



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol. 26

～2015年7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7千情報を配信中
- 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。

今回で**26回目**の発行となる『あまの眼科通信』。  
創刊号を発行したのは、まだ開院したばかりの2011年7月のことでした。

その後2ヶ月に1回の間隔で発行してきましたが、こうして**4年間**発行を続けていくことができました。

『**楽しく役に立つ情報誌**』を目指して、内容も試行錯誤を繰り返しながら制作しているのですが、**楽しくお役に立てる情報をお届け**できているでしょうか？

あまの眼科クリニックとしては、**ほんの少しずつでも『より良いクリニックに近づく努力を続けること』**を大切に考えています。

このような情報誌を発行することもそのひとつですし、

定期的アンケートを実施することで患者さんのご意見などもぜひお聞かせいただきたいと思います。

きちんと治療をすることで患者さんの健康で豊かな生活に貢献することは、医療機関としてごく当たり前のことに過ぎません。

**もう一步レベルアップ**して、「どんなことでも気軽に相談できるあなたの一生涯のパートナー」となれるように、**さまざまな挑戦**をしていきたいと思えます。

その一環として、**今年の夏休みにはお子さん向けの楽しいイベント**を企画しました。

親子と一緒に、**本格的な眼科医の仕事**を体験してもらうという職業体験のイベントです。

この情報誌でもお知らせしようと考えていたのですが、お蔭さまで院内募集後すぐに多数のご応募をいただき、**次回の情報誌で当日の様子を報告**したいと思います。

## 目の健康診断を受診していますか？

私たちは『目の健康診断』の受診をオススメしています！  
特に、**40歳を過ぎた方、コンタクトレンズを使っている方**は定期的に健康状態をチェックしてください。  
目の病気は、早期発見と早期予防が大切です！  
健康診断を受診して、あなたの健康状態を確認しましょう！



## 休診日のお知らせ

**8月12日(水)～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、よろしくお願いたします。



# あまの眼科フキ情報 ~当院のフログよい~



## 診療時間とはひと味違う(?) スタッフコラム♪

2015年05月25日のブログ 『買ってよかったモノ』

本日はスタッフの日記です❤️

最近のお買い物で一番よかったものをご紹介します。

それはずばり、「ハンディクリーナー」です👉

コードレス掃除機の小さいやつです。  
某通販のポイントがたまったので、  
ポイント交換でゲットしたのですが、  
本当に本当に、お掃除が楽なんです🌟

コードがないことがこんなに  
楽チンだとは思いませんでした。  
ちょっとしたよごれやホコリも  
ササッととりだして吸うだけ👉  
おかげで大きな掃除機の出番が激減しましたが、  
おうち綺麗です👉  
お掃除がちょっと好きになりました🌟

私はずばらなだけなんですけどね👉

2015年06月10日のブログ 『お出かけ★』

ついに東海地方も梅雨入りしましたね!  
これから、じめじめの嫌な季節です👉  
気分は上げて頑張りましょう🌟🌟

さて、この間の日曜日にお出かけをしました👉

行き先は、安城市にあるデンパーク🌟🌟

行くまで、いまいちどんなところかわかりませんでした。  
園内に入って、びっくり👉

色んな花々が咲き、すごく手入れもされていて、  
きれいな所でした👉

園内には、園内をぐる~と回れる汽車?のような  
乗り物もあり、小さい子たちがはしゃいでいました👉  
私も乗りました👉風が心地よかったです👉

お腹がすいたら、やっぱりソーセージがおすすめ👉  
デンパークで作られてて、とてもおいしかったです👉

また、季節が変わったらいってみたいです👉

## 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♪

- あまの眼科クリニックからのお知らせ
- 目の病気と健康に関する情報
- スタッフコラム
- 患者さんの声

など、定期的に更新しています。



当院のホームページより  
アクセスしてください!

## 第26回 『ウイルス性結膜炎』のお話



結膜とは、**上下のまぶたの裏側と白目の表面を覆っている半透明の膜**のことを言います。

結膜は**直接外界と接しているため、さまざまな病気の原因となる物質にさらされやすい環境**にあり、特に感染性の病気が起きやすい場所と言えます。

そのひとつが『ウイルス性結膜炎』で、その名のとおり**ウイルスの感染によって引き起こされる結膜炎**です。

アレルギー性結膜炎と同様に、多くの方に症状がみられる病気のひとつです。

主な症状としては、目が**充血**し、**目やに**が出たり、**涙**が自然に出て、**ゴロゴロした目の痛み**が出てきます。

原因となるウイルスには、アデノウイルス、エンテロウイルス、ヘルペスウイルスなどがあります。

いずれのウイルスも**他人を介して体に入ってくることで発症する**ものであり、**他人に感染させる力も強く、家族内感染や学校内の集団感染などの原因**になります。

### ● ウイルス性結膜炎の種類と症状



#### 1) 流行性角結膜炎

感染力が強く、昔から一般に「**はやり目**」と呼ばれているものです。

目が充血し、目やにや涙がたくさん出て、痛みをともなう場合もありますが、アレルギー性結膜炎と異なり**かゆみはほとんどありません**。

中には、耳の前や顎の下にあるリンパ節が腫れるケースもあります。

#### 2) 咽頭結膜熱

俗に「**プール熱**」と呼ばれるもので、夏かぜとして流行することがあるためにプールを介して子供たちの間に流行するケースがあることから、そう呼ばれます。

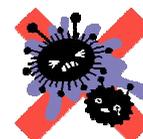
この結膜炎は、白目の充血や目やにといった目の症状は流行性角結膜炎より弱い反面、**のどの痛み**や**39度前後の発熱**などの呼吸器系の症状がみられます。

#### 3) ヘルペス性結膜炎

単純ヘルペスウイルスによる結膜炎で、お子さんが初めてヘルペスウイルスに感染したときにみられることが多い目の病気です。

症状は他のウイルス性結膜炎と区別しづらいのですが、**両目に症状が現れることは少ない**病気で、目の周りの皮膚に小さな水泡がみられるケースがあります。

### ● ウイルス性結膜炎の治療と予防



ウイルス性結膜炎に対しては、**今のところ特効薬は存在していない**ため、感染した**ウイルスに対する抗体が体内で作られるのを待つ**しかありません。

炎症を抑え、二次感染を防ぐ目薬などの治療は行いますが、治療にはある程度の時間がかかってしまいます。

ですから、ウイルスによる結膜炎と診断されたら、**周囲の人に感染を広めないように注意する必要があります**。

実際に、ウイルス性結膜炎は**学校伝染病に指定されている病気**でもあり、集団感染には注意が必要です。

おかしいと思ったら、必ず眼科を受診しましょう。

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. 緑内障の検査はどんなことをしますか？時間がかかりますか？



視力検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、隅角鏡検査、眼底検査、視野検査などがあります。**視野検査以外は、それほど時間はかかりません。**

緑内障＝高眼圧というイメージがあるかもしれませんが、緑内障の診断には眼圧検査よりも、**眼底検査と視野検査が重要**です。

最近では、健康診断や人間ドックで眼底検査や眼圧検査が行われるケースも増えてきて、そこで指摘を受けて、眼科で精密検査を受診するケースも増えてきました。

眼科では、特殊な検査ではなく眼科で一般的に行われている眼圧検査や眼底検査など、**短時間で受けられる検査である程度診断がつきます。**

**さらに視野検査にて診断を確定**し、隅角鏡検査で病型を確認します。

**緑内障は、早期発見と早期治療が肝心**です。緑内障では視神経の変化が視野変化より先に現れますので、**早期発見のためには眼底検査が重要**になります。

### Q. 夏でも花粉症になることがあるのでしょうか？



アレルギー症状を引き起こす代表的な原因物質のひとつが『**花粉**』です。

日本人の場合は、春の『スギ花粉』によるアレルギー症状が現れる方が多いため、「花粉症＝春の症状」というイメージが強いかも知れません。

しかしながら、**アレルギー症状を引き起こす花粉は、たくさん存在しています。**

春（2～5月） スギ科

初夏（5～7月） カモガヤ科

夏（7～9月） ブタクサ科

秋（10～12月） ヒノキ科

このように考えれば、**1年中いつ花粉症の症状が現れても不思議ではありません。**

もし花粉が飛散する時期にだけ症状がみられるのであれば花粉が原因と判断しやすくなります。

一方で、アレルギー症状を引き起こす原因となる物質は、花粉だけではなくあります。

**ペットの毛やハウスダスト、空気中の粉塵**などもアレルギー症状を引き起こす原因となります。

また、**コンタクトレンズユーザー**さんの場合、レンズ自体の刺激や付着したタンパクの影響により、程度の差こそあるもののアレルギーの所見は見られます。

かゆみや違和感などがある時は、受診してください。

『医食同源』 食べることから健康に！

## 熱中症に気をつけて！

夏になると、ニュースでは毎日のように『熱中症』の話題が出ます。2011年からは、気象庁が『熱中症注意報』も発表するようになりました。

毎年多くの方の命を奪う恐ろしい熱中症ですが、その背景には『脱水症』が潜んでいます。

ですから、『脱水症を予防する』ことが、熱中症を予防するために大切なのです。



### ● 熱中症のメカニズム

熱中症は、①体液の不足で起こる障害、②体温上昇で起こる障害、この総称で、高温の環境で運動や労働を行うと起こる病気です。

高温の環境で運動や労働を行うと体温が上がり、身体では体温を下げるために発汗が起こります。

汗は蒸発するときに熱を奪うため、“打ち水”と同じ効果で体温を下げる働きがあります。

しかし、発汗で体液が失われると、水分不足から栄養素、酸素、老廃物の出し入れが滞り、電解質の不足から障害が起こります。

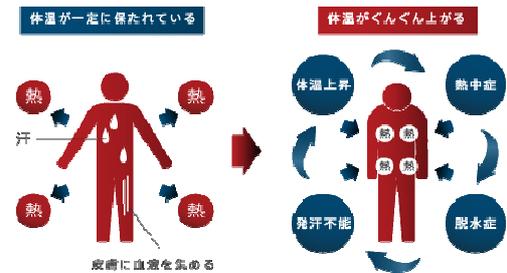
さらに発汗が続き、体液が失われると、カラダは体液がそれ以上に喪失されることにブレーキをかけるため、発汗にストップをかけます。

すると、発汗によって体温を下げることができなくなり、体温上昇で障害が起こります。

発汗による体温調節機能が維持できなくなると、ダメージは身体中の臓器に及び、熱中症の症状が顕著に現れるようになります。

### 【熱中症のメカニズム】

体温上昇→発汗→体液不足（脱水症）  
→発汗ストップ→熱中症



熱中症予防の基本は、脱水症の予防です。

「十分な水分と電解質を補給する」ことも、そのひとつです。特に、発汗を伴うような運動では水分と電解質の補給を欠かしてはいけません。

のどの渇きを自覚しないまま脱水症が進む「かくれ脱水」もありますから、水分と電解質の補給には気をつけてください。

### 《水分と電解質の補給ドリンクレシピ》

#### 家庭で作ろう！経口補水液



<材料（1リットル分）>

- ・ 水 1リットル
- ・ 砂糖 大さじ4と1/2（約36g）
- ・ 塩 小さじ1（約6g）

<作り方>

1リットルペットボトルなどの容器に材料を入れて、混ぜ合わせるだけでOK。

経口補水液は『OS-1』が有名ですが、購入すると意外に高いものですね。携帯用に500mlで作るときは、材料を半分にしてください。

## 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。

● **映像等と共に分かりやすい説明があり、私でも十分理解でき、納得できます。**

#### 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。水晶体と疾患が進まないよう、きちんと治療を受けたかと思っております。今後共、よろしくお願ひ致します。

● **手術後も心配して頂きありがたいです。くわしく説明してもらえるので安心。知人にもおすすめしたいです。**

#### 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？

手術後も、心配して頂きありがとうございます。くわしく説明してもらえるので安心です。知人にもお進めしたいと思います。

● **分かりやすいように何度もお話しいただき、ありが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？

分かりやすい様に何回もお話しいただき、ありがとうございます。2層目です。

● **71歳 男性の患者さん**

**自覚症状のない状態での手術であったが、明るく感じた。裸眼で0.8の視力は期待もしていなかったので驚き。**

#### ① 手術後の感想

自覚症状のない状態での手術であったが、まず、①明るく感じた。②裸眼で0.8の視力は期待もしていなかったので驚きであった。不都合なのは、老眼対応である。この辺りは、今後の課題であろう。

● **86歳 男性の患者さん**

**白内障手術については他の病院ではまだよいですと言われていましたが、先生のすすめで手術を受けて驚いたのは、カーテン（レースカーテン）がとれたように明るくなり、感謝しています。**

#### 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

私は、昨年程、心臓病にて心臓カテーテル手術を受けました。現在血液製剤のヘパリンを服用しているため、市民病院より眼科下位の手術を受けました。が、あまの眼科の院長先生にご縁頂き手術を受けたいと出来ました。私は先生に念入りの信頼を寄せたいと出来た。白内障手術は、他の病院ではまだよいですと言われていたが、先生のすすめで手術を受けて驚いたのはカーテン（レースカーテン）がとれたように明るくなり感謝しています。

● **82歳 女性の患者さん**

**今まで、すりガラス越しのような見え具合でしたが、びっくりする程の鮮明さに驚いております。新聞ぐらいならメガネも不要となりました。目の充血でたまたま受診した折に白内障であったことが分かり、運が良かったように思います。**

#### 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

おかげで、手術後の経過も順調に良好な状態でした。今まで、すりガラス越しの様な見え具合でしたが、びっくりする程の鮮明さに驚いております。新聞ぐらいならメガネも不要となりました。目の充血でたまたま受診した折に、白内障であったことが分かり、運が良かったように思います。充血は、1週間ほど診察してはいない方に思われます。おかげで、よく見えるようになりました。本当に感謝しています。



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/>