



あまの眼科通信 Vol. 23

～2015年1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 あまの眼科7千情報
- p.3 知っておきたい目の基礎知識
- p.4 よくある疑問 Q&A
- 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。

2015年がスタートしました！

本年もどうぞよろしくお願い致します。

今年の干支は『未』(ひつじ)ですね。「未」という字は、植物の**成長過程**を表す字で、「まだ成熟していない」「実がなる前の状態」のことなのだそうです。

そういう意味から考えれば、今年は更なる成長や進化のためにしっかりと準備をすることに適している年なのかも知れませんね。

また、羊は群れを作って行動をすることから、未は『**家族の安泰**』を指しているとも言われます。

あまの眼科クリニックのコンセプトは、『**ご来院いただ**

く患者さんを自分の家族と思って診療を行うこと』です。

ですから、私たちにとって家族と同じ存在である患者さんにも安泰となる1年になったら嬉しいですね。

そんなことに想いを馳せたときに、私たちにできることは『**患者さんが安心して治療を受けることができる環境づくり**』です。

まだまだ発展途上中の当院ですから、今年は更なる成長と進化のために、新しい取り組みにもチャレンジしていきたいと考えています。

また、アンケートなどを通じて寄せられる『患者さんの声』にも耳を傾けて、より良いクリニックとなれるように**努力を続けていきます**。

あなたにとって、2015年が素晴らしい1年となりますように、私たちにもお手伝いさせてくださいね♪

あなたの声を聴かせてください！

当院では、『**より良いクリニックづくり**』を目指し、アンケートを実施して患者さんの声を集めています。

ランダムにアンケート用紙をお渡ししておりますので、お手数ですがご協力お願いします。

待合室のテレビの横に回収箱がございますので、記入された用紙は来院時に回収箱にお入れ下さい





あまの眼科フキ情報 ～当院のフログより～



私たちは、定期的にスタッフ勉強会を実施しています。

11月07日 『スタッフ勉強会 ～緑内障点眼薬～』

先週、スタッフ勉強会がありました。

今回は日本アルコンさんにお越しいたいて、

「トラバタンズ点眼薬 0.004%」

「アゾルガ®配合懸濁性点眼薬」

について勉強しました。

トラバタンズ点眼薬は緑内障・高眼圧症治療剤です。
当院でも緑内障の患者さんに処方することがあります
ので、なじみのある方もいらっしゃると思います。

緑内障の患者さんにとって最も大切なことは、
眼圧のコントロールです。

トラバタンズは1日1回の点眼で長時間、
眼圧を下げる効果があります。

また、防腐剤としてBACを含有していないため、
ドライアイを合併している患者様や
BACによる角膜障害の既往歴のある患者様に対しても、
リスクの少ない緑内障治療を可能にする薬剤です。

緑内障の治療には、通常1種類の点眼薬から
治療を開始しますが、
さらなる眼圧下降効果が必要な場合、
複数の点眼薬を併用することもあります。

アゾルガはそのような場合に処方されるお薬です。

涙液に近い中性のpHなので、しみにくいのが特徴です。
まだ発売されてから1年くらいしか経っていない、
期待の新人（新薬）です★🍷

11月28日 『勉強会👨🏻‍🎓』

こんにちは♪
皆様 お元気ですか？

院長の天野です。

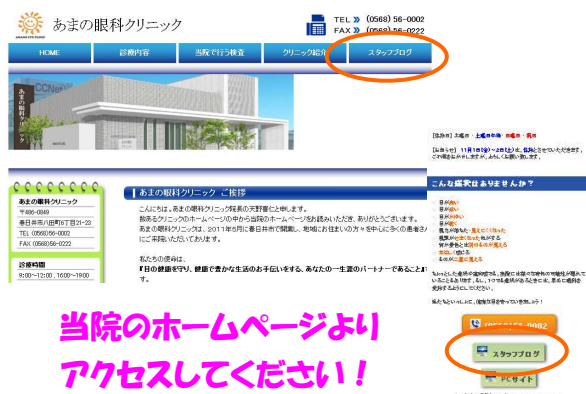
今日は、参天製薬 タブコム
新しい緑内障 目薬の勉強会でした。

少しでも患者さんの お役にたてるように
スタッフ一同 頑張ります👨🏻‍🎓



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♪



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23回 『目の充血』のお話



目の充血とは、白目の部分の血管が広がって、赤く見える状態をいいます。

「そう大したことないんじゃないか」と軽く見られがちな現象ではありますが、実は『**目の不調を訴える重要なサイン**』なのです。

● 目の充血、その原因は？

充血の原因は、**外部からの刺激や病気による炎症**と、**目の使い過ぎによる疲れ**などが考えられます。

1) 外部からの刺激による炎症



目に負担をかけたり、刺激を与えたりするようなことを最近していませんか？例えば・・・

- ・ 目にゴミやホコリなどの**異物が入った**
- ・ **コンタクトレンズの調子が良くない**
- ・ 目を**強くこすった**
- ・ **プール**で泳いだ（消毒用塩素の刺激）

このような外部からの刺激は、充血の原因になります。

目にゴミやホコリが入ったり、プールで泳いだりした時には、目薬で目に入った異物を洗い流すなど、**目を清潔に保つ**ように気をつけましょう。

コンタクトレンズの調子が良くない時には、目薬で治る場合もあれば、装用を一旦やめたほうが良い場合もありますので、**眼科を受診する**ようにしましょう。

2) 病気による炎症



充血がなかなか取れない場合には、目の病気が原因で起きている充血かもしれません。例えば・・・

- ・ **アレルギー性結膜炎**（花粉症）
- ・ **感染性結膜炎**
- ・ **ドライアイ**
- ・ **ぶどう膜炎**

このような病気においては、炎症による充血を引き起こすことがあります。

アレルギー物質や細菌から刺激を受け、結膜が異物を排除しようとするために炎症反応が起き、目が充血します。

特に、目が充血していて「痛みがある」「目に不快感が続いている」このような場合には、すぐに眼科を受診するようにしてください。

病気に応じた目薬の点眼など、きちんと治療をすることによって、充血は良くなっていきます。

3) 目の疲れ



目をよく使う環境にいる場合や、目を十分に休めていないと、充血があらわれる場合があります。例えば・・・

- ・ 長時間**パソコンのディスプレイ**を見続けている
- ・ **寝不足**が続いている
- ・ **タブレット、スマホ**を長時間使っている

このようなケースに心当たりがある方は要注意です。

まずは**食事と休養をしっかりと**り、**規則正しい生活**を心がけ、**適度に目の休息をとる**ようにしてください。

ただ、お仕事の関係などで「早く充血を解消したい」という方もいらっしゃると思います。

その場合、眼科で目薬を処方してもらおうと良いでしょう。

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. 医療費控除って何ですか？



この時期になると、『**確定申告**』という言葉を目にする機会が増えてきます。

『確定申告』は、自営業者さんや一部のサラリーマンの方がするものというイメージがあるかもしれません。

実は、昨年1年間にかかった医療費が多かった方も確定申告をすることで、支払った税金が少し戻ってくるケースがあります。

この仕組みが『医療費控除』と言われるものです。

いくら医療費を支払うと医療費控除を受けられるのかは、所得（収入）によって変わります。

- ・ **総所得金額200万円以上**の方⇒年間10万円超
- ・ **総所得金額200万円未満**の方⇒年間の医療費が総所得金額の5%を超える

ただし、生命保険などで給付金をもらっている場合（入院や手術などの支払を受けている）には、その分は医療費控除の対象になりません。

ちなみに、総所得金額と年収は別物です。

サラリーマンの方であれば『源泉徴収票』を確認すると、総所得金額が記載されています。

では、**どの範囲の医療費まで**、医療費控除の対象として計算することができるのでしょうか。

市販の風邪薬はOKなのか、インフルエンザの予防接種はOKなのか、気になりますよね。

税に関しては、『税法』という法律で決められています。

法律の条文まで細かく記載するのは避けませんが、これを読むとあるキーワードが見つかります。

- ・ 医師又は歯科医師⇒『一定の資格を持つ人』
- ・ 治療又は療養の目的⇒『医療の目的』
- ・ 病院、診療所又は助産所⇒『一定の施設』

この3つのキーワードを満たすものが、医療費控除の適用を受けることができますとされています。

マッサージも、医師やあん摩・マッサージ・指圧・柔道整復師が行う場合は医療費控除の対象となり、資格を有しない人が行う場合は対象外となります。

風邪薬は“治療のため”のものですから控除の対象となりますが、予防接種は“健康維持のため”なので、控除の対象とはなりません。

眼科の場合は、**当院で治療を受けられた分のほとんどが医療費控除の対象となります**が、よく分からない場合やお困りの場合には、気軽にご相談くださいね！

『医食同源』 食べることから健康に！
「この時期、やっぱり“鍋”ですね！」



日本の冬といえば、『鍋料理』ですね！家族で食卓を囲みながらの鍋、心身ともに暖かくなります。

準備がとっても楽というのもまた嬉しいところでしょうか！？



● 栄養抜群の鍋料理

鍋料理は、栄養バランスのとれた超優良料理です。

野菜、肉、魚介類など、たくさんの食材を一緒に摂ることができます。

野菜類に含まれる水に溶けやすい栄養素も、スープごと食べることで無駄なく摂れます。

鍋の最後を飾るご飯や麺類、餅などは炭水化物を摂取できます。

タンパク質、野菜、炭水化物。これほどまでに栄養バランスが完璧な料理もそうないでしょう。

調味料にも、味噌や塩、醤油、ポン酢、ゴマだれなど幅広い応用がきくので、本当に頼もしい料理ですよ

絶対的な定番食材と言えば、『白菜』『ねぎ』『春菊』！

このお鍋三冠王には、ビタミンC、β-カロチンが多く含まれており、風邪の予防や疲労回復、抗酸化作用によるがんや動脈硬化の予防に有効です。

また白菜や春菊には、高血圧を予防するカリウム、便秘・整腸に有効な食物繊維も含まれています。

脇役的存在ですが、『豆腐』も欠かせません。良質な大豆たんぱく質をもつ豆腐には、コレステロール低下作用

があり、動脈硬化に有効です

また女性ホルモンに似た構造のイソフラボノイドが、発がん抑制や骨粗しょう症の予防に効果があると推定されているそうです。

もう1人の名脇役は、『しいたけ』でしょう。しいたけはビタミンB1・B2、骨の強化に効果的なビタミンDなどが豊富です

あらためて確認してみると、鍋料理は『栄養の宝石箱』ですね！身体を温めて、体力をつけて、冬を健康に乗り切りましょう

＜身も心も温まる！オススメ鍋レシピ＞

お家でも手軽にできる！ 塩ちゃんこ鍋



＜材料（5人分）＞

- ・白菜 5枚
- ・白ネギ 2本
- ・しいたけ 5個
- ・油揚げ 1枚
- ・えのき 1袋
- ・鶏もも肉 1枚
- ・ニラ 1/2袋
- ・豆腐 1丁

★スープの材料

- ・水 1000cc
- ・鶏がらスープの素 大さじ3
- ・塩 小さじ1
- ・おろしニンニク お好みで
- ・生姜チューブ お好みで

＜作り方＞

1. スープの材料をすべて鍋に入れ温める。
2. 野菜を適当な大きさに切る。
3. ニラ以外の材料全てを豪快に敷き詰めて蓋をする。
強火で沸騰させてから中火にし、全体の出来具合を確認。
4. 最後にニラをトッピングして、出来上がり。

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
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。

● 78歳 女性の患者さん

瞬間の世界は**白い物は眩しく見え、遠くの物も分かり、**
何よりも新聞の字がメガネ無しで読むことができた。
やさしく接して下さいました看護師さんへ心からお礼
申し上げます。

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

手術中は説明の通り苦痛もなく右左と10日間で終えられました。
瞬間の世界は白い物は眩しく見え遠くの物も分かり、何よりも新聞の字がメガネ
無しで読む事が出来たことです。1986年4月生まれ、この手術が今までの
人生で最良の選択だと毎日を過ごしています。快調な毎日です。ありがとうございます。
利便性。やさしく接して下さいました看護師さんへ心からお礼申し上げます。
近所の人に髪を長いままの言葉が思い出し、この手術で、髪も長い同級生、
月も長い親友と、この言葉をバトンと置きます。

● 58歳 男性の患者さん

手術後は多少の違和感はありましたが、夕方先生からお
電話をいただき、気づかいの言葉をもらい嬉しかった。
眼帯がとれた時は、**明るく、家の汚れの細かいところま
ではっきり見える**ようになりました。

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

手術後は多少の違和感はありましたが。
夕方先生からお電話をいただき、気づかいの言葉
をもらい嬉しかったです。
眼帯がとれた時は明るく家の汚れの細かい
所まではっきり見えるようになりました。
この度はありがとうございました。

● 73歳 男性の患者さん

手術前の車の運転は見えなくて大変でしたが、**術後はよ
く見え、遠出もできます。**

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

手術前の車の運転には見えなくて大変
でしたが、術後はよく見え、遠出もでき
ありがたく思っています。



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/>