



AMANO EYE CLINIC

あまの眼科通信 Vol.28

～2015年11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 あまの眼科プチ情報
- 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。

隔月で発行しているあまの眼科通信、今回が2015年最後の発行となります。

「今年ももう年末になるのか～」なんて思うわけですが、この時期になると友人たちと「**1年が過ぎるのを早く感じるようになった**」という会話が多くなります。

みなさんにも、そのような感覚がありますか？

実は、**年齢を重ねれば重ねるほどに、1年の経過が早く感じられるようになるのは自然なこと**だそうです。

理由の1つは、**年を重ねていること**にあります。

5歳の時の1年は経験した人生の1/5ですが、50歳になると人生の1/5ということになるため、**単純に**

「**1年**」に対する**感じ方が変わる**ということです。

ですから、子どものころよりも大人になってからのほうが1年の感じ方は早くなるのですね。

もう1つの理由は、できることや経験したが増えるために、**新鮮味を感じるものが減る一方で、単調に感じるものが増えること**にあります。

いわゆるマンネリ化と呼ばれる状態ですが、同じことの繰り返しは時間の感じ方も早くさせるのですね。

大げさかもしれませんが、**時間が過ぎるのを少しでも長く感じられたら、それは生きている喜びを感じられる時間がより長くなる**ということかなと考えました。

そのためには、**未知へのチャレンジ**が一番でしょう！

2016年もチャレンジ精神でもう一歩進化できるように、今からしっかり準備を進めたいと思います！

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！



年末年始の休診のお知らせ

12月29日(火)～1月4日(月)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。



あまの眼科クリニック プチ情報 院内掲示物もリニューアルしています！



検査室にある**スタッフ紹介のボード**をご存知ですか？

そして今回で 28 回目となる院内新聞。

みなさまが必ず座ったことのある椅子・・・

過去の院内新聞がまとめられた

診察室へ入る前に座る白い長椅子の前にございます。

ファイルがあることをご存知ですか？



実はこのファイル・・・

待合室のテレビの下にございます！



こちらのスタッフ紹介の写真が変わりました！

プロのカメラマンの方に撮っていただいたということもあり、院内が和むようなボードとなりました。

この中には眼に関する予備知識も掲載されており、**あまの眼科が開院してからの歴史が感じられる**バックナンバーファイルとなっております。

スタッフの趣味などが書かれたこのボード、新しくなりましたので診察の待ち時間の間にぜひご覧ください。

このようにあまの眼科ではたくさんの情報をみなさまに提供するために**院内の掲示物にも常に工夫をしています。**

また、待合室には

7月に行われた**キッズニア**のボードが新たに加わり、

眼の病気のパンフレットも置いてあります。



待ち時間も退屈しないような雰囲気の良い眼科になるよう掲示物にも力を入れておりますので、

来院された際には、ぜひチェックしてみてくださいね～♪

知っておきたい目の基礎知識 『目の乾き』（乾き目）にご注意を！



目が「ショボショボする」「シバシバする」など、『目の乾き』は、現代人に増えている大きな悩みのひとつです。

ところで、なぜ目がショボショボ（シバシバ）するのか？
目が乾く原因をご存知でしょうか？

主な原因として考えられるのは…

1) 空気の乾燥



そもそも冬は乾燥しやすい時期ですが、エアコンや暖房機器の使用などによって周りの空気が乾燥しているほど、目の乾きも感じやすくなります。

2) 長時間のパソコン作業やテレビ鑑賞

まばたきの回数が減少して、目が乾きやすくなります。

人間は通常1分間に15～18回のまばたきをしていますが、パソコンのディスプレイを見続けているときは7～12回にまばたき回数が減ると言われています。

3) コンタクトレンズの使用



コンタクトレンズは、目の表面を覆っている涙の膜に浮かんだような状態で装着されています。

そのため、ソフトでもハードでもコンタクトレンズを装着すれば涙の膜に影響が出るため、目の乾きや不快感が現れることがあります。

4) ドライアイという病気

ドライアイとは、目を守るために欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることが原因で、目の表面に傷ができてしまう病気です。

ドライアイは、いわば『涙の病気』でもあり、症状のひとつに目の乾きが現れることがあります。

● 目の乾き対策を！

これからの季節は空気が乾燥することもあり、目の乾きを感じやすくなります。

日ごろからできる対策もたくさんありますので、まずは次のようなことを心掛けてみましょう。

1) 乾燥予防



部屋の空気が乾燥しないように、加湿器などで対策をしましょう。

これからの時期はエアコンが大活躍しますが、エアコンや暖房機器を使った室内で快適に気持ち良く過ごすためには、室内の湿度を50%前後に保つのが理想的です。

また、エアコンや暖房機器の風に直接当たってしまうと乾きをより強く感じやすくなりますので、風向きの設定にも注意しておきましょう。

2) 眼科を受診して、適切な対処を



コンタクトレンズを使っている方は、点眼薬（目薬）で目に潤いを与えることで、目の乾きが解消できるケースも少なくありません。

ただし、目の病気の有無を確認し、最適な点眼薬を処方できるように、眼科を受診するのがベストです。

また、ドライアイなどの病気が原因という場合もありますので、きちんと眼科を受診し状態をチェックして、あなたに最適な対処法を見つけることをおすすめします。

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. メガネのレンズのコーティングはどれを選ぶと良いのでしょうか？



メガネのレンズには、さまざまな種類のコーティングが準備されていますので、メガネを購入する際に迷ってしまうかも知れません。

目的に応じて選択すれば良いということになりますが、それぞれに料金が加算されますので、**たくさん選べば、それだけメガネの金額も高くな**ってしまいます。

基本的には、レンズの表面に傷がつきにくくなる**ハードコート**と、反射を防止する**マルチコート（多層コート）**の2つがあれば、使用上の問題はありません。

実際に、現在のレンズは、ほぼすべてこのハードコートとマルチコートが標準セットされていると思います。

そこに、オプションとしていろいろなコーティングが付加されるようになっていきますので、**ご自身の好みで必要なコーティングを選択**されると良いでしょう。

ただし、お子さんの場合には、日常の取り扱い方や度数が頻繁に変化していくこともあり、交換を前提に考えると基本のコーティングだけで十分かと思います。



Q. 目薬の正しいさしかたを教えてくださいなのですが…

まずは、手を石けんでよく洗いましょう。次に、**目薬の先が汚れないように**注意しながら、キャップの開口部が上になるように取り外して、清潔な場所に置きます。

点眼の方法ですが、**下まぶたを軽く引っ張り1滴を確実に結膜囊**（まぶたの裏から眼球の表面にかけてふくろ状になっている部分）**内に点眼**します。



このとき、**容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように**注意してください。これは、涙が目薬の容器内に逆流するのを防ぐためです。

点眼後は、静かにまぶたを閉じて、まばたきをしないで**約1分間ほど目を閉じて**おきましょう。点眼後に**軽く目頭を押さえる**のも効果的です。



溢れた点眼液はまぶたの炎症の原因となることもありますので、**清潔なガーゼやティッシュペーパーでふき取**ってください。



ちなみに、1回の点眼には**1滴で十分**です。結膜囊に入りきれない余分な点眼液は、鼻涙管を通じて全身に移行してしまいますからです。

目薬の中には副作用があるものもありますので、**必要以上の点眼は避けるように**してくださいね。

また、複数の目薬をさす場合には、先に点眼された目薬の効果が洗い流されてしまうことを防ぐため、**5分以上の間隔を開けて次の目薬をさすように**してください。

『医食同源』 食べることから健康に！
風邪の予防も毎日の食事から



空気が乾燥し、気温もグッと下がるこれからの時期は、**風邪をひきやす**くなります。

うがいや手洗いなど、風邪予防に日ごろから気をつけながら、**身体を健康に保つための『食事』にも気を配っておきたい**ですね！

今回は、**風邪の予防に効果的な食べ物**を紹介したいと思います。毎日の食事で積極的に取り入れて、風邪に負けない身体づくりに役立ててください。



1) 栄養バランスに優れた食事を

ウィルスへの抵抗力や免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。

具体的には、次の栄養素を意識すると効果的です。

- ・ **タンパク質** → 基礎体力をつけ抵抗力を高める
(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ・ **ビタミンC** → 免疫力を高める
(イチゴ、みかん、ブロッコリー、ほうれん草など)
- ・ **ビタミンA** → のどや鼻などの粘膜を保護する
(緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど)
- ・ **亜鉛** → 疲労回復、新陳代謝を促し、免疫力UP
(魚介類、赤身の肉類、レバー、豆・大豆製品など)



2) 温かい食べ物で身体を温める

ウィルスの侵入を防ぐためには、身体の免疫機能を高めることが大切です。**身体が温まり、血液循環が良くなるほど、免疫機能が高まります。**

- ・ **温かい食べ物を食べる！**

鍋、雑炊、おじや、うどん、スープなど、**温かい食べ物を身体に入れて**、身体の芯から温まりましょう。

- ・ **身体を温める食べ物を摂ろう！**

鍋物の薬味で使われることも多いネギ、ニンニク、タマネギ、生姜、唐辛子。実は身体を温める食べ物です。

また、これらの食べ物に含まれる刺激成分や辛み成分には、**消化を助ける働きや殺菌効果もあり**、風邪予防にはさらに効果的です。

『栄養バランス』と『温かい食べ物』をキーワードに、寒い冬を元気に過ごしましょう！

＜風邪の予防に『温かいスープ』を！＞

ネギ・ショウガたっぷりの 豚肉スープ



＜材料＞

- | | |
|------------|---------------|
| ・豚コマ 50g | ・鶏ガラスープ 200cc |
| ・長ネギ 10cm | ・塩、コショウ 適量 |
| ・干しシイタケ 3個 | ・水溶き片栗粉 適量 |
| ・万能ねぎ 1本 | ・ショウガ 1かけ |

＜作り方＞

- 1) 長ネギとショウガをみじん切りにする。干しシイタケは戻して細切りに。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、ネギと生姜を炒め、香りを出す。豚コマを加えて炒める。
- 3) 鶏ガラスープを入れ、シイタケを加えて、2～3分煮る。塩・コショウで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつけたら火を止める。
- 4) 万能ネギを乗せたらできあがり！

(レシピ参照：楽天レシピさん)

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

73歳 女性の患者さん

手術後は、**左目が0.2から0.8になり、メガネが無くても新聞が読め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

白内障手術後は、左目が0.2から0.8になり、メガネが

無くとも新聞が読めるようになりました。

術後の受診日がシルバーウィークになりましたが、

休日返上で診察して頂けました。ありがとうございました。

右目の手術日も楽しみにしております。

● 白内障の日帰り手術を受けた

78歳 女性の患者さん

以前に比し、**良く見える様になりました。本当に良かったと思っています。**

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

術後7日目ですが、若干ぼやけはありますが

以前に比し全く良く見える様になりました。

本当に良かったと思っています。

先生ありがとうございました。

● 白内障の日帰り手術を受けた

73歳 女性の患者さん

うちの絵を見て驚いてしまいました。金魚の赤、朝顔の紫、緑の葉、水の青色、どれも昨日まで見えていた色は茶色がかった暗い色でしたが、鮮やかな濃淡がありました。美しさに感動しました。

うちの絵を見て驚いてしまいました。

金魚の赤、朝顔の紫、緑の葉、水の青色。

どれも昨日まで見えていた色は茶色がかった

暗い色でしたが、鮮やかな濃淡がありました。

美しさに感動しました。ありがとうございました。

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/>