



あまの眼科通信 Vol. 22

～2014年11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。

これから2015年に向けて、あまの眼科クリニックとして、『患者さんの健康状態を守り続けていくこと』に特に力を注いでいきたいと考えています。

2ヶ月に1度発行するあまの眼科通信、今回が**2014年最後の発行**になります。

そのひとつとして、当院のブログを通じて『**目の健康に関する情報**』をお届けしています。

皆さんにとって、この2014年はどのような1年となりましたでしょうか？

当院のスタッフが、「**目の病気に関すること**」「**よくある質問**について」「**目の健康に役立つ情報**」などを、随時配信しています。

私にとっては、あらためて**医師としての使命**とでも言いましょうか、皆さんにとって**より良い医師・クリニックのあり方**について、いろいろと考えさせられました。

毎週1～2回程度は更新されていますので、お時間がございましたときに、**ぜひご覧になってみてください**。

これから先も、医師を引退する日が来るまで考え続けていかなければならないテーマではあるのですが・・・

月日の流れは本当に早いものです。2014年もあとわずかですが、やり残しのないように過ごしたいものです。

そろそろ来年のことを言ったところで、鬼も笑わない時期だと思しますので、少し来年に向けてのお話を。

そして、皆さんにも素晴らしい2015年の訪れとなりますように、**健康面から応援させていただきますね!**

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!



第22回 「エアコンと目の乾き」のお話



これから冬に向かい、段々と寒くなってきますが、寒い時期に欠かせないのが、暖房器具です。中でも、エアコンを利用するご家庭や会社が多いことでしょう。

一方で、エアコンを使う時期というのは、**目の乾き**が原因で来院する方が増える時期でもあります。

● エアコンでドライアイ！？



冬場に目の乾きの症状を訴える方には、**長時間エアコンを利用する環境にいる**方が多いことが特徴的です。

エアコンの風が原因でお肌が乾燥することを気にかける方は多いと思いますが、実は**エアコンの風が目の乾きの原因になってしまう**こともあるのです。

その理由は、温度上昇と**湿度低下**の関係です。

特に**暖房は室内が乾燥しやすく**、気温 5℃・湿度 50%の部屋の室温を、エアコンで 23℃まで上昇させると、**湿度は 20%以下になる**そうです。

1日の多くの時間を過ごす場所が乾燥していれば、お肌だけでなく、目も乾燥してしまいます。

目を守る働きをしている涙は、風や湿度など周囲の環境に大きく影響を受けます。

ですから、エアコンをかける場合は、**風向き**と行きすぎた空調による**室内の乾燥**に注意しましょう。

● エアコン利用時の注意点



いくら乾燥すると言っても、寒くて震えながら過ごすことはできませんから、エアコンが効いた室内で長時間過ごす時には、次のことに注意してみてください。

1. 温度だけでなく、湿度もチェック

エアコンの効いた室内で、快適に気持ち良く過ごすために、**室内の湿度は 50%前後に保つのが理想的**です。

加湿器を設置する、濡れタオルや洗濯物を室内に干すなど、室内の湿度をキープする工夫をしましょう。

2. エアコンの風に直接あたらないようにする

ご家庭では、**風向きを変えて直接当たらない工夫**をし、オフィスでも、**可能であればついたてや風よけを設置してもらう**などの工夫をお願いしてみましょう。

3. 意識的にまばたきを

目の表面の涙を補充するために、意識的にまばたきをするようにしましょう。

4. 必要に応じて目薬で涙を補う

眼科では、ドライアイ用の目薬も処方しますので、**眼科を受診して適切な目薬の使用をおすすめ**します。

余談ですが、犬や猫にもドライアイの症状があるそうですから、ペットを飼っている方は、ペットへの配慮もしてあげてください。

空気の乾燥はお肌の大敵であることはもちろんですが、目にも良くないものですから、

- ・ **1日中空調が効いたオフィスで仕事をなさる方**
- ・ **寒がり**で暖房の風を直接当てるのが好きな方
- ・ **ご家庭で無防備に空調の風を直接当てている方**

は、特に気をつけてくださいね。

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

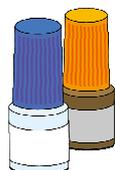


日頃の診療で、皆さんからよくご質問いただくことについて、簡単にお話したいと思います。

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. 何種類も目薬が出ましたが、点眼の順番はありますか？



複数の点眼薬が処方された場合ですが、医師からの指示がないかぎりは、基本的には点眼の順番を気にする必要はありません。

ただし、それぞれの目薬を点眼する間隔を5分以上あけるようにしてください。

その理由として、先に点眼された目薬が後で点眼された目薬によって洗い流されてしまい、間隔が短いと先に点眼された目薬の効果が落ちてしまうからです。

また、目薬の組み合わせによっては、双方の目薬が混ざり合ってしまうことによって、期待する薬の効果を得られなくなってしまう場合もあります。

これまでの研究により、薬の効果が滞留する時間は約5分ほどであることが分かっているため、複数の目薬を点眼する場合の間隔は5分以上が適切と言われています。

以上の理由から、複数の点眼薬が処方された場合には、個々の点眼薬に対する順番よりも、それぞれの点眼の間隔を5分以上開けることが大切なのです。



Q. テレビゲームで目が悪くなる？

テレビゲームといっても、大画面から数インチサイズのものまでさまざま、ジャンルもさまざまですから、一概にどうこう言うことはできません。

近年、**若年齢からの近視化傾向**は全世界的に見られ、**環境的な要因の影響**もクローズアップされています。

今までの研究によれば、通常のテレビ画面で1日数時間程度なら、これを1～2週間続けただけでは、一時的な変化はあっても、恒常的な悪影響はないとされています。

しかし、何年も続けて影響を観察した実験ではないので、ハッキリ判断するのは難しいのですが、**理論的に良くないと考えられることは確か**であり、注意が必要でしょう。

実際のところ、家庭用テレビの大きさ程度の画面でも、数時間ゲームを続ければ、眼疲労は起こります。

学校検診で、好んでゲームをするグループとそうでないグループとでデータを分析してみると、ゲームを好むグループは近視化しやすいという調査結果もあります。

この調査結果から考えてみても、**テレビゲームが何らかの悪影響を及ぼしている可能性が高い**と考えることが自然だと思います。

特に、最近はスマートフォンなどの携帯電話端末でもテレビを見たり、ゲームができる時代になりましたので、悪影響を及ぼしかねないものは数知れずあります。

視機能低下の予防のためにも、ご家庭で一定の決まりを作ってゲームをさせるということは、お子様の健全な心身発育や精神衛生上も大切なことだと思います。

加齢と目の病気について知ろう！

第12回 「眼瞼下垂(がんけんかすい)」のお話



今回は『**眼瞼下垂**』(がんけんかすい)という病気についてお話をします。

あまり聞きなれない病名かも知れませんが、主に加齢が原因で発生する、よくある病気のひとつです。

● 眼瞼下垂とは？

眼瞼下垂とは、**上のまぶたが開きづらくなってしまった状態**のことを言います。

年齢を重ねるとともに、**上まぶたがたるんだ感じ**になり、**目がしっかりと開いてないように見える**ことがあります。もいりますが、極端に言うと、そのような状態を指します。

眼瞼下垂になってしまうと・・・

- 上方の視界が狭くなった**
- 上方の視界が暗くなった**
- 上方が見づらい**



このような症状が現れます。

また、まぶたの中にある「眼瞼挙筋」(がんけんきよきん)という筋肉でまぶたを上げられなくなります。

そのため、まぶたの上にあるおでこやこめかみの筋肉でまぶたを上げるクセがつく方がほとんどです。

その結果、**おでこにシワ**ができたり、**おでこやこめかみに凝り**を感じたり、**慢性的に頭痛**がしたりといった現象や症状が現れることもあります。

顔にあんまりしわがないのに、おでこにくっきり3本のシワがあるような方には、眼瞼下垂ぎみで、おでこで無

理してあげていることが原因の場合も多々あります。

● 眼瞼下垂の原因と治療法

眼瞼下垂とは、前述の通り、眼瞼挙筋というまぶたの中にある**筋肉の衰え**が原因で起こる病気です。

ほとんどの場合、その原因は**加齢**です。

眼瞼挙筋が伸びきってしまったたり、ひどい場合には眼瞼挙筋が正しい位置から外れてしまったりして、まぶたが思うように上がらなくなってしまいます。

あるいは、眼瞼挙筋の機能は正常の範囲であっても、皮膚がたるんできてしまっているために、まぶたが下がっているように見える状態の場合もあります。

両方が同時に起こっている場合も、もちろんあります。

眼瞼下垂は、**手術**で治療することになります。

症状の程度や原因によって、手術による治療方法も変わってきますから、まずは眼科できちんと診断してもらうことが重要です。

いずれにしても、年齢を重ねるとともに**誰にでも起こりうる現象**ですので、まぶたのたるみや上方の視界の悪さを感じたときには、眼科を受診してください。

ちなみに、時々**生まれつき眼瞼下垂**という方もいますが、その場合には、どのタイミングで治療をするかということもよく考えて選択していかなくてはなりません。

お子さんにまぶたの異常が感じられる場合には、すぐに眼科で診てもらうようにしてください。

『医食同源』食べることから健康に！

「“身体を温める”食べ物！」



これから、寒い冬がやってきますが、これからの季節は
どうしても**身体が冷えやす**くなります。

冷えの主な原因は**血行不良**で、血管の少ない手足や腰の
血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

自然の力で体の冷えを改善する方法の一つこそ、『**食事**』
です。冷えだけでなく、風邪をひきやすい冬場の**健康維持**
の一環としてもおすすめです。



● 温かいものと5大栄養素

冬の食事について、基本的な考え方は、『**温かいもの**』
を食べることと、**5大栄養素をバランスよくとる**ことで、
血行を促進させることが一番です。

全身の末梢神経まで血液を送り込み、血行を促進するた
めには・・・

- ・ 炭水化物
- ・ タンパク質
- ・ 脂質
- ・ ビタミン
- ・ ミネラル（鉄、カルシウム、亜鉛など）



この5大栄養素をバランスよくとることが基本です。

中でも、血管を広げて血行を促進する**ビタミンE**、全身
に酸素を運ぶ**鉄**、鉄の吸収をサポートする**ビタミンC**と
いった栄養素をとるように心掛けることが大切です。

また、体を温めるためには、常温より冷たいものを食べ
ず、**温かいもので物理的に胃腸を温める**ことも有効です。

冷たいものは、胃腸の動きを弱めるので、温かいものを
食べて胃腸をいたわりましょう。

野菜はあらゆる面で健康に良いイメージがありますが、
冬野菜でも生でたくさん食べると体を冷やしてしま
いますので、**加熱して食べる**ことを心がけましょう。

そう考えたときに、『**鍋物**』は最高の食事でしょう。

鍋物なら、野菜以外にも肉や魚など多くの種類の食材が
とれて栄養のバランスもよく、体も芯から温まります。

さらに、鍋の薬味として、しょうが、とうがらし、にん
にく、ねぎなどを上手に摂れると良いですね。

《身体を温める！オススメレシピ》

白菜と豚肉の チーズ鍋



＜材料（2人分）＞

- ・ 白菜 1/2 個
- ・ 豚もも肉（薄切り） 200g
- ・ ベーコン
- ・ カマンベールチーズ 1個
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 黒こしょう 適量
- 【A】
- ・ 洋風スープ カップ 4
- ・ 塩 小さじ 2/3

＜作り方＞

1. 豚肉に塩・こしょう各少々をふり、下味をつけてお
く。白菜は根元に切り込みを入れてしんを取り、鍋の
深さに合わせて3~4等分の長さに切る。【A】は合わ
せておく。
2. 鍋の外側から内側に向かって、白菜を敷き詰めるよ
うに並べていく。白菜の間に豚肉とベーコンを差しは
さんでいく。
3. 【A】を注いでふたをして、強火にかける。沸騰した
ら弱火にして、白菜が柔らかくなるまで煮る。
4. カマンベールチーズを8等分に切って真ん中に入れ、
チーズが温まったら黒こしょうをふり、できあがり！

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。

● 75歳 女性の患者さん

前よりよく見えるようになってビックリした。こちらが開院された時すぐに来院し、診察を受けて、早く手術を受ければよかったと思いました。

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

前よりよく見えるようになってビックリした。
こちらが開院された時すぐに来院し、診察を受けて早く手術を受ければよかったと思いました。
手術をしてくださったのが、天野先生でよかったです。

● 症状の詳しい説明や、分からないところの説明がていねいで安心できる。

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？

症状の詳しい説明や、分からないところの説明が
ていねいで、安心してきこ。

● 75歳 女性の患者さん

夕方、先生からお電話をいただき、不安も不快も解消してしまいました。翌日、眼帯がとれた時はこんなに見るとびっくりしました。が、左右の視界さがありました。これも左右の手術を受けて良かったと思いました。

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

今日は、おかげさまでひどい痛みはなかったが、
おかげで、不透明片目のせいで、まぶし、まぶし、まぶし、
鼻水がよく出ました。何より夕方、先生からお電話
をいただき、不安も不快も解消してしまいました。
おかげさまで、翌日眼帯がとれた時の
こんなに見るとびっくりしました。が、左右の視界差
がありました。これも左右の手術を受けて良かったと思
います。この病院にお世話になって感謝いたします。
ご協力いただき、ありがとうございました。今最高です。ありがとうございました。

年末年始の休診のお知らせ

**12月28日(日)～1月4日(日)は
年末年始休業のため休診とさせていただきます。**

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



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/>