



あまの眼科通信 Vol.29

～2016年1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。

2016年がスタートしました！
今年もよろしくお願ひ致します♪

今年の干支は「申」（さる）ですね。もともとは「しん」と読み、「のびる」や「もうす」という意味があります。

この申という文字、実は「雷」の元になった文字で、イナズマを現す象形文字だったそうです。その意味が転じて、「神の技」という意味も持つようになったのだとか。

そのような意味があるために、十二支のサルには「申」という字が当てられたのだそうです。

申には、病や厄が「さる」といういわれもあって、縁起の良いものとして神社にまつられることもあるらしいですね。

病院というのは、患者さんの病を「さる」場所でもありますし、不安や悩みを「さる」場所でもあります。

「身体が資本」とは言いますが、どんなに大きな夢や希望を抱こうとも、身体が健康でなければ、それを実現することはできなくなってしまいます。

あるいは、身体に不調を感じているとしたら、不安な気持ちが大きくなり、前向きな気持ちで元気に生活することなどできないと思います。

目の機能が衰える原因のひとつは加齢なので、年齢とともに仕方がない部分はあります。

しかしながら、『見る』という機能を回復することで、明るい気持ちになれたという方がたくさんいます。

目の病気の治療はもちろん、あなたがより健康でより豊かな生活を送ることができるように、2016年も精一杯お手伝いさせていただきたいと思っています！

あまの眼科クリニックでは看護師さんを募集しています！

もし、お知り合いの方に看護師さんが
いらっしゃいましたら・・・

当院の求人情報をご案内ください。

詳細は、当院のホームページにて
ご覧いただけます。

お知り合いの看護師さんにお知らせください。

あまの眼科クリニックでは、
看護師さんを
募集しています。



お知り合いの方に看護師さんが
いらっしゃいましたら・・・

**当院の求人情報を
ご案内ください。**

詳細は、当院のホームページにて
ご覧いただけます。

お知り合いの看護師さんに
お知らせください。

眼科器械（設備）のご紹介！

普段何気なく行っている検査。

患者さんの中には

「これは何を検査しているのだろう…？」と

疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか？

その疑問を解決するため、

今回はあまの眼科クリニックにある

検査機器の紹介をしたいと思います。

まずはこちらの器械。



『**オートレフラクトメーター**』という器械で、
遠視、近視、乱視といった目の度数を測定する器械です。

この中をのぞくと
気球の絵が見えます。



見ているうちに絵がぼんやりとしてきて
「あれ…？おかしいな…」と不安に思う方も
いらっしゃると思いますが、

これは**目の緊張をほぐすために**
わざとぼやけさせておりますので、
安心して検査をしてください。

絵を一生懸命見ようとせずに、
患者さんご自身もリラックスした状態で
ぼんやりと絵を見ていただいて大丈夫です。

次はこちらの器械。



『**ノンコンタクトトノメーター**』という器械で、
目の硬さ（眼圧）を測定する器械です。

目に風があたるので、
びっくりする方もいらっしゃると思いますが
実は**風をあてることで目の凹み具合をみている**のです。

眼圧の正常値は 10～21mmHg となっており
眼圧が高いと緑内障になりやすいため、
この眼圧測定は大切な検査となっております。

また、**眼圧は日内変動がある**ので
当院に来院された場合には眼圧を
測定させていただいております。

いかがでしたか？

院内には、まだまだ多くの器械がございます。

順番にご紹介していきますので、
楽しみにしててください。



知っておきたい目の基礎知識

『目の不調』はありませんか？



空気が乾燥する冬、そして2月の後半ぐらいからはスギ花粉が飛び始めることもあり、目の不調を感じる要因が多くなる季節です。

ひとりで「目の不調」と表現していますが、現れる症状はさまざまですし、「**そうたいしたことはないだろう**」と見過ごされているケースも少なくありません。

これから医院新聞を通じて少しずつ、「**目の不調と病気**」について解説していきたいと思っています。

今回は「目の充血」と「目の疲れ」について、一緒に確認していきましょう。

◆ **目が赤い（充血している）**



目の充血とは、**白目の部分の血管が拡張し、赤く見える**ことをいいます。

目が充血する原因は、**外部からの刺激や病気による炎症**と、**目の酷使による疲れ**などが考えられます。

外部からの刺激とは、目にゴミが入る、コンタクトレンズの調子が良くない、強く目をこすった、プールに入ったなど、目に負担や刺激を与えることで充血します。

また、長時間ディスプレイを見続けている、睡眠不足が続いているなど、目を酷使する環境にいる場合や十分な休息を取れていない場合にも、目は充血します。

痛みが無い場合には、目を休めることで回復することが多いですから、休息をとるようにしましょう。

なかなか目の充血が取れない場合や痛みを伴う場合には、目の病気が原因となっているかも知れません。

アレルギー性結膜炎（花粉症）や感染性結膜炎、ドライアイ、ぶどう膜炎などの病気では、炎症による充血を引き起こすことがあります。

目が赤い、目が充血して痛みがある、目の不快感が続く場合は、眼科を受診してください。

◆ **目が疲れる**



目の疲れと言うと、**スマホやパソコンなどを使うことで目を長時間酷使したことによる「眼精疲労」**のイメージが強いかもしれません。

特に、ディスプレイなどを長時間見続けるとまばたきが減少する傾向にあるため、目が乾いてしまい、よりひどく目の疲れを感じやすくなります。

また、**メガネやコンタクトレンズの度が合っていないこと**や**老視（老眼）**も必要以上に目を使うことになるため、眼精疲労の原因となります。

あるいは、**ストレスや肉体疲労、睡眠不足が原因**で目に疲れを感じているケースもあります。

このように何気ない**日常生活の中に目が疲れる原因があることも少なくありません**が、普段の生活をしているためにその原因には気づきづらいのも事実です。

一方で、目を酷使すること以外にもドライアイや緑内障などの**目の病気が原因で目の疲れを感じている場合もあります**。

十分な休息をとっても症状が改善しない場合には、**眼科を受診して、目が疲れる原因を見つけて対処したほうが良い**でしょう。

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. 医療費控除って何ですか？



この時期になると、『**確定申告**』という言葉を目にする機会が増えてきます。

『確定申告』は、自営業者さんや一部のサラリーマンの方がするものというイメージがあるかもしれません。

実は、昨年1年間にかけた医療費が多かった方も確定申告をすることで、支払った税金が少し戻ってくるケースがあります。

この仕組みが『医療費控除』と言われるものです。

いくら医療費を支払うと医療費控除を受けられるのかは、所得（収入）によって変わります。

- ・ **総所得金額200万円以上**の方⇒年間10万円超
- ・ **総所得金額200万円未満**の方⇒年間の医療費が総所得金額の5%を超える

ただし、生命保険などで給付金をもらっている場合（入院や手術などの支払を受けている）には、その分は医療費控除の対象になりません。

ちなみに、総所得金額と年収は別物です。

サラリーマンの方であれば『源泉徴収票』を確認すると、総所得金額が記載されています。

では、**どの範囲の医療費まで**、医療費控除の対象として計算することができるのでしょうか。

市販の風邪薬はOKなのか、インフルエンザの予防接種はOKなのか、気になりますよね。

税に関しては、『税法』という法律で決められています。

法律の条文まで細かく記載するのは避けませんが、これを読むとあるキーワードが見つかります。

- ・ 医師又は歯科医師⇒『一定の資格を持つ人』
- ・ 治療又は療養の目的⇒『医療の目的』
- ・ 病院、診療所又は助産所⇒『一定の施設』

この3つのキーワードを満たすものが、医療費控除の適用を受けることができますとされています。

マッサージも、医師やあん摩・マッサージ・指圧・柔道整復師が行う場合は医療費控除の対象となり、資格を有しない人が行う場合は対象外となります。

風邪薬は“治療のため”のもので控除の対象となりますが、予防接種は“健康維持のため”なので、控除の対象とはなりません。

眼科の場合は、**当院で治療を受けられた分のほとんどが医療費控除の対象となります**が、よく分からない場合やお困りの場合には、気軽にご相談くださいね！

『医食同源』 食べることから健康に！
花粉症対策は食べ物にも気をつけて！



そろそろスギ花粉が飛び始める時期です。
スギ花粉のアレルギー（スギ花粉症）に悩まされる方にとっては、憂鬱な季節かもしれません。

日本人のアレルギー症状で最大の原因ですし、今では国民の25%以上がかかっているとされる国民病です。

昨年までは症状を感じなかった人でも、症状が突然現れる場合もありますので、目や鼻に不調を感じたら、病院で診察を受けたほうが良いでしょう。

また、花粉症対策として毎年この時期に注目を集めるのが、食生活を見直す「体質改善」です。

栄養の観点から考えれば、アレルギーに良さそうな食べ物や悪そうな食べ物はあります。

薬のような即効性はありませんが、少し気をつけてみると良いかもしれませんね。

◆ 花粉症に効果的と考えられる食べ物



1) レンコン

レンコンに含まれる栄養素には、抗アレルギー作用や鼻の粘膜を覆ってくる効果があることが分かっています。

2) シソ

アレルギー症状を緩和する効果があるとされるαリノレン酸が豊富に含まれています。

3) 梅

アレルギー症状を緩和する抗ヒスタミン薬と同じような効果が得られることが分かっています。

4) ローズヒップティー

ビタミンの爆弾とも呼ばれるぐらいビタミンが豊富。

特にビタミンCは抗ヒスタミン効果が期待できる。

◆ 花粉症には避けたい食べ物



1) インスタント食品やファーストフード

アレルギー症状を引き起こす原因とされているリノール酸が多い食品です。

2) 生のトマト

生のトマトにはアレルギー症状を引き起こすヒスタミンが含まれます。加熱するとヒスタミンは消滅します。

3) 砂糖たっぷりのスイーツ

砂糖には粘液の分泌を促す成分が含まれ、これがアレルギー症状を悪化させる可能性が指摘されています。

ということで、代表的な食品を紹介しましたが、**その他も気になる方はぜひ調べてみてください。**

《お手軽かんたん♪花粉症対策レシピ》

レンコンのきんぴら



＜材料＞

- ・レンコン 150g
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・えごま油 大さじ1（他の油でもOK）

＜作り方＞

- 1) レンコンを半分に切って、薄切りにする。
- 2) フライパンに、えごま油、レンコンを入れ、炒めてからオイスターソースをからめて出来上がり♪
(レシピ参照：クックパッドさん)

※レンコンの黒ずみの原因となるタンニンが花粉症に効く成分と言われるので、水にはさらさずに調理します。

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
77歳 女性の患者さん

手術してよかったと思っています。
物がはっきり見えるようになりました。
字を書いたり、新聞や本を読む時は**眼鏡なし**です。
若い仲間の人達と一緒にボランティアを出来るのも、**眼
の事が気にならなくなった**おかげかなと思います。

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

白内障の手術に因り手術によかったと思っています。
物がはっきり見えるようになりました。趣味のわけいにしても新
聞や本と読んだり何を指もよく見えなかつたら涙が出てしま
す。早くいけてほしいです。私の場合乱視があるが眼鏡は
かけては字を書いたり新聞や本と読む時は眼鏡なしです。
若い仲間の人達と一緒にボランティアを出来るのも眼の事が気
にならなくなったおかげかなと思います。ありがとうございます。

● 白内障の日帰り手術を受けた
78歳 男性の患者さん

眼帯を外して、もうすぐに裸眼でハッキリ色も鮮明に見
え、テレビの小さな文字も読めました。風呂、トイレが
こんなに明るいところだったのかと気が付きました。
車の運転も軽くなり、**快調な毎日**が待っています。

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

眼帯を外して、もう、すぐに裸眼でハッキリ色も鮮明に見え、テレビの小さな文字も読めました
今、左目が1週間が過ぎますが、風呂、トイレ、がこんなに明るいところだったのか
と気が付きました。車の運転も軽くなり
快調な毎日が待っています。有難うございました。

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。



あまの眼科クリニック
TEL 0568-56-0002
9:00~12:00 16:00~19:00

あまの眼科クリニック 院長ご挨拶

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/