



あまの眼科通信 Vol.30

～2016年3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。

開院直後から発行しているこの『あまの眼科通信』ですが、今回で**30回目**を迎えました！

毎回、何をお伝えしようかと考えながら作っていますが、目を通して声をかけてくださる患者さんもいらっしゃる**ことがとても嬉しく**、また**励み**になっております。

目や健康に関する情報だけでなく、スタッフコーナーや患者さんの声を通じて、**あまの眼科クリニックの雰囲気もお伝えできたら**と思っています。

過去に発行した『あまの眼科通信』は、待合室に閲覧ファイルを準備し、ホームページでも配信していますので、良かったらご覧になってみてください。

ブログも更新していますので、よろしくお祈りします♪

さて、今年も春がやってきましたが、**暖かくなってきて嬉しく思う方も**いれば、**スギ花粉症がツラくて嫌い**という方もいらっしゃる季節でしょう。

アレルギー症状の原因となる物質はスギ花粉だけではないのですが、**日本人はスギ花粉に反応する方が多い**ため、この時期に花粉症の話題が多くなります。

私は診察する立場にあるわけですが、症状に苦しむ方を診ると、**本当に気の毒な気持ちになります**。

集中力を欠けば、仕事にも勉強にも支障が出ますので、**ツライ時には我慢せずに、受診してもらうのが一番**です。

アレルギーのお薬も進化してきていますし、**症状に合った治療をすれば、症状は緩和**します。

少しでも楽に過ごすことができれば、それだけ毎日の生活でもストレスが少なくなりますので、スギ花粉症にお悩みの方は早めに受診することをおすすめします！

視能訓練士さん、看護師さんを募集しています！

お知り合いの方に視能訓練士さん、
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。

お知り合いの視能訓練士さん
または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、
視能訓練士さん
看護師さんを
募集しています。

お知り合いの方に視能訓練士さん
または看護師さんが
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。

お知り合いの視能訓練士さん
または看護師さん
にお知らせください。



2016年にある物が変わったんです！

今回は器械の紹介をお休みして
クイズを出題したいと思います！

問題です！

2016年になり当院では「ある物」が変わりました。
その「ある物」とは何でしょう？！

・・・

分かりますか・・・？

では、ヒントを！

来院した時に「あれ？何かが違うな…」と
思った方はいませんか？

中には、「簡単じゃないか！」と思う方も
いるとは思いますが・・・(笑)

2015年以前に来院経験のある方にとっては、
簡単ですね♪

答えは・・・

あまの眼科クリニックの開院して以来
初めてスタッフのユニフォームが変わりました♪

正解しましたか？

2015年までのユニフォームは
ピンク色を基調とした服装でした。

寒い時期に着ていた
カーディガンも
ピンク色でしたね。



それが今回ガラッと変わり、
黒色が基調のユニフォームとなりました！



白色を基調とした院内が、
より引き締まった感じがしますよね♪

さらに新ユニフォームは、
ピンク色と紫色の2種類あります！！

スタッフ全員が毎回
同じユニフォームということがございませんので

私たちはもちろんのこと、
来院されるみなさまにも
新鮮な感じがするのではないのでしょうか？

開院当初から来院されている方の中には
あまの眼科が変わってしまったように
思う人もいらっしゃるかもしれませんが、

**私たちのみなさまに対する姿勢、
気持ちは変わりません！**

**ユニフォームの変わった
新あまの眼科を
これからもどうぞよろしくお願ひします！**

知っておきたい目の基礎知識 『目の不調』はありませんか？（2）



スギ花粉症の症状が本格的に現れるようになってくるこの季節、目の不調を感じる方は多くなります。

ひと言で「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。

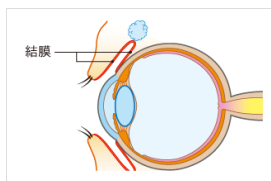
前回から医院新聞を通じて少しずつ「**目の不調と病気**」について解説していますが、今回は「**目のかゆみ**」について、確認していきましょう。

◆ 目がかゆい



目がかゆくなるのは、結膜炎（**外部からの刺激によって結膜が炎症を起こした状態**）による症状のひとつです。

結膜は、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている粘膜です。



目に異物（花粉など）が入ってきたときに、**結膜は異物の刺激に対していち早く反応します**。

異物から目を守るために、血管に働きかけて血流を増やしたり、知覚神経を刺激して目のかゆみを起こしたり、涙を増やしたりします。

つまり、**目のかゆみは「入ってしまった異物を身体の外に出そうとするため」に起きている**のです。（目のかゆみだけでなく、目の腫れや充血にも言えることです）

1) アレルギー性結膜炎

異物の代表格は、**花粉などのアレルギー**（アレルギー反応を引き起こす物質）です。

アレルギーが引き起こす炎症（目のかゆみなど）を

「アレルギー性結膜炎」と呼んでいます。

目のかゆみだけでなく、くしゃみや鼻水などの症状を伴うことが多いのが特徴と言えます。

最も有名なアレルギーは「スギ花粉」ですが、**どの季節にもアレルギーとなる花粉は存在しています**。

また、ダニやカビ、ホコリなどの**ハウスダスト**や**ペットの毛**もアレルギーになります。

2) 感染性結膜炎



黄色ブドウ球菌などに感染して起きる細菌性結膜炎、アデノウイルスなどに感染して起きるウイルス性結膜炎（はやり目）でも、目のかゆみは起こります。

3) ドライアイ

ドライアイでも、目のかゆみが起こる場合があります。

アレルギー性結膜炎ではかゆみが中心なのに対し、**ドライアイの場合には、ショボショボする、乾く、ゴロゴロするなどの症状も起こることが多い**です。

4) コンタクトレンズのトラブル



コンタクトレンズの**洗浄不足**や**長時間装用**によって、目のかゆみが起こる場合もあります。

他にも、いわゆる「**ものもらい**」が原因のケースなどもありますが、**かゆみがひどい場合などに強くこすりすぎると、角膜（黒目）を傷つけてしまう恐れもあります**。

症状がひどい場合や長引く場合には、**たかが目のかゆみと甘く見ず**、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. 花粉症なのか風邪なのか、見分け方はありますか？



毎年花粉症になる方であれば、きっと季節に症状が出てきた段階で花粉症を疑うことでしょう。

でも、**初めて症状が出た方**であれば、風邪か花粉症か分からないかも知れません。

実際に、初めて花粉症が明らかになった患者さんの中には、それまでに起こっていた症状を「風邪のせいだと思っていた」という方も少なくありません。

花粉症の方のほぼすべての方が訴える3大症状とされているのは「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」ですが、**これらは風邪のときにも起こりやすい**症状だからです。

最も分かりやすいのは『目』に現れる症状です。

先ほどの**3大症状+「目のかゆみ」**が起きていれば、**まず花粉症**と考えられます。風邪の場合に「目のかゆみ」が起こることは考えづらいからです。

ただし、個人差はありますので、**身体の不調を感じたら自己判断せずに**、診察を受けるようにしましょう。



Q. かゆいときに目をこするのは良くないことなんですか？

目にかゆみや異物感を覚えたりすると、**思わず目をこすってしまう**という気持ちは、よく分かります。

一方で、**目がかゆくなるのは、目に何らかの異物が侵入してきているというサイン**でもあります。

ここで目をこすってしまうと、**摩擦によってさらに強い炎症**が起こってしまいます。

さらには、**角膜(黒目)にもひっかき傷を作ってしまう、かえて症状を悪化させることも多く**、目をこするという対処法が良いものとは言えません。

ちょっとこすってしまったがために、**かゆみがとんでもない激痛に変わってしまう**ようなこともあり得ます。

まずは**目に優しくそっと濡れタオルなどを当てて、冷やしてみましょ**う。

少し冷やし気味にしてあげることで、多くの場合は、目のかゆみが多少おさまってきます。

もし治まらないようであれば、我慢せずに眼科を受診するのが一番でしょう。

特にお子さんの場合は、親御さんがこすらないように注意しても、すぐにゴシゴシとこすってしまうことも多いかもしれません。

ただ、目には良くないことばかりですから、**普段からできるだけ目をこすることを避けるように**習慣づけていくことが大切です。

『医食同源』 食べることから健康に！
花粉症対策に「ヨーグルト」！？



この時期になると、各メディアでも『花粉症』の話題が増えますが、中でも「花粉症を改善する食べ物」は多くの方が関心を寄せる話題のひとつでしょう。

花粉症のメカニズムを考えると、食べ物で花粉症が治るのは難しいとしても、**花粉症の症状を緩和する効果**は見込めるかも知れません。

そして、近年はさまざまな研究が進んでいて、新しく注目を集める食べ物もたくさん登場しています。

今回紹介するのは、**ヨーグルト**。日本気象協会さんの「花粉症対策」として紹介されている食べ物です。

◆ **乳酸菌とビフィズス菌のチカラ**

ヨーグルトの成分の中でも、乳酸菌とビフィズス菌の花粉症に対する効果が研究されてきましたが、その結果、次の3つのことが分かってきています。

- 1) Ige 抗体 (**アレルギー症状を引き起こす要因**となる物質のひとつ) が**作られるのを抑える**
- 2) アレルギー反応を**抑える細胞の働きを促す**
- 3) アレルギー反応を**促す細胞の働きを抑える**

これだけの働きがあれば、確かに注目を集めますよね。

一方で、ヨーグルトとアレルギーの関係について調べていくと、「効果がある」とする意見と「効果がない」とする意見の両方が存在しています。

とても不思議な話ですが、よくよく調べてみると、どうやら**ヨーグルトなら何でも効果が期待できるというわけではなさそう**なのです。

花粉症の改善に効果が期待できると注目される代表的な乳酸菌とビフィズス菌は、次のようなものです。

- ・フェカリス菌
- ・L-92 乳酸菌
- ・KW 乳酸菌
- ・ビフィズス菌 bb536



花粉症の改善効果を期待する場合は、**以上のような菌が含まれているヨーグルトを選びましょう**。

今後も新しい発見に期待したいですね！

《お手軽かんたん♪花粉症対策レシピ》

グリーンヨーグルトドリンク

＜材料（1人分）＞

- ・大葉 5枚
- ・ホウレン草 2枚
- ・ピーナッツ 大さじ1
- ・練り白ゴマ 小さじ1/2
- ・プレーンヨーグルト 100ml
- ・水(ミネラルウォーター) 120~150ml



＜作り方＞

- 1) 大葉は軸を切り落として水洗いし、ザク切りに。
- 2) ホウレン草の葉は水洗いし、サッと熱湯をかけたら水にさらして、粗熱が取れたら水気を絞る。
- 3) ミキサーに全ての材料を入れて、かくはんする。

※ ミネラルウォーターの代わりに、花粉症に効くと言われている『甜茶』『緑茶』『はと麦茶』を使っても、美味しくいただけるドリンクです。

(レシピ参照：E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
80歳 女性の患者さん

本当に目の前が明るくなり、こんなにきれいに見えるな
んてと思いました。手術をして良かったと思います。

両目手術をしておいては本当に目の前が明るく
なりました。こんなにきれいに見えるなんて思いました
手術をして良かったと思います
有難うございました

● 白内障の日帰り手術を受けた
78歳 男性の患者さん

明るくなりました。よく見えます。
何を見るのも虫めがねが手放せない状態から解放され、
人並の生活に戻りました。
残りの人生を楽しんで行きたいと思えます。
(もう少し早く手術すれば良かった。)

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

白内障がなくなり、よく見えます。
何を見ても虫めがねが手放せない状態から
解放され、人並の生活に戻りました。残りの人
生を楽しんで行きたいと思えます。
先生に感謝申し上げます。
(もう少し早く手術すれば良かった。)

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/