



# あまの眼科通信 Vol.3 1

～2016年5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。

2011年5月に開院したあまの眼科クリニックです  
が、お陰様でこの5月に開院5周年を迎えます！

ここまで無事にクリニックを運営できているのは、**ご来院  
いただく患者さんおひとりおひとりのご支援があっ  
てのこと**と、あらためて感謝の気持ちでいっぱいです。

**本当にありがとうございます！**

今年も無事に花をつけてくれた  
**当院の春の風物詩『芝桜』**ですが、  
花が咲くまでに大変苦労しました。



開院当初に苗を植えたものの、翌年には花が咲く気配さ  
えなく「育て方を間違えたのだろうか…」と諦めかけた  
**開院3年目に、初めて花を咲かせてくれました。**

水をやり肥料をやり、地道に  
育ててきただけに、とても  
感慨深いものがありました。



そんなことを思い出しながら、あらためて気づいたこと  
は、**私たちも『患者さんおひとりおひとりに育ててきて  
いただいた』**ということです。

今思えば、**私たちが未熟だったがゆえに**不快な思いをさ  
せてしまったこともあったと思いますし、それに気が付  
くことさえできていない時期もあったと思います。

喜びのお言葉も、お叱りのお言葉も、**患者さんからいた  
だいたお言葉のすべてが、私たちの成長の肥料になって  
きた**と思っています。

とは言っても、**まだまだ発展途上の当院**です。

より良いクリニックを目指してさらに努力して参りま  
すので、今後ともよろしくお願い致します！

## 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  
または看護師さんが  
いらっしゃいましたら・・・

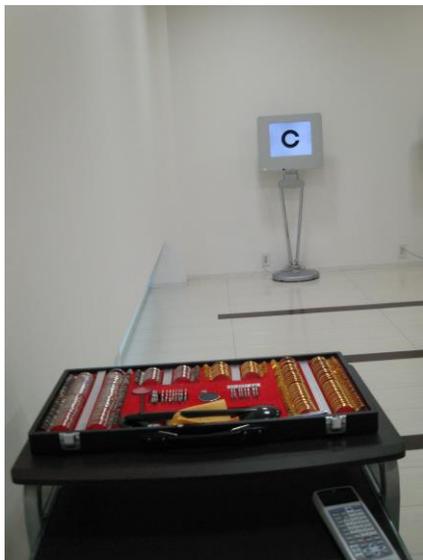
**当院の求人情報を  
ご案内ください。**

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。

## 眼科器械（設備）のご紹介！ Part.2

今回は**視力検査**について紹介します。



視力検査では、  
**患者さんがどこまで小さなものまで判別できるか**  
を検査しています。



視力検査というと↑の指標（ランドルト環）を  
思い浮かべる人が多いと思いますが…  
**視力検査の指標は、実はこれだけではないのです！**

ご存知でしたか？

ランドルト環での視力検査は、  
大人の方の検査で使用することがほとんどです。

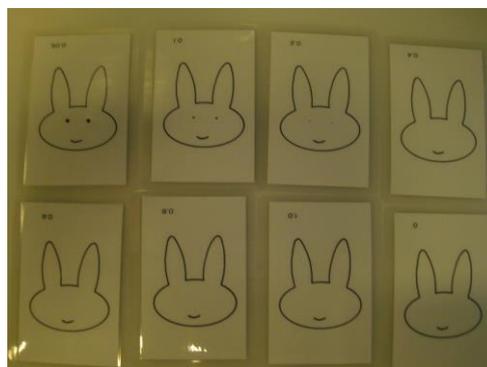
ランドルト環を理解するのが難しい  
**小さなお子さんの視力検査**では、  
どのように検査すると思いますか？

実はいつも映し出しているモニター画面に  
このような**魚や飛行機といった指標**を表示することが  
できるようになっております。



表示された絵を答えていただいて  
視力検査を行っているのです！

また、6種類の絵の中から1つを探すということが  
難しい年齢のお子さんには、  
**うさぎの絵を使った視力検査**もあります。



これは**うさぎの目を探してもらう検査**で、  
1つ難しくなるごとに、  
目の大きさが小さくなっていきます。

ランドルト環の大きさが  
だんだん小さくなっていくのと似ていますね。

いかがでしたか？

**視力検査にもいろいろな指標がある**ことを  
知っていただいて、視力検査にも  
興味を持っていただけたらうれしいです！

## 『目の不調』はありませんか？（3）

スマホやパソコンなど、目を酷使することが増えた現代人には「目の不調」を感じている方がたくさんいます。

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。

医院新聞を通じてよくある「**目の不調と病気**」について解説していますが、今回は「**目の痛み**」について、確認していきましょう。

### ◆ **目が痛い…**



**目が痛い、チクチクする、ゴロゴロする**というようなことはありませんか？

目は、**人間の身体の中でも刺激に敏感な器官**です。

特に、角膜（黒目の部分）は「痛み」に対する感覚が最も優れている組織と言われています。



そのため、**ゴミやホコリなどの小さな異物が入っただけでも強い痛みを感じます**し、大量の涙を流してゴミを洗い流そうとします。

また、**異物で角膜が傷ついてしまった場合には、目を開けることができないほどの激しい痛み**を伴います。

目には『モノを見る』という大切な働きがありますので、それだけ繊細な神経を持つ器官なのです。

たとえ**小さな刺激であっても、放っておくと重症化することもあります**ので、注意が必要です。

これから、目の痛みや異物感を引き起こす原因について

いくつか解説してみたいと思います。

### 1) **まぶたが腫れている** **まぶたを押すと痛みや異物感がある**



このような症状は、『**ものもらい**』が考えられます。

ものもらいは、**まぶたの縁に細菌が感染する病気**です。細菌の増殖を抑える働きのある目薬で治療する必要がありますので、眼科を受診するようにしましょう。

### 2) **日差しの強い屋外で目がヒリヒリする**

チクチク、ヒリヒリするような目の痛みは、**紫外線による炎症**の可能性があります。

炎症を抑えて傷んだ組織の修復を助けてくれる抗炎症成分の入った目薬の点眼が効果的です。

### 3) **ゴミやホコリが入ったとき**



**絶対に目をこすってはいけません。**

こすると、目を傷つけてしまう恐れがありますので、**目薬で目に入った異物を洗い流すように**しましょう。

激しい痛みを伴う場合には、角膜を傷つけてしまっている可能性がありますので、眼科を受診してください。

### 4) **コンタクトレンズの不適切な装用**



コンタクトレンズが**目に合っていない**、レンズに**汚れが付いている**、レンズが**変形している**など、コンタクトレンズが原因で、異物感を覚えることがあります。

目はデリケートな器官です。**痛みや異物感が治まらないような場合には、眼科でご相談ください！**

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. 子どもに点眼しようとするど泣いていやがるのですが…



お子さんに目薬をさすときには、多少の工夫が必要です。具体的には、2つの方法があります。

#### <方法1>

- 1) お子さんを横に寝かせる
- 2) 親御さんの両脚の太もも部分で、お子さんの動きを抑えるように頭上から頭部をはさむ
- 3) 片手で下まぶたを反転しながら点眼する



#### <方法2>

- 1) お子さんを横に寝かせる
- 2) 親御さんの両脚でお子さんの両腕と頭、体を抑えながら点眼する



お子さんがどうしても目を開けていられない場合には、**横になって目頭を目標に点眼しましょう**。しばらく目をぱちぱちしていると、自然に目薬が浸透してきます。

ただし、**お子さんが泣いているときの点眼は避けましょう**。涙で目薬の成分が薄まってしまうからです。

問題がなければ、**寝ている間の点眼**も1つの方法です。



### Q. コンタクトレンズをネットや通販で購入しても大丈夫ですか？

初回は眼科医の診察を受けてコンタクトレンズ（以下「CL」と表記します）を処方してもらい、次回はネットや通販で購入するという方が増えているようです。

CL をお使いの方の立場になれば、診察や検査など通院のわずらわしさもなく、自宅から土日でも気軽に購入できるなど、多くのメリットがあるのだと思います。

また、大きなトラブルもなく、調子よく使っているから…というお気持ちも分からないでもありません。

一方、**厚生労働省**では、販売業者に対して「**眼科の受診確認**」や「**眼科受診の推奨**」など、**コンタクトレンズの適正な使用に関する注意喚起の提言**をしています。

CL は日常生活で身近に利用するものではありませんが、それと同時に 2005 年 4 月の薬事法改正の折には『**高度医療管理機器**』に指定されています。

他に『高度医療管理機器』に指定されている医療機器は、透析器、人工骨、人工呼吸器などがあります。

**国では、CL を「副作用・機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高いもの」と位置づけているのです。**

自分では調子が良いと思っても**気づかぬうちに CL によるトラブルが起こりはじめていたり、CL とは関係のない目の病気が進行していき**たりすることもあります。

これらは**眼科医で定期健診を受けることで予防や早期発見が可能になります**から、安易な CL 購入をせずに、眼科で定期的な検査を受けて購入しましょう。

『医食同源』食べることから健康に！  
「食べる順番」を見直そう！



数年前に『**食べる順番ダイエット**』が流行りました。

**食事の際に食べるものの順番を工夫することで、血糖値の急激な上昇を抑え、脂肪細胞の活性化を防ぐ**というもので、効果的な食べ方の順番として・・・

1) 野菜や海藻、煮物の小鉢などの食物繊維が豊富な料理→2) みそ汁などの汁物→3) 肉や魚などのタンパク質→4) ご飯やパン、めん類などの炭水化物

この順番で食べ物を食べることが推奨されました。

最近は見聞きする機会が減りましたが、『食べる順番』に気をつけることはダイエットだけでなく、**糖尿病予防にも効果が期待できる**と言われます。

◆ **食べる順番と血糖値**



食事などで摂取したものは、私たちの体内で糖になり、血液中をめぐります。

食事を摂ると血糖値は上昇しますが、急激に糖が増えると、今度はインシュリンというホルモンが血糖値を下げようとします。

ところが、**インシュリンが足りなくなったり、うまく細胞に作用しなくなったりしてしまうと、血液中の糖分が余剰状態になり、血糖値が上がります。**

この状態が、いわゆる糖尿病です。

それに対して、食べる順番を工夫することが対策になるのは、次のような理由があります。

初めに『食物繊維が豊富な料理』を摂ると、**腸内で糖質の吸収が緩やかになり、血糖値が上がりにくくなります。**

また、食欲を抑制する働きのあるインクレチンというホルモンの分泌も促され、**食べ過ぎ防止**にもつながります。

ただし、イモ類、大豆以外の豆類、カボチャ、トウモロコシなど、**食物繊維は多いものの糖質も高い食品は、炭水化物と同じように扱きましょう。**

次に食べるのは、タンパク質中心の主菜です。

野菜や海藻ほど血糖値の上昇を抑える働きはありませんが、炭水化物よりは上がりにくいので、**炭水化物の前に食べることで糖質の吸収をさらに緩やかに**します。

最後に、ご飯やパン、めん類などの炭水化物を食べますが、すでに野菜料理や主菜を食べているので、**たくさん食べられませんし、腸内での糖質吸収も抑えられます。**

**ダイエットや血糖値が気になっている方は、今さらと思わずに『食べる順番』にも気をつけてみてください！**

◀ **旬の海藻で低カロリー前菜レシピ** ▶  
**生わかめと糸寒天の香味サラダ**

<材料（4人分）>

- ・生わかめ 60g
- ・糸寒天 20g
- ・みょうが 1個
- ・大葉 3枚



<作り方>

- 1) 糸寒天は水で戻して柔らかくし、水気を絞る。生わかめは水洗いし水気を絞り、食べやすい大きさに切る。みょうがと大葉は千切りに。
- 2) ボウルで1)の材料をお好みのドレッシングで（和風ドレッシングがおすすめ）サッとあえて器に盛る。  
(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。

#### ● 白内障日帰り手術を受けた 68歳 男性の患者さん

色が鮮やかに見える事が最も変わった点でした。  
車の運転も安心して出来るようになり、元気が出てきた。

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

私の場合は明るくなったというより、色が鮮やかに見える事が最も変わった点でした。  
車の運転も安心して出来るようになり、元気が出てきました。  
ありがとうございました。

#### ● 白内障の日帰り手術を受けた 82歳 男性の患者さん

今まで膜がかかっていた視界がはっきりとしました。  
明るく、見やすくなりました。

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

今まで、膜がかかっていた視界が、はっきりとしました。  
明るく、見やすくなりました。

#### ● 診察にご来院いただいた患者さん

先生はくわしく説明してくれるので安心感があります。  
皆さんの対応がやさしくて何もありません。  
体がえらい時でも本当にやさしいです。

1. 今回の診察、医師やスタッフの対応について

☆ 良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？

例) 説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

先生はくわしく説明して下さい。すごく安心感がありました。  
スタッフ

☆ 不満に思ったこと、改善してほしいことはありますか？

例) ○○についてよく分からなかった。言葉遣いが気になった。など

皆さんの対応がやさしくて何もありません。  
体がえらい時でも本当にやさしいです。

## 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/>