



# あまの眼科通信 Vol. 24

～2015年3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。

寒さがやわらぎ少しずつ暖かくなってきて、春の訪れを感じる良い季節になりましたね・・・と言いたいところですが、**スギ花粉症の方にはツライ季節**だと思います。

花粉によるアレルギー症状は、主に目と鼻に現れます。目がかゆくなったり、充血したり、腫れたり、ゴロゴロしたり・・・**とにかく不快な時期**だと思います。

完全に治すことが難しいアレルギー症状ですが、適切な対処（治療）とアレルギーの原因物質を遮断する努力をすることで、**症状を少しでも緩和する**ことはできます。

季節が過ぎればと諦めている方や市販の目薬などでしのぐ方も多いと思いますが、**眼科を受診してもらうと少しでも楽になる対処法が見つかるかも知れません。**

かゆくて目をこするという行為そのものが決して良いことではありませんし、過度に我慢するのはツラさが大きくなる一方ですから、**気軽にご相談ください。**

また、春と言えば、『進学』や『進級』、『新生活』など**新しい生活をスタートさせる**方も多くなる時期ですね。

「**メガネのデザインを一新**してみよう！」

「**メガネをやめてコンタクト**にしてみよう！」

という感じで、イメチェンを考える方も多いと思います。

「**学校の黒板が見えないと困る**だろうな…」

「**進学を機にメガネやコンタクト**を考えなきゃ…」

という親御さんたちも多いと思います。

眼科では、目の病気の治療をするだけでなく、**メガネやコンタクトの処方**もしています。特に、**コンタクトは目の状態によっては処方できない場合もあります**ので、まずは眼科でご相談くださいね！

## 『より良いクリニックづくり』を目指して…

当院では、アンケートを実施して、患者さんの声を『より良いクリニックづくり』に活かす取り組みを実施しています。ご協力をお願い致します。

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。

また、院内の**閲覧ファイル**や当院の**ブログ**を通じて**お返事のコメント**をお届けすることもありますので、ぜひご覧になってみてください。





## あまの眼科フキ情報 ～当院のフログより～



### ブログでも 目の健康情報 をお届けしています。

#### 1月13日のブログ 『お子様の検診について』

当院で行ったアンケートで、患者さんから子供の目の病気に  
ついてや運動についてブログに掲載して欲しいと  
のご意見がありましたので、今日はお子様の検診について  
お話ししたいと思います。

『何となく・・・子どもの目が寄っている気がする』

『子どもがテレビを前のほうで見るようになってきた』

『物を見るとき、いつも頭を傾けている気がする』

『目を細める回数が増えたような気がする』

『絵本を読んでも、根気なく飽きやすい』

『明るいところへ出るとまぶしそうに目を細め、片目を  
強くつぶる』

『どことなく焦点が合っていない気がする』

『学校の検診で眼鏡が必要と言われて・・・』

このような症状や眼鏡の必要性を指摘された場合、お子  
様が**何らかの目の障害を抱えている可能性があります。**

目の障害は**外見では分かりにくく、お子様自身では「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。

お子様の症状は、**早期に発見するほど、より良い治療効  
果が期待できることが多いので**、ちょっと変だなと感じ  
たら早めに眼科を受診しましょう。

また、3歳ぐらいになればある程度検査ができるようにな  
りますから、**何も気にならなくても、お子様の目の働  
き具合を知るために眼科の受診をオススメします。**

当院の院長は、あいち小児保健医療総合センターに勤務  
した経験もあり、小児眼科に携わった経験はもちろんの

こと、センターとの連絡・協力体制も整えております。

お子様のすこやかな目の成長のためにも、気になること  
があったら、早めにご相談くださいね！

### 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♪

『当院からのお知らせ』

『当院の取り組み』

など、**あまの眼科クリニックに関する情報**、

目の健康Q & A

目の病気と治療法や予防法

など、**目の病気と健康に関する情報**

を定期的に更新しています。

### ブログをご覧になるには・・・



当院のホームページより  
アクセスしてください！

## 第24回 『花粉症対策』をしよう！

毎年この時期になると、**スギ花粉のアレルギー症状**に悩まされる方が増えます。いわゆる『花粉症』です。

主に目と鼻に症状が現れますので、この時期には眼科でも花粉症への注意を促す機会が多くなります。

### ● なぜ花粉症の症状が出るの？

目に現れる主なアレルギー症状は・・・

- ☐ 目の**かゆみ**
- ☐ 目の**充血**
- ☐ 目の**腫れ**
- ☐ 目の**ゴロゴロ感**



などがあります。

このような花粉症の症状は、**花粉を体の外に追い出そうとする身体反応**です。

特定の食べ物によって身体にアレルギー反応が起こる方がいますが、花粉症の症状も根本的にはそれと同じで**身体に入ってくる異物に対する反応**と言えます。

ですから、体内に侵入してくる異物である『花粉』を遮断することができれば、花粉症のアレルギー反応に悩まされる確率は減少します。

そして、眼科であなたのアレルギー反応に合った対策（治療）をきちんとしていけば、花粉症の症状に対する苦痛や悩みはかなり緩和できることでしょう。

### ● 花粉症対策

ということで、**身体にできるだけ花粉が入らないようにするための対策法**をいくつか紹介したいと思います。

#### 1) 花粉情報をチェックしよう！



テレビやインターネットで配信されている気象情報や花粉情報をチェックして、**「花粉が多い」と予想される日の外出を極力控える**ようにしましょう。

また、**1日のうちで飛散の多い時間帯は午後1時～3時頃**と言われますので、この時間帯の外出もなるべく控えるように気をつけましょう。

#### 2) 外に出かける時は・・・



外出を控えると言っても、やむを得ず出かけなければならないこともあると思います。

外出する時には、**帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて完全防備で出かける**にしましょう。また、**コートもツルツルした素材**を選びましょう。

#### 3) 家に帰ってきたら・・・



衣服・ペットなどについた花粉は、**家に入る前にきちんとはらってシャットアウト！**なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

また、体についた花粉をきちんと**洗い流す**ことも効果的です。**帰宅後の洗顔やうがい・手洗い**などを毎日の習慣として心がけましょう。

#### 4) 掃除はこまめに



できるだけ**防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入してきます**から、こまめに掃除をしましょう。フローリングなら毎日拭き掃除をすると効果的です。

きれいな室内は**ダニアレルギー対策にも**なりますよ。

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. メガネ屋さんの検眼と眼科のメガネ処方とはそんなに違うんですか？



眼科で行うメガネ処方は、屈折（ピントが正常に合わない状態）、眼位（左右の眼球が向いている方向）、病気や生活習慣などを**総合しての視力矯正**を考えます。

一方、メガネ屋さんの検眼は**メガネをかけた見え方**（ご自身の**見える感覚**）で作ることが多い現状があります。

**近視や乱視の過矯正**や**遠視の低矯正**などの問題を考えれば、眼科でのメガネ処方をお勧めしますし、**見え方の判断基準に乏しい学童期のお子さんは尚のこと**です。

では、大人のメガネ選び、中でも老眼鏡ならより客観的な見え方の判断ができそうなものですから、問題ないように思われるかも知れません。

しかしながら、**年齢を重ねるとともに現れる（加齢現象で避けづらい）目の病気は、初期段階では自覚症状がほとんどない、またはまったく無自覚のものがほとんど**です。

特に、**緑内障**は自覚症状に乏しい病気で検査をして偶然に見つかることが多い病気ですから、やはり眼科できちんと検査することをお勧めします。

### Q. 目の縁がかゆいのですが、これは花粉症のせいですか？



目の縁がかゆくなるのは、**まぶたに何らかの炎症が起こっている**ことが原因です。

その原因のひとつとしては、アレルギー（花粉症も含めて）であることが考えられます。

でも、**アレルギーだけが原因ではありません**。

例えば、**鼻涙管閉塞**というものがあります。これは、涙液の鼻への排出が悪くなり、涙液が貯留することで炎症反応が起こってしまうケースがあります。

逆に涙液の水分が少なくなってしまう**ドライアイ**のケースでは、目やにがたまってしまふことで炎症反応が起こってしまうこともあります。

つまり、**簡単に判断することはできない**ということです。

TV CMなどの影響もあるとは思いますが、特にこの時期は「目のかゆみ＝アレルギー反応」というイメージが強いと思います。

しかしながら、眼科医の立場からお伝えしておきたいことは「**目のかゆみを引き起こす原因は、想像以上にたくさんある**」ということです。

また、**いくつかの要因が重なり合って目の縁のかゆみが起こっている場合**もあり、複数の検査をしないと原因を特定することができないケースもあります。

**花粉の時期より前から、花粉の時期を過ぎても**、など症状が長く続いている方は、必ず眼科を受診してください。

## 『医食同源』食べることから健康に！ フランス流！？ ハーブティーで花粉症対策



日本人の26.5%がスギ花粉のアレルギー症状（スギ花粉症）を自覚しているという調査データもあり、**かなり多くの日本人が悩まされている**ことが分かります。

この悩ましい春のスギ花粉症ですが、実は悩まされているのは私たち**日本人だけではありません**。

ヨーロッパの国、**フランス**でも春は花粉症に悩まされる方が多く、パリの公害もあいまって年々患者数は増えてきていると言われています。

ところが、**フランスには日本のようにマスクをしている人は誰もいない**のだとか。

というのは、フランスでマスクをすることは、工事現場の作業員か、もしくはよっぽどの感染病かなにかの患者と疑われるほど、特殊なことだからだそうです。

かといって、**花粉症の薬のコマーシャルもそう頻繁に流れているわけでもない**のだそうで・・・

いったいどんな花粉症対策をしているのでしょうか？

### ● 伝統的な民間療法が・・・



そのひとつが『**ハーブティー**』と言われています。

ハーブ類は、食品やエッセンシャルオイルなど、さまざまな製品の材料に使用されています。

このハーブ類には、**抗アレルギー作用**があるとされる種類も多数揃っています。

また、アロマオイルなどにも利用されるように、**リラグゼーション効果**もあることから、花粉症の症状による全身倦怠感、イライラなどにも効果が期待できます。

ハーブティーを飲むことで**花粉症が「治る」**というわけでは**ありません**。

しかしながら、フランスでは昔から民間療法として使われていて、**アレルギー症状を緩和してくれる作用は認められています**。

少しゆったりした気持ちでハーブティーを楽しむことで、**花粉症による気持ちのイライラが少しでも緩和される**なら、それもまた良い作用と言えるかもしれません。

花粉症対策効果の期待が高いと言われるハーブは・・・

カモミール、エルダー、エキナセア、ネトル、  
アイブライツ、ルイボス、シソ

今年は、ハーブティーを活用して花粉症対策をしてみたいかがでしょうか？

### ＜ハーブティーを作ってみよう！＞

#### シソとクローブの リラクセーション



＜材料（2人分）＞

- ・青シソ 2枚 （花粉症に効果的と言われます）
- ・レモンの皮 2切程度
- ・クローブ 3個 （胃の調子を整えると言われます）
- ・熱湯 150cc

＜作り方＞

1. シソはちぎり、レモンの皮、クローブとともにポットに入れます。
2. 熱湯を注ぎ、1分ほど蒸らします。
3. 茶漉しを使ってカップに注ぎます。





検査の~~春~~スタッフの方も受付の方も先生も  
みなさん親切でやさしいので「顔」が下がる思いです。

受付の方が 質問に 詳しいに 答えてくれたことが  
安くなりました。これからも 質問 しやすいなりました。

きれいに掃除されているの、いつ行っても  
気持ちが良いです。

ドワイイについて 先生の方からや下 説明 さん  
お礼して  
親戚さん程の先生の博へ軽二。お礼してして

匿名での公開について (可・否)

