# あまの眼科通信 Vol. 25

～2015年5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 ブログでもプチ情報を配信中
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。

さわやかな新緑の季節がやってまいりました。
この時期の**当院の名物**が…『**芝桜**』です！

自画自賛ではありますが（笑）、**なかなかの咲き具合だと思いませんか！？**

５月はあまの眼科クリニックの誕生月でもあり、満開の花に感慨もひとしおです。

長く通っていただいている方はご存知かも知れませんが、この芝桜が**初めて花を咲かせてくれたのは開院３年目**でした。

最初の２年はまったく音沙汰なしで…「本当に咲くときが来るのだろうか？」と半信半疑で不安な気持ちを持ちながら育てていました。

水をやり、肥料をやり、花を咲かせるまでの苦労が大きかっただけに、こうして無事に花が咲いた姿を見ることができると、とても嬉しい気持ちになります。

開院４周年を迎える当院ですが、**クリニックの成長もこの芝桜の成長と同じようなもの**だと思っています。

良い未来を切り開いていきたいのであれば、**日々の小さな積み重ねが大切**だと思います。

水をやり、肥料をやり、その継続が満開の花を咲かせるように、私たちも**毎日１mmずつでも成長できるように努力を継続していかなければ**なりません。

当院のモットーである**『誠実に、そして謙虚に』という姿勢を大切にして、患者さんの健康で豊かな生活をサポートできるように進化していきたい**と思います！

そして、**「どんなことでも気軽に相談できるクリニック」であり続けていきたい**と思います！

## お蔭さまで開院4周年！これからもよろしくお願いします♪

あまの眼科クリニックは、お蔭さまで開院４周年を迎えることができました。

当院のモットーは「**誠実に、そして謙虚に**」
これからも地域の皆さまに**愛され親しまれ、そして信頼されるクリニック**を目指して努力していきます。

これからも変わらぬご支援をお願いしますと共に、
お気づきの点などがございました折には、
遠慮なくお声がけくださいませ。

# あまの眼科プチ情報　～当院のブログより～

## ブログでも　目の健康情報　をお届けしています。

**4 月 14 日のブログ　『老眼のお話』**

今回は、『**老眼**』についてお話したいと思います。

医学的には『老視』と言いますが、老眼のほうがなじみ深い言葉かと思います。

“老”という文字にあまり良い印象を与えられないかもしれませんが、老眼は**加齢によって誰にでも起こる自然現象**です。

ですから、**老眼を受け入れて上手に付き合っていく**ことが大切だと思いますし、そのためにも老眼のことを少しでも知っていただく機会になればと思います。

**● 老眼の症状**

老眼の症状には、

**「小さい文字が読みづらい」**
**「近くのものが見えづらい」**
**「暗いところでは文字が読みづらい」**

などといったものがあります。

**本を読んでいるとピントが合わない、近視用のメガネを外さないと携帯のメールが読めない**ということはありませんか？

若い頃は薄暗いバーの雰囲気が好きだったけど、最近では**薄暗いと字が見えない**から明るい居酒屋のほうが好きになったということはありませんか？

日常生活で起こるこのような現象も老眼の症状ですが、近視とは原因が全く違います。

近視の原因は、焦点が網膜の手前で結ばれてしまう屈折異常です。

一方で、一般的には４０代ぐらいから症状が始まる老眼は、水晶体の細胞が加齢のために硬くなり、**近くを見るときの目の調整力が衰えることが原因で手元が見づらくなる**ので、屈折異常ではありません。

### 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！**

知っておきたい目の基礎知識

# 第25回 『弱視』と『近視』は違うの！？

新学期が始まり、各校で**学校検診**が実施され、ご家庭にもその結果が手元に届く頃かと思います。

今の学校検診では、視力をＡ（１．０以上）、Ｂ（０．９～０．７）、Ｃ（０．６～０．３）、Ｄ（０．３未満）の４段階で表しています。

ＡやＢであれば、学校の授業には支障をきたしません。ＣやＤとなると、メガネやコンタクトレンズで矯正しないと黒板が見えないなどの支障があります。

ただし、裸眼でＢの場合でも、仮性近視、初期の近視や乱視、時には治療が必要な弱視の場合もあります。

学校検診は、あくまでもスクリーニング検査（**トラブルの可能性をザックリふるい分ける**検査方式）で、正確な診断のためには眼科で検査をする必要があります。

ですから、学校検診でＢ、Ｃ、Ｄの指摘を受けた場合には、一度は眼科を受診して、視力低下の原因についてきちんと調べることをオススメします。

## ● 近視と弱視って違うの？

ところで、お子さんの目のトラブルで「**近視と弱視って違うのですか？**」という質問をよく聞かれます。

どちらも視力が出ない（見えづらい）という点では同じことのように思われるかもしれませんが、実は本質的にまったく異なる状態です。

近視というのは、ピントを合わせる調節機能に問題がある「屈折異常」という状態ですので、**メガネやコンタクトレンズで矯正してあげればきちんと見えます**。

一方、弱視というのは、眼から脳へ映像を伝える伝達回路の発達に原因があるため、ピントが合っていても鮮明な映像を脳が認識できない状態です。

## ● なぜ弱視が起こるのか？

弱視の原因には、遠視や乱視、斜視などがあります。

目の機能的な異常がないにもかかわらず、矯正視力が出ない場合は、弱視が疑われます。

子供の目は、生まれたときには光しか認識していません。**成長と共に外からの刺激が網膜上に映像を結ぶことによって、視力が発達していきます**。

ところが、**遠視や乱視が原因で刺激が正常に網膜へ伝わらないと、視力の発達が不十分に**なってしまいます。

また、見え方に左右差があったり、斜視があったりして、片方の目ばかりで見つづけていると、**あまり使わないほうの目は視力の発達が遅れてしまう場合もあります**。

弱視が見つかった場合には、遅れている視力の発達を促すための治療を行いますが、発見が早ければ早いほど治療効果が得やすくなるのは言うまでもありません。

そこで、**小児眼科健診が必要**なのです。最初の節目となる３歳児健診では、このような目の発達異常や斜視を発見することも目的のひとつです。

３歳の時にうまく視力が測れなかったとしても、４歳、５歳になるとうまく測れる子も多いものです。あるいは、何度か練習すると上手に測れる子もいます。

小学校低学年ぐらいまでであれば、適切な治療をすることで良好な視力を得られるケースがほとんどですから、きちんと健診を受診するようにしてくださいね！

よくあるご質問にお答えします！

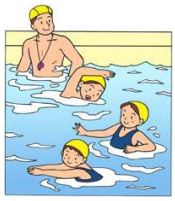
# ちょっと気になる目の疑問

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. 学校のプールで目の病気がうつるのでしょうか？



夏場に子どもたちの間で流行する病気のひとつに、『**プール熱**』と呼ばれている病気があります。

学校のプールでの集団発生が目立つことからそう呼ばれますが、『**咽頭結膜熱**』（いんとうけつまくねつ）という病名があります。

高熱が出て、のどが赤く腫れて痛むと同時に、目が結膜炎を起こして赤くなり、ゴロゴロして痛みます。

この病気の原因となるウイルスは、俗に『**はやり目**』と呼ばれる『**流行性角結膜炎**』と同じものです。

**このウイルスは非常に感染力が強い**ため、プールでの感染、咳やくしゃみによる感染だけでなく、手や指などからの**接触感染が多い病気**です。

『プール熱』や『はやり目』は、学校保健法では出席停止に指定されている病気のひとつでもあります。

**人にうつしてしまわないように**、よくよく注意しなければいけない病気と心得ておいてください。

## Q. なぜ視野検査をするのですか？

緑内障、網膜色素変性症視、視神経疾患など、視野に異常をきたす目の病気はたくさんあります。

視野が欠けてしまうということは、**ものがきちんと見えなくなってしまう**ということですし、そのまま**放っておけば完全に見えなくなってしまうリスクが**あります。

ですから、視野に異常をきたす病気の発見や診断、また経過を見る上で、視野検査は欠かせません。

視力検査や眼圧検査、眼底検査だけではとらえづらい異常が視野検査をすることによって初めて分かることも多く、非常に重要な検査と言えます。

特に**緑内障**では、患者さん自身が症状や進行に気づかないことも多く、定期的に検査を行って経過観察をすることが必要です。

しかしながら、集中力が必要で非常に疲れる検査ですし、定期的に眼科を受診して継続的に検査を受ける必要があるのもまた事実です。

そのような理由から検査を受けない方も多いようですが、前述のように、見えなくなってしまうリスクがある病気の検査ですから必ず受診しましょう！

テレビを見ること、本を読むこと、メールをすることなど、**目から得られる情報は私たちが文化的で豊かな生活を送るために必要不可欠**です。

楽な姿勢で検査を受けたり、途中で休憩を入れたりすることはまったく問題ありませんので、そのような**ご要望は検査担当者に遠慮なくお伝えください**ね。

『医食同源』食べることから健康に！

# よく噛んで食べることが健康のヒケツ！

先日、アンケートに「**髪は長い友達、歯も長い同級生、目も長い親友**」というコメントをお寄せいただきました。

確かに**美味しいものが食べられて、目からたくさんの情報が得られれば、文化的で豊かな生活が送れそう**ですね。

今回は食べることと健康、特に『**よく噛んで食べることと健康**』をテーマにしてみたいと思います。

## ● 噛むことが健康に与える良い影響とは？

よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、**さまざまな良い効果があります**。

そんな噛むことのメリットを端的に表した標語が、「**卑弥呼の歯がいーぜ！**」（**ヒミコノハガイーゼ**）。

**ヒ：肥満防止**
ゆっくりよく噛んで食べることが食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。

**ミ：味覚の発達**
食べ物の形や固さを感じることができるので、味がよくわかるなど味覚が発達します。

**コ：表情や言葉の発達**
口の周りの筋肉をよく使うことがあごの発達を助け、表情の豊かさや発音の明瞭さにつながります。

**ノ：脳の発達**
脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

**ハ：歯の病気予防**
噛むことで唾液がたくさん出て、食べカスなどを洗い流し、むし歯や歯周病の予防につながります。

**ガ：ガンの予防**
唾液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑えるためガン予防にも効果があると考えられています。

**イー：胃腸の調子を整える**
よく噛むことで消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。

**ゼ：全力投球**
しっかり食べることで身体が元気になり、仕事や遊びに集中できます。

どんな食べ物でも不自由なく食べるためには、『２０本以上の歯が必要』と言われていますので、歯の健康にも気をつけて、よく噛んで食べることを心がけましょう！

**≪噛む回数が自然と増えるレシピ≫**

## ごぼうとれんこんの カリカリ甘味噌がらめ

＜材料（４人分）＞　　（Ａ）
・ごぼう　１００g　　・酒　大さじ１
・れんこん　１００g　　・味噌　大さじ１．５
・片栗粉　適量　　・みりん　大さじ１
・揚げ油　適量　　・豆板醤　小さじ１／４
・白すりごま　大さじ１　・醤油　小さじ１

＜作り方＞
１．ごぼうは太ければ太さを半分にして、５㎝長さに切り、れんこんは厚めの拍子木に切る。
２．１に片栗粉をまぶして油でカリッとするまで揚げたら、Ａを鍋であたためた中で絡め、仕上げにすりごまをふる。

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。

● 不安を感じていましたが皆様の**対応に接して安心できました**。説明も分かりやすく納得できました。

1．今回の診療、医師やスタッフの対応について
☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

不安を感じていましたが皆様の対応に接して安心できました。説明もわかりやすく納得できました。よろしておねがいします

● **いつもわかりやすく**
**子供にもやさしい**

1．今回の診療、医師やスタッフの対応について
☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

いつもわかりやすく
子供にもやさしい

● 先生も**きちんと説明して頂ける**し、受付の方**の対応も良い**と思います。

1．今回の診療、医師やスタッフの対応について
☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

先生もきちんと説明して頂けるし、
受け付けの方の対応も良いと思います。

● 皆さん**明るく対応してくれるので気持ちが良い**。

1．今回の診療、医師やスタッフの対応について
☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

皆さん明るく対応してくれるので
気持ちが良い

● 皆さん**丁寧な対応**なので、（子ども連れでご迷惑おかけしているにもかかわらず…）**うれしかった**です。

1．今回の診療、医師やスタッフの対応について
☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

皆さん丁寧な対応なので（子ども連れでご迷惑おかけしているにもかかわらず…）うれしかったです。

● **７２歳　女性の患者さん**

目の手術時は心配していましたが、**終わってやってよかったと思っています**。

こんなによく見えるとは思いませんでした。**全体がはっきり見え**、また**若くなった様です**。これからも**元気で長生きしたい**と感じました。

皆さんにとって、より良いクリニックづくりを目指しています。
あなたのご意見を聞かせてください。

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

目の手術時は心配していました
終ってやってよかったと思っています
これも先生のおかげと感謝しています
本当にありがとうございました

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

こんなによく見えるとは思いませんでした
全体がはっきり見え又若くなった様です
これからも元気で長生きしたいと感じました

AMANO EYE CLINIC
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/