



あまの眼科通信 Vol. 21

～2014年9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。

2ヶ月に1回のペースで発行している医院新聞ですが、この9月～10月の時期は年間6回発行する中でも**気候が大きく変化する時期**ですね！

この新聞を作っている今はまだまだ猛暑の真っ盛り。残暑お見舞いのシーズンではありますが、**残暑とは思えないような暑さ**がお彼岸ぐらいまでは続いていきます。

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、10月に入ってくると、**過ごしやすい秋のひと時**が訪れます。

皆さんがこの新聞を手にとられるときはどんな気候の頃になるのかなあ？なんて考えながら、今この新聞を作っています。

いずれにしても**季節の変わり目**ですから、皆さんには**『健康』に気をつけて**お過ごしいただきたいですね。

私たちは何気なく『健康』という言葉を使っていますが、こうして毎日の当たり前生活を当たり前のように過ごすことができるのも『健康』だからこそです。

毎日**仕事**ができること。毎日**家事**ができること。
毎日おいしい**食事**を楽しめること。
毎日**新聞**や**テレビ**を見ることができること。

どれもこれも当たり前と感じていることですが、健康ではなくなってしまったときには、こうした当たり前のこともできなくなってしまう。

ちょっと話が大きくなってしまいましたが、**ちょっとした違和感なども病気の前兆かもしれません**ので、おかしいと感じたときには気軽にご相談ください！

定期的な検査を受診しましょう！



目の病気は、早期発見・早期治療が大切です！

特に**定期的な経過観察が必要な方**は、医師から指示された期間で定期的な検査を必ず受診しましょう！

また、**40歳を過ぎた方、コンタクトレンズを使っている方**は定期的に検査を受診して、目の状態をチェックしてください。

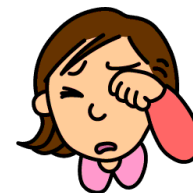
休診のお知らせ

11月13日(木) ～ 16日(日) は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、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21回 『目やに』のお話



朝起きると目やにがついていることは、自然なことです。一方で、やたらと目やにが出る場合には、それが病気のサインという場合もあります。

実は、**目やには原因によって色や様子がちょっと違うもの**なのです。

● 目やにってどんなもの？



目やにとは、**角膜や結膜から分泌される粘液に、ごみやほこり、老廃物等が混じって排泄されるもの**のことです。

目には涙の薄い膜が張っていて、砂やほこりなどのゴミから目を守っています。

まばたきのたびに涙の膜が張り直され、目の表面についたゴミや古い細胞は涙に洗い流されます。

朝起きたときにつく目やにがありますよね。

これは、寝ている間はまばたきをすることができないので、ゴミや老廃物等を流すことができないので、目やになります。

つまり、朝起きたときに目頭や目尻にみられる少量の目やには、**正常な代謝活動でできた目やに**なので、ごく自然な現象といえます。

一方で、**目の炎症反応でつくられる目やに**があります。

細菌やウイルスなどの異物が目に侵入したときに、**身体の自己防衛反応の1つ**として目やにが出ます。

色や粘りがあるような目やにです。

これは、体内の白血球によって取り込まれたり分解され

たりした異物が体外に排出されたもので、細菌やウイルス、細菌と闘った白血球などが含まれています。

● いつもと違う目やに

いつもと違う目やにが出ている時には、早めに眼科を受診することをオススメします。

黄緑色でドロツとした膿状の目やにが出るような場合、細菌性結膜炎、細菌による感染が原因と考えられます。

花粉症などのアレルギーが原因の場合には、涙のようにサラサラした水状の目やにが出ます。

ウイルスによる感染が原因の場合には、白くネバネバと糸を引いたような目やにが出ます。

このように、いつもと違う目やにが出たり、目やにの量が多くなったりするのは、**目に何らかの異常が起こっているサイン**の場合もあります。

目の異常の場合には、かゆみや痛み、充血や腫れ、涙の量が増えるなどのような**他の症状も一緒に現れる**場合もあります。

中には、ウイルス性結膜炎のように目やにや涙を介して他の人に感染するような、かなり注意が必要な病気という場合もあります。

感染するような病気の場合には、洗顔後に使うタオルをご家族で共有したりしないようにするなどの注意が必要になります。

目やにの量が多い、いつもと違う感じの目やにが出ているなど、**おかしいと感じられるときには、急いで眼科を受診する**ようにしましょう。

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. 遠くの緑を見たいすると目は良くなりますか？



近くのものを見つづけることで緊張している毛様体筋が、遠くを見ることで**リラックス**し、さらに**気分的にも目を休める**効果はあります。

ですが、これを続けていても低下した視力は戻りません。

人間の日常生活の中で、あらゆるところにあふれている情報を視覚からとらえる機会は多く、人間の目は毎日非常に酷使されています。

ですから、視力の回復を目的とするのではなく、酷使されている目を休めて、リラックスさせてあげるために遠くの緑を見たりするのは大変良いことだと思います。

リラックスさせてあげれば、過剰なピント合わせの緊張が減って、**自分の持つ元来の視力**（遠視・近視などの度数）に**ふさわしい視力**には近づくでしょう。

視力増強効果はありませんが、ピントを合わせるための**緊張状態から目をリラックスした状態にする**という意味で「目が良くなる」とは言えると思います。

Q. 境目のない遠近両用眼鏡は使い方のコツがありますか？

昔の遠近両用眼鏡は、**遠く用レンズに近く用の度数を貼り付けた『2重焦点レンズ』**が主流でした。



1つのメガネで『遠・近』共に見えるという優れた機能性を発揮していました。

しかし、『中間の度数がない』『老眼入りと一目で分かる』という2つの理由から、現在の主流は**境目のない遠近両用眼鏡（累進屈折力レンズ）**へと変化しています。

ただし、境目のない遠近両用眼鏡（累進屈折力レンズ）とは、遠見、中間距離、近見、それぞれに理想的なレンズではありません。

遠くを見る場合は遠用眼鏡、近くを見る場合は近用眼鏡の単焦点レンズのほうが優れています。

ですから、境目のない遠近両用眼鏡は、あくまでも**遠用・近用の両方を持ち歩くよりは便利**ということです。

外見を気にすればこそ、境目のない遠近両用眼鏡という選択になると思いますので、利便性のために割り切って考えることも必要でしょう。

ひとつコツのようなお話をするとすれば、この累進屈折力レンズの**長所と短所を知っておく**ことです。

レンズの**どの部分がどこに焦点が合っているのかをよく知って**、その部分を上手に使って見るができるように、慣れていくようにしましょう。

加齢と目の病気について知ろう！

第11回『網膜裂孔・網膜円孔』のお話

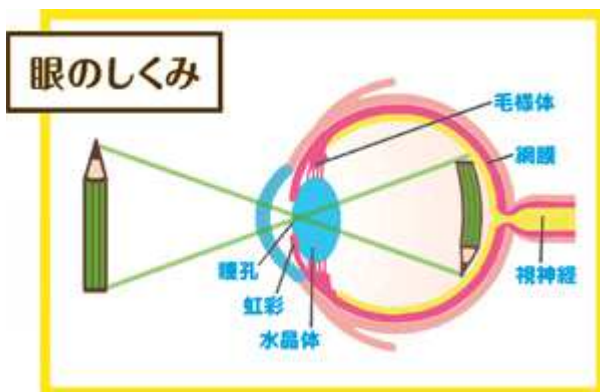
今回は『網膜裂孔』（もうまくれっこう）、『網膜円孔』（もうまくえんこう）についてお話します。

早期発見により視力への影響を小さくできる病気なので、知っておいてほしい病気のひとつです。

● 網膜の役割

網膜は、目の奥・眼底（がんでい）にある組織です。

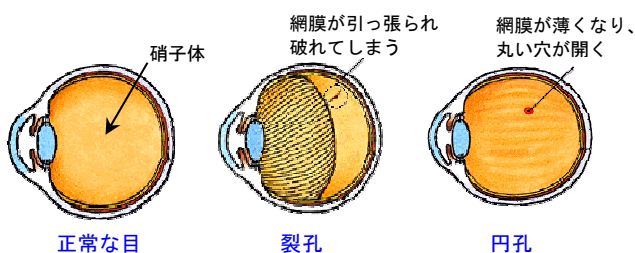
そこには視細胞と呼ばれる光を感じる細胞があり、ここで受けとられた映像は電気信号に変換されて、視神経を通じ脳に送られ認識されます。



目の構造をカメラに例えればフィルムにあたる組織で、ものを見るために大変重要な働きを担っています。

● 網膜裂孔、網膜円孔って？

網膜に亀裂ができることを『網膜裂孔』（もうまくれっこう）、網膜に穴があくことを『網膜円孔』（もうまくえんこう）といいます。



原因の多くは、加齢による硝子体（網膜の前にある寒天のようなドロっとした透明な組織で、眼球内部の大半を占めている）の変化です。

硝子体が収縮する際に、網膜を引っ張って生じることが多い症状です。

● 放っておくと網膜剥離に・・・

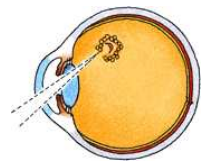
放っておくと、穴や亀裂がどんどん悪化し、網膜が剥がれる『網膜剥離』（もうまくはくり）になります。

網膜剥離が起こると、見える範囲（視野）の一部が欠け、大変見えにくくなってしまいます。

網膜剥離が網膜の中心で最も重要な黄斑部（おうはんぶ）にまで及ぶと、視力低下が起こり、放置しておくと失明に至る場合もあります。

網膜裂孔・円孔と網膜剥離に進行してしまった場合とでは、治療法も治療時間も大きく異なります。

網膜裂孔・網膜円孔の状態では、穴や亀裂が入っている周りをレーザー治療します。



レーザーの処置は見つかった当日に行なうことができ、特に入院は必要ありません。

一方、網膜剥離にまで進行してしまうと、2週間ほど入院して行なう手術となり、その後しばらくは仕事や運動に制限をかけられる場合もあります。

そうならないようにするためには、早期発見・早期治療が肝心ですから、定期的に眼科検診を受けましょう！

『医食同源』 食べることから健康に！

「秋の味覚を食べよう！」



暑かった夏も終わり、ようやく過ごしやすい秋がやってきますね。

この季節には、サンマ、ナス、栗、芋など、**美味しい旬の味覚**がたくさん♪

そして、**栄養もたっぷり**です！



● 秋の味覚の魅力とは？

秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にし、お腹の調子を整えるものがたくさんあります。

まずは、**サンマ**。「秋刀魚」と書くことからわかるとおり、秋を代表する魚ですね。安くて美味しいとサンマは、まさに秋の代名詞のひとつ。

血液をサラサラにする **EPA** や脳の働きを活発にする **DHA** は有名ですが、実はサンマの **たんぱく質** は牛肉やチーズよりも質が優れていると言われています。

また、刺身で食べるよりも焼いたり、みりん干しにしたほうがたんぱく質の量が多くなります。

そのことから、サンマの塩焼きが秋の定番メニューに数えられる理由も分かりますね。

サンマには、**胃腸を温めて消化を助ける** 効能もあるので、夏の疲れで胃がもたれるという人にピッタリです。

次に、**ナス**。約94%が水分というナスですが、食物繊維がたっぷり含まれ、中国では古くから腹痛や下痢の治療に用いられてきたのだとか。

皮が柔らかく実が引き締まった秋ナスで、**胃腸の調子を整える** というのも良いですね。ただ、米ナスは、食物繊維

の含有量が少ないので注意が必要です。

胃腸の働きに関係する秋の食材と言えば、**さつまいも**。

コレステロールに強い食物繊維を含んでいて、**消化器系の働きを高める** ことで胃腸を丈夫にする働きがあるので、「最近、食欲がない…」という人に効果的です。

秋の食材の中には、健康に効果のあるものも多く、中には病気にも効果的な食べ物もあります。

旬の食材の栄養や特色を知り、「食欲の秋」を健康的に楽しみましょう！

＜秋の味覚を満喫するオススメレシピ＞

トマト缶 de 簡単♪ なすグラタン



＜材料（2人分）＞

- ・ なす 2～3本
 - ・ 玉ねぎ 1/2個
 - ・ オリーブ油 適量
 - ・ 塩コショウ 適量
 - ・ ニンニク 適量
 - ・ とろけるチーズ 適量
- 【 調味料 】
- ・ トマト缶 1缶
 - ・ 顆粒コンソメ 適量
 - ・ 砂糖 ひとつまみ強
 - ・ ケチャップ 小さじ1

＜作り方＞

1. 玉葱は薄切り、ナスは大きめの一口大に切り、オリーブ油で炒める。途中で塩コショウ、ガーリックパウダーをふる。
2. 玉葱となすがしんなりしたら、【調味料】を加えて混ぜ、トマトの水分を少しとばす。（味をみて調味料は加減してください）
3. 耐熱皿に入れチーズをのせ 1000W オープントースターで5分くらい焼く。軽く焦げ目がつけば完成！

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。

- 目の病気は結膜炎位しか知らなかったのに、自分が**白内障**になってびっくり。**先生の説明が大変に良く分かった**ので、**安心して手術に向かうことができた**。

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

眼の病気は結膜炎位しか知らなかったのに、自分が白内障になってびっくり。先生の説明が大変に良く分かったので、安心して手術に向かうことができた。

- **映像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に**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」と感じたところはありましたか？

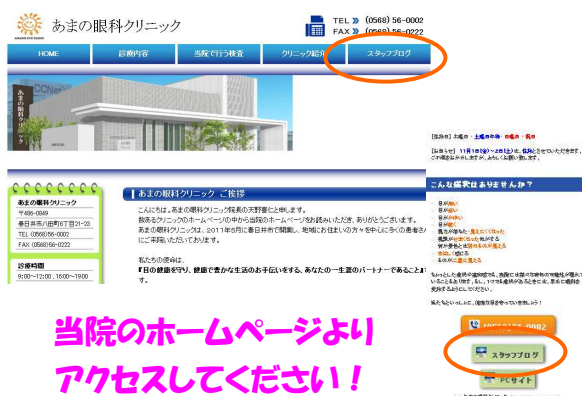
映像等と共に分かり易い説明があり、私でも十分理解でき、納得できます。これ以上疾患が進まないようにきちんと治療を受けたいと思っています。今後共、よろしくお願い致します。

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/>