



AMANO EYE CLINIC

# あまの眼科通信 Vol.27

～2015年9月発行～

春日井市八田町6丁目21-23

☎ 0568-56-0002

あまの眼科

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 イベントレポート

～あまの眼科キッズニア～

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。

7月25日(土) 14:30～、当院では初めてとなる夏休みイベントを開催しました！

今回のイベントは、「お子さんたちに本格的な眼科医や目の検査のお仕事を体験してもらう」というコンセプトで企画しました。

当日は11名のお友達に参加してくださり、親御さんにも一緒に参加していただきながら、楽しく眼科のお仕事を体験してもらうことができました♪

私たちも初めてのイベントということで、お知らせする段階からドキドキの連続でしたが、一緒に楽しい時間を過ごすことができ、とても嬉しく思っています。

今回の体験を通じて、将来は眼科医や眼科スタッフを目

標にしてくれるようなお子さんが増えたら、それもまた私にとって大きな喜びでもあります。

今後も楽しいイベントを企画していきたいと思っていますので、ご期待ください！

話は変わりますが、

10月10日は『目の愛護デー』

です！



目の健康状態を定期的にチェックしていますか？

目の病気の特徴のひとつは、初期の段階では自覚症状がほとんどないこと、そして自覚症状が現れるころには相当進行してしまっているケースが多いことです。

ですから、『早期発見』がとても大切です。

特に40歳を過ぎた方は、定期的に検診を必ず受けて、目の状態をチェックしていくことをお勧めします！

## 夏休みイベントを開催しました！

7月25日に『あまの眼科キッズニア2015』を開催しました。  
当日の様子は、今回のあまの眼科通信で紹介しているのはもちろん、  
当院のホームページやブログでもご覧になれます。

これからも皆さんに楽しんでいただけるイベントを  
企画していきますので、楽しみにしてください♪

## 休診日のお知らせ

10月23日(金)～24日(土) は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしく願いいたします。





# イベントレポート

## あまの眼科キッズニア 2015 を開催しました！

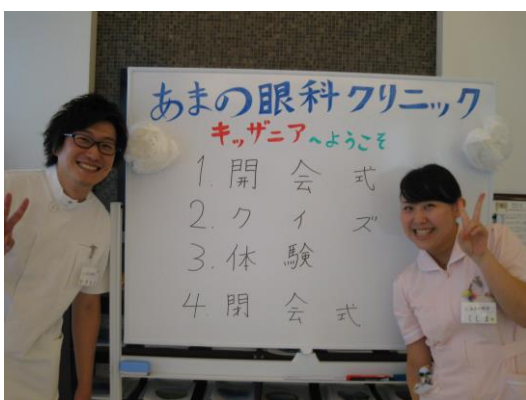


7月25日（土）に夏休みイベント『あまの眼科キッズニア2015』を開催しました！

当院では初めてのイベント開催で、院長・スタッフともに準備段階からドキドキでしたが、当日は11名のお友達が参加してくれて、とても楽しいイベントになりました♪

当日の様子を紹介したいと思います。

### ◆ 最初に『開会式』



院長から『モノが見える仕組み』と『目の大切さ』をみんなにお話しました。



豪華景品（？）付きのクイズで復習です。



### ◆ いよいよ各チームに分かれての『体験』



検査体験コーナーでは、お子さんたちに親御さんの視力を測ってもらいました。



視力表を使って、本格的な視力検査をしています。





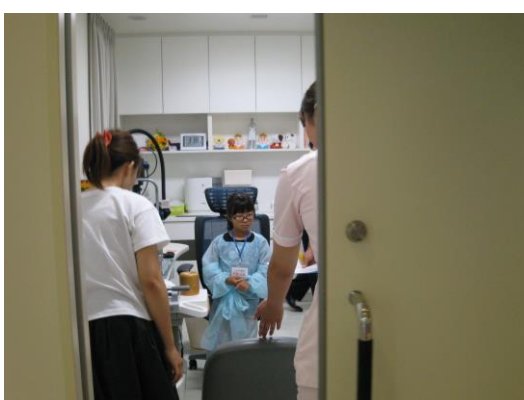
普段は中に入る機会が少ない手術室を見学してもらいました。



目の状態に問題がないか、撮影した写真を一緒に確認しています。



そして、診察室では『先生体験』が！



最後に、あまの眼科認定キッズニアクターの認定式！



視力検査の結果を伝えて、



みんなに楽しんでもらえて、イベントは大成功♪



眼底カメラで目の写真を撮りました！



また楽しいイベントを企画したいと思います♪



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. ドライアイの原因は何ですか？



ドライアイは、**涙の出る量が減ったり**、涙の中の油や粘液の性質が変わったことで**蒸発する涙の量が増えたり**することが原因で起こります。

そのために、**目の表面に傷ができて痛みや異物感などの症状が出る**ようになります。

**涙が減る原因は、涙を作る組織である涙腺の働きが低下するため**です。シェーグレン症候群や膠原病などの病気が原因で、涙腺の働きに影響が出ることもあります。

また、**目の表面を覆う油を作る組織をマイボーム腺**と言い、その働きが悪いために涙が必要以上に多く蒸発してしまっ起こるドライアイもあります。

涙が多く蒸発してしまう原因としては、他にもコンタクトレンズの装用やまばたき回数の減少も大きな要因のひとつと言えます。

もちろん、これらの原因が複合して起こっているケースも少なくありません。

ですから、ドライアイの治療では、**まず原因を正しく把**

**握するために検査を行う**必要があります。

目の乾きや異物感があれば、眼科を受診しましょう。

### Q. 血圧と眼圧は関係ありますか？



関係はありますが、**さほど大きな関係ではありません**。

血圧が100mmHg上がれば、眼圧は2mmHgほど上がるといわれていますが、2mmHg ぐらいの眼圧は1日のうちでも変動しますし、あまり大きな問題とはなりません。

血圧と眼圧はよく似た名前ですから、関係がありそうに思われがちですが、**根本的にまったく違うもの**です。

血圧とは、全身の血管を流れる血圧が心臓のポンプ作用によって血管の壁に与える圧力のことです。

眼圧とは、眼球の中の房水と呼ばれる水分のバランスによって決まる、言わば目の硬さのことです。

血圧が房水のバランスに少しは関係がありますので、血圧が極端に上がれば眼圧も少しは上がります。

しかしながら、**眼圧が上がる直接の原因はもっとほかの理由にあります**ので、血圧が少し上がったとしても、眼圧のことは心配ありません。

それよりも、極端に血圧があがった場合は、**網膜中心静脈閉塞症**や**高血圧性網膜症**など、ほかの病気を心配しないといけません。

また、逆に血圧が低すぎると、視神経の循環が悪くなり、眼圧は低くても**緑内障による視神経障害が進行することがある**ので、注意が必要です。

『医食同源』食べることから健康に！  
夏の疲れを吹き飛ばす食べ物！



秋は「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われる一方で、実は夏の疲れで身体が弱っている時期でもあることをご存知ですか？

暑さによる体力の消耗と睡眠不足、冷房と外気温の激しい差による疲労、冷たい食べ物や飲み物による胃腸の疲れなど、さまざまな要因で身体が疲れてしまっています。

涼しくなり始め、美味しい旬の食材が盛りだくさんの秋は、食事に気をつけて夏の疲れを取り、体力を回復してスポーツや芸術を楽しみたいものです。

● 秋の味覚『サンマ』のヒミツ



秋の味覚のひとつに、脂の乗ったサンマがあります。

- ・ 肉類よりも消化しやすい
- ・ 良質なタンパク質が豊富
- ・ 身体中に酸素を運搬するヘモグロビンを合成する働きをする鉄分
- ・ 皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、ガンを予防する働きのあるビタミンA
- ・ 骨を丈夫にするビタミンD
- ・ 骨や歯を丈夫にして、神経を鎮める効果のあるカルシウム
- ・ 血液をサラサラにし、血栓を予防するEPA
- ・ 善玉コレステロールを増やすDHA

など、さまざまな栄養素が豊富に含まれていて、栄養源として優れているだけでなく、疲労を回復する効果、胃腸を温める効果が期待できます。

そのため、夏の疲れで弱った身体の回復にはもってこいの食材と言えるでしょう。

サンマは、塩焼きにして大根おろしとレモンをかけて

食べるのが定番でしょう。

大根おろしと一緒に食べるのは、サンマがよりおいしく食べられるということだけではありません。

大根おろしには、タンパク質を分解して消化を促進し、ビタミンや鉄分などのサンマに含まれている栄養素の吸収をより高める効果があります。

また、発ガン物質になる恐れのある焦げを大根おろしに含まれる酵素が中和するという働きもあります。

魚臭さが気になる方は、レモンなどのかんきつ類を使うと食べやすくなります。

秋にはおいしい果物や野菜、魚がたくさんあります。そして、旬の味覚には栄養がたくさん含まれています。

早めに夏の疲れを癒せるように、そして食欲の秋を思う存分楽しみましょう！

＜秋の味覚『サンマ』を食べよう！＞

サンマの蒲焼き



<材料>

- ・ サンマ 1匹（3枚おろしに）
- ・ 減塩しょう油 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1

調味料

<作り方>

- 1) おろしたサンマに串を指して蒸し器で5分蒸す
- 2) フライパンに調味料を入れて沸騰したらサンマをからめて完成（レシピ参照：クックパッドさん）



## 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。

#### ● 白内障の日帰り手術を受けた

63歳 女性の患者さん

手術が終わって眼帯を取ったら**とてもはっきりと見えるので、おどろきました。何を見てもきれいに見えるので、ビックリ**しています。家の中のよごれが目に見えて、こんなにもきたなかったのかとおどろいています。

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

手術が終了、眼帯をといたらとてもはっきりと見えるのでおどろきました。何を見てもきれいにみえるのでビックリしています。家の中のよごれが目に見えて、こんなにもきたなかったのかとおどろいています。

#### ● 白内障の日帰り手術を受けた

74歳 女性の患者さん

遠くがはっきり見える為でしょうか、**出掛ける事の多い私に再び楽しみを**与えていただきました。

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

今年に入ってから自転車に乗るのが下手になり、これも老いかなへと思っていましたが、術後、以前の様に軽快に乗れる様になりました。遠くがはっきり見える為でしょうか、出掛ける事の多い私に、再び楽しみを与えていただきました。感謝々々。

#### ● 白内障の日帰り手術を受けた

67歳 女性の患者さん

家の中、外でも**白の色が「こんなに白い！」**とは驚きました。洗面台・洗濯機等の細かいところの汚れまでよく見えるようになり、微妙な驚きです。

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

家の中、外でも白の色が「こんなに白い！」とは驚きました。洗面台、洗濯機等の細かいところの汚れまでよく見えるようになり微妙な驚きです。

## あまの眼科クリニックのブログ

ブログでも患者さんの声をお届けしています！  
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！



春日井市八田町6丁目21-23

あまの眼科クリニック

0568-56-0002

http://www.amano-ganka.jp/