷暖房器具や空気清浄機のフィルター**もキレイに

清掃しましょう。

**ぬいぐるみや布製のソファー、じゅうたん**などはほこりがたまりやすく、ダニの温床となりやすい場所ですので、丁寧に掃除をしてください。

床素材は、フローリングのほうが理想的な環境です。

ペットを飼っているお家では、**ペットの毛も要注意**です。ダニはペットのフケを餌にして繁殖します。

次に、**風通しを良くする**ことです。

現代の日本の住居は、断熱・気密性が高く、室内が高温多湿化しやすいため、ダニにとっては好環境です。

**できるだけ窓を開けて、時には換気扇も利用して**、室内の湿度を下げる工夫をしましょう。

エアコンを使う場合には、フィルターのほこりにダニやカビが繁殖しやすいので、きちんと掃除をしてから使用するように気をつけましょう。

そして、**寝具のお手入れ**を怠ってはいけません。

ダニは、人のフケや垢などをエサとするため、それらが発生しやすい寝室や寝具類でよく増えます。

寝室の床はまめに掃除機をかけて、晴れた日にはふとんを天日干しして、枕カバーやシーツは毎週洗濯すると良いでしょう。

アレルギーの症状を抑えるには、アレルギーの原因を取り除く必要があります。

病気のことをよく知り、環境にも気をくばりましょう。

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. かゆいときや疲れたときに目をこするのは良くないの？



目が疲れていたり乾いているときや、アレルギーのようなことが起こってかゆいときには、**結膜（白目）の表面がざらついてきている**ことがほとんどです。

このときに目をこすってしまうと、摩擦によって**さらなる炎症**が起こり、黒目にも**引っかき傷を作る**ことになり、かえって**症状を悪化させてしまう**ことが多いものです。

そんなときには、濡れタオルなどを当てて**少し冷やし気味**にしてみてください。そうするとかゆみも多少は治まり、こすって炎症が悪化することを防ぐことができます。

濡れタオルでも治まらないようなら、やむを得ずですが流水で目を洗ってみます。それでもダメなら、**我慢せずに眼科へかかる**ことが一番良いでしょう。

特に、お子さんの場合は、こすらないように注意してもすぐにゴシゴシとしてしまいがちですから、無理せずに眼科を訪れるようにしてくださいね。

普段から**目をこするのは避ける**ようにしましょう！

### Q. コンタクトレンズを使うとドライアイになりやすいのですか？



涙はコンタクトレンズと黒目（角膜）の間で潤滑油になっているために、**コンタクトレンズを使うと多くの涙が必要になります**。

また、コンタクトレンズで覆われた角膜は、涙に含まれた酸素を必要としているので、ドライアイでは、酸素不足から角膜に傷がつきやすくなります。

涙が減った状態では、レンズで機械的に角膜をこすって傷つけたり、細菌に対する抵抗力が下がり、重症の角膜感染症を起こすことにもなりかねません。

ソフトコンタクトレンズの装用者では約80%の人が、ハードコンタクトレンズの装用者では約70%の人が、**目の乾きを訴えている**とされています。

この調査を見る限り、**コンタクトレンズの使用はドライアイになりやすい**と言えます。

ソフトレンズとハードレンズで、**ドライアイの頻度では特に大きな差はない**と思われます。

しかし、**自覚症状の有無は両者でかなり差があります**。

ハードレンズの場合、早期に異物感が出やすく、角膜に傷がつけば痛みがひどくて装用が困難になります。

ところが、ソフトレンズでは、初期に異物感や痛みは出にくいために、角膜の傷が広がったり、感染を起こしてから気づくケースが少なくありません。

いずれにしても、ドライアイに注意しましょう。

加齢と目の病気について知ろう！

## 第10回 「加齢黄斑変性」のお話

今回は『**加齢黄斑変性**』（かれいおうはんへんせい）のお話をします。

近年、製薬会社さんのTVCMや新聞広告などでもさかんに啓蒙されるようになった病気なので、聞いたことがある方も多いかも知れません。

さかんに啓蒙活動が行われるのは、病名のとおり『加齢』が原因となる病気、**高齢化社会に伴って増加している病気**のひとつだからです。

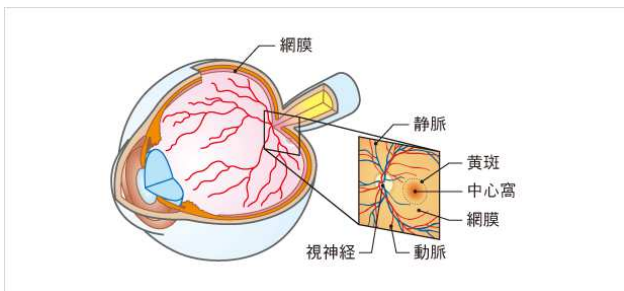
また、昔の日本では比較的珍しい病気でしたので、**多くの方にとってまだ馴染みの薄い病気**でもあります。

一方、欧米では比較的多くの方が発症している病気であることから、食生活の欧米化もこの病気が増加している要因のひとつと考えられています。

あなたにも、『加齢黄斑変性』という病気について、知っておいてほしいと思います。

### ● 加齢黄斑変性が起こる理由

黄斑とは、「物を見る」ときに重要な役割を果たしている**網膜という組織の中心部分**です。

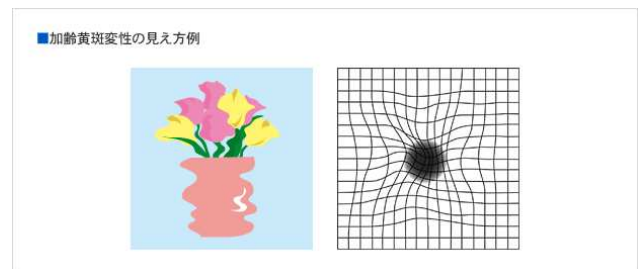


網膜は、カメラのフィルムに相当する部分で、外からの光が瞳（瞳孔）、レンズ（水晶体）、目の中央部（硝子体）を通過して網膜に当たり、光を感じます。

目の中に入ってきた光を網膜で刺激として受け取り、光が信号に変換されて脳に伝わることで、私たちは「物が見えて」います。

加齢黄斑変性とは、黄斑という組織が加齢とともにダメージを受けて変化してしまい、視力の低下を引き起こす病気のことです。

黄斑が変化してしまうと、**物がゆがんで見える**、視野の中心が暗くなる・欠ける、視力が低下するなどの症状が現れます。



### ● 早期発見を心がけて

黄斑変性には2つのタイプが存在します。

ひとつは**加齢現象として症状が現れる**ものです。このタイプは、ゆっくり症状が進行し、急激に視力が低下するリスクは低いため、検診をしながら経過をみていきます。

もうひとつは、投薬やレーザー手術などの**治療が必要なタイプ**です。早期発見と早期治療によって、視界にほとんど影響がなくてすむ場合もあります。

他の目の病気と同様に、**早期発見**が肝心です。

**両目で見ているときには症状に気づかない**場合もありますので、日頃から片目ずつ物の見え方をチェックして、早期発見に努めていただきたい病気です。

## 目に良い食べ物を食べよう！ 「目に良いと注目のルテイン」



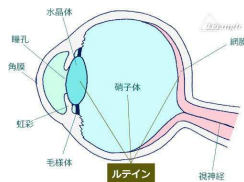
『**ルテイン**』という栄養素を聞いたことがありますか？

ルテインとは、カロテノイドという野菜や果物、海藻などの食品に含まれる色素の一種で、目の健康に良いと注目を集めている栄養素です。

特に、**水晶体と黄斑に存在する主要なカロテノイドはルテインである**ため、水晶体や黄斑が正常に機能するために**重要な働きを果たしている**と考えられます。

水晶体は白内障との関係が、黄斑は『加齢黄斑変性』との関係がある場所です。

### ● ルテインの働き



ルテインは、**光そのものを遮る**役割があります。また、抗酸化作用があり、**光によって細胞が酸化ダメージを受けることを抑制**しています。

つまり、遮光と抗酸化の二つの作用で、紫外線などの光の害から目を二重に守ってくれています。

また、目に害を与える光は、太陽から発生する紫外線だけではありません。

蛍光灯やパソコン、テレビなどから発生する**人工の光に多く含まれる青い光**は、光線の中でも最も目にダメージを与える光と言われています。

私たちの日常生活には欠かせないものばかりですが、それだけ目に良くないと考えられている光にさらされていることとなります。

ルテインは、目に強い害を与えるこの**青い光を吸収する**という性質も持っています。

目は外界に対してむき出しになっている場所ですから、光から受けるダメージも直接的です。

外界からの光を受けとめるレンズの働きをしている水晶体、そしてその真後ろには網膜の中心部に位置する黄斑があります。

ルテインが減ってしまうと、水晶体や黄斑は直接的に光のダメージを受けてしまうので、ルテインの摂取量は、白内障や加齢黄斑変性との関係も納得できますね。

### 【ルテインを豊富に含む食品】

緑黄色野菜、ケール、ホウレンソウ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、ニンジン、カボチャなど

### ◀ルテインを摂取するオススメレシピ▶

#### 三色きんぴら



<材料（2人分）>

- ・ にんじん 1本
  - ・ さつまいも 1本
  - ・ ピーマン 4個
  - ・ ゴマ油 大さじ2
  - ・ 白ゴマ 適量
  - ・ 一味とうがらし 適量
- (調味料)
- 砂糖 大さじ4
  - 酒 大さじ4
  - みりん 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ4

<作り方>

1. にんじん、さつまいも、ピーマンは5mm幅の拍子切りにする。さつまいもは水にさらしてアクをとり、水気を切る。
2. 鍋にゴマ油を熱し、にんじん、さつまいも、ピーマンを順に炒める。
3. 野菜に火が通ったら、合わせ調味料で味をつける。
4. 白ゴマ、赤とうがらしをふりかけ、器に盛り付ける。



## 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。

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迎えてくれた事。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？  
初診で何がよかったですか？ 第一番目に明るく対応良く、  
何となく不安が、スムーズ性と明確な説明非常に良かった。  
他の患者に比べ清潔感があり終始気持ち良かった。

- **患者がどれだけ満足するか、ニーズをしっかりとリサーチして対応し、スタッフとのコミュニケーションも大変良く、先生の人柄からか、安心して治療に専念できます。**

2. 治療内容や症状の説明について  
(1) 「良い」と感じたところはありましたか？  
患者がどれだけ満足するか、ニーズをしっかりとリサーチして対応し、スタッフとの  
コミュニケーションも大変良く、先生の人柄が安心して、治療に専念できます。  
たくさんの人に治療を提供して多くの人に幸せと与えられる事を願っております。

## 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



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/