



あまの眼科通信 Vol.3 2

～2016年7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。

今年もあっという間に夏を迎えますね。

夏と言えば、お子さんたちには**とっても楽しい夏休み**
がやってきます！

あまの眼科クリニックでも、**お子さんたちに夏休みの楽
しい思い出を作ってもらいたい**と考え、『**第2回あまの
眼科キッズニア**』を開催することになりました！

このイベントは、**本格的な眼科の職業体験**を通じて、お
子さんたちが医療のお仕事や目の健康に関心を深める
機会にしたいと考えて企画しました。

昨年は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が、**今年もより楽しいイベントと
なるように**スタッフ全員で準備をしています！

将来のお医者さん、将来の看護師さん、将来の医療スタ
ッフなど、**医療のお仕事に関心を持ってくれるお子さん**
が1人でも増えたら嬉しく思います。

参加ご希望の方には全員ご参加いただきたいところ
ですが、有意義なプログラムとなるように、**10名様**の受
付となっております。

今回参加できなかった方、本当に誠に申し訳ございませ
ん。ぜひ、次の機会にご参加ください。

当日の様子は、**当院のホームページや次回の医院新聞を
通じてお知らせしてまいります**ので、ぜひご覧になって
みてください♪

あなたのご意見をお聴かせください！

当院では『**より良いクリニックづくり**』を目指し、
アンケートを実施して患者さんの声を集めています。

ランダムにアンケート用紙をお渡ししておりますが、
待合室のテレビ前にもアンケート用紙がございます。
より良いクリニックづくりにご協力をお願いします。

待合室のテレビの横に回収箱がございますので、
記入された用紙は来院時に回収箱にお入れ下さい。



休診日のお知らせ

8月11日(木)～16日(火)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。

眼科器械（設備）のご紹介！ Part.3

今回は**視野検査**について紹介します。

視野とは**見える範囲**のことをいいます。

視野の検査は、**片眼を隠し一点を見た状態で**検査をします。

患者さんには、**周辺部に光が見えたら**
ボタンを押して答えていただきます。

そんな視野検査には、
『**静的視野計**』と『**動的視野計**』の
2種類があります。

当院では静的視野計として『**ハンフリー視野計**』、
動的視野計として『**ゴールドマン視野計**』が
設置されております。

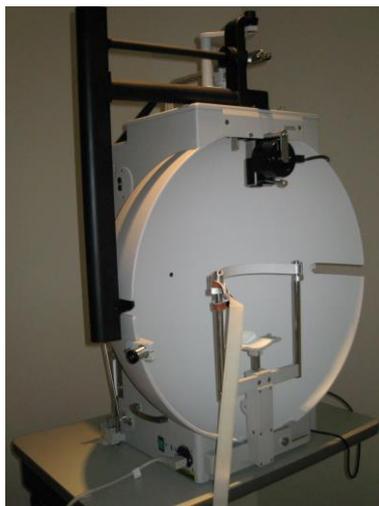


これが『ハンフリー視野計』です。

コンピューター上で行う検査で、
同じ視野でもどのくらい小さく薄い光まで見えるか
という**視野の深さ**を調べる検査でもあります。

緑内障を早期発見しやすい検査となっております。

ですので、緑内障の可能性があるとされた方は
この検査を行ったことがあるのではないのでしょうか？



続いてこの機械が『ゴールドマン視野計』です。

ハンフリー視野計とは異なり、検査員が行う検査で、
視野の広さを調べる検査です。

また、**ハンフリー視野計よりも広範囲を**
検査することができます。

この検査を行うことで、**患者さんの視野が**
ひと目で分かるようになっています。

視野が狭くなる病気には、
緑内障・網膜色素変性症などの病気がありますが、
脳腫瘍などによって視野が狭くなることもあります。

失った視野は元には戻らないので
特に緑内障の可能性のある方は
定期的に検査を行うことが大切です。

この2つの器械は「暗室」に
設置されております。

暗室へ入られた際には、
ぜひ探してみてくださいね！



知っておきたい目の基礎知識

『目の不調』はありませんか？（４）

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。

この医院新聞を通じて「**目の不調と病気**」を解説していますが、今回は「**目の乾き**」を確認していきましょう。

◆ **目が乾く…その原因は？**



しょぼしょぼする、シバシバするなど、目の乾きは現代人が抱える深刻な悩みのひとつになっていますが、**目の乾きを感じる原因**には、次のようなものがあります。

・ **周りの空気が乾燥している**

エアコンの長時間使用などで、**室内が乾燥している**と目の乾きを感じやすくなります。外気が乾燥する冬だけでなく、**夏場のエアコン**でも目の乾きの原因になります。

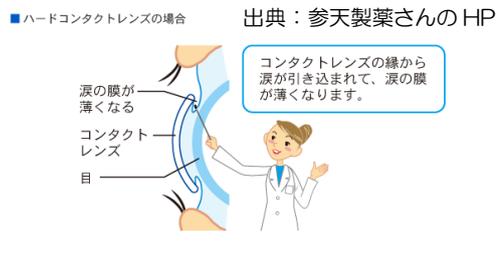
・ **長時間のテレビ鑑賞やパソコン**

まばたきが減るために、目が乾きやすくなります。（通常は1分間で15～18回のまばたきが、**パソコン使用時には7～12回に減ると**言われています）

・ **コンタクトレンズ**

コンタクトレンズは、目の表面を覆っている涙の膜に浮いた状態で装着されます。

ハードコンタクトレンズ使用時は、**レンズの縁と目の表面のすき間に涙が引き込まれて**しまい、コンタクトレンズ周辺の涙の膜が薄くなり、目の乾きを感じます。



ソフトコンタクトレンズ使用時は、**レンズが水分を吸収しやすい素材**で作られているため、目の表面を覆っている涙がレンズに吸収されていきます。

さらに、その**レンズから水分が蒸発していく**ので、目の表面もレンズも潤いが不足し、目の乾きを感じます。



・ **ドライアイという病気**

ドライアイは**涙の病気**と言えます。目を守るために必要な**涙の量が不足**したり、**涙が目の表面に均等に行き渡らなくな**ったりして、目の表面に傷がついてしまいます。

◆ **目の乾きをケアしよう！**

目の乾きを感じたら、次のことに気をつけましょう！

・ **意識的にまばたきをする**（エアコンのかかった室内、パソコン・スマホ使用、テレビ鑑賞では特に意識を）

・ **コンタクトレンズは用法を守って装着し、点眼薬で乾燥予防を！**（**定期健診も必ず受診**しましょう）

ドライアイなどの病気が隠れている場合もありますので、目の乾きや不調を感じた場合には、きちんと眼科を受診してくださいね！

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. 紫外線対策にサングラスを使ったほうが良いのでしょうか？



紫外線が目に直接照射されると、当然ながら**さまざまな悪影響を及ぼす可能性があります**。

急性の角膜や結膜の炎症、翼状片の発生、白内障の進行などが主なものです。

実際には、目の角膜から水晶体までの部分で**有害な紫外線はほとんどカットされてしまいます**。

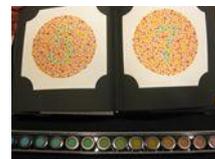
ですから、**網膜（視覚情報を感じ取る部分）にまで影響は及ぼしません**が、避けるに越したことはありません。

サングラスを使うと良さそうな気がしますが、感覚的にはより色が濃いもののほうが紫外線をカットできるように思いがちですが、**実際にはそうとも限りません**。

ほとんど色が入っていないレンズでも十分にカットできるメガネもありますし、色が濃いレンズを使うことで眼精疲労を引き起こしやすくなる場合もあります。

メガネやサングラスを購入するときは、レンズの特性を確認し、ご自身に合ったレンズを選択しましょう。

Q. 色覚検査を受けたほうが良いのでしょうか？



学校における色覚の検査は、**平成15年に必須項目ではなくなりました**。ただし、必須ではないものの必要時には色覚検査を実施することとされていました。

ところが、健診必須項目から削除されたために、**多くの学校では色覚検査が行われなくなっていました**。

必須項目から削除されて約10年が経ち、自らが色覚異常であることを知らないまま、就学や就職することになり、**最近になって問題が表面化してきました**。

日本眼科医会の調査では、異常がある児童生徒本人はもちろん、親御さんも**問題が起こるまで色覚異常のことを知らなかったという方が半数に上るとのこと**です。

そのため、文部科学省は「**平成28年4月から、希望者には積極的に色覚検査を実施すべき**」と発表しました。

色覚に異常があるお子さんが就学する場合の制限は、わずかながらに今もあります。

また、自衛官や警察官、消防士の他、航空・船舶・鉄道・バスの運転手など、**いくつかの職業には依然として制限があります**。

もし学校で検査を受けられる機会があれば、受けることをおすすめします。

ただ、色覚のお話は分かりづらい点が多いと思います。

当院のHPに色覚検査に関する解説動画をアップしておりますので、詳しく知りたい方はぜひご覧ください。

『医食同源』 食べることから健康に！
暑い時期こそ「熱いもの」を！？



いよいよ夏本番を迎えるころですが、天気予報では今年の夏も暑くなりそうな予報が出ています。

暑くなってくると、**つつい冷たいものに手が伸びます。**

キンキンに冷えたビールをキューーッと。
食欲もそうわず、さっぱりしたものが食べたくなり、そうめんなどで食事を済ませてしまうことも…

それも「夏の風物詩」と言いたいところですが、実はこの冷たい飲み物や食べ物が**胃腸の不調**、そして**夏バテに関わっている**ことをご存知ですか？

◆ **冷たいものと夏バテ**



冷たい飲み物や食べ物を多く摂取すると、胃液が薄まり、**胃腸や内蔵が冷えます。**

内蔵が冷えると、**消化吸収能力が落ちる**ので、**食欲がなくなり、免疫力も落ちてしまいます。**

こんなことが続いていくうちに、**身体は栄養を吸収できなくなり、夏バテになってしまう**のです。

そんな胃腸の疲れに追い打ちをかけるように、**冷房が効いた室内と暑い室外との気温差**が体力を消耗させます。

節電が推奨されていますが、冷房設定温度が低めのオフィスもまだまだ多いと聞きます。

そもそも、人間の体温は36～37度、身体の表面温度は25～26度で、汗をかき、その蒸発時に身体を冷やして体温調節をしています。

逆に、身体を冷やそうと冷房を強くすると、身体の表面温度が下がり過ぎて、身体は汗をかくのをやめ、熱を逃

がさないように調節します。

冷えだけでなく、この**体温コントロールの繰り返し**が、**体力を消耗させている**のです。

そんな夏の体調不良を整えるためにおすすめしたいのが『**熱いお茶**』です。

熱いものを摂ると、熱を下げようと汗をかきますますが、**汗の蒸発によって熱が奪われる**ので、結果として身体が冷やされます。

内臓を冷やす心配がないどころか、むしろ**内臓を温めて臓器の活動を活発にしてくれる**ので、**むくみの解消や疲労回復**に役立ちます。

昔から「**暑いときこそ、熱いお茶が良い**」と言われているものの、余計に熱くなりそう…と敬遠する方も多いかもしれませんが、ぜひ試してみてください！

◀ **美味しい日本茶を飲んでみよう！** ▶

煎茶の美味しい入れ方

入れ方ひとつで味わいが変わると言われているお茶。今回は煎茶の美味しい入れ方をご紹介します。



- 1) 沸騰したお湯を茶碗に注ぎ、好みの温度に冷ます。
※煎茶に適した湯温は70度ですが、80度～90度の高温だと渋めに、50度～60度の低温だと甘めに
- 2) 急須に茶葉を大さじ山盛り2杯(10g)程度入れる。
※おひとりで飲む場合は、茶葉5g程度でOK
- 3) 茶碗で湯冷まししたお湯(1)を急須に入れる。
- 4) 急須にふたをして1分程度待つ。
- 5) 濃さが均一になるように回し注ぎ、最後の1滴まで絞り切る。

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。



● 白内障の手術を受けた 76歳 男性の患者さん

正に別世界の感があります。子供の頃はもっと見えていたのだと思うと信じられない感じです。
手術の結果には満足しております。

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。

● 白内障の手術を受けた 67歳 男性の患者さん

術前にくらべると**明るさが全然ちがいます。**

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

術前にくらべると**明るさが全然ちがいます。ありがとうございます。**

● 小児眼科にご来院いただいた患者さん

あまの先生の**対応が優しかった。**

1. 今回の診療、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

あまの先生の**対応が優しかった。**

● 眼瞼下垂の手術を受けた 53歳 男性の患者さん

良く見えるようになり、**車の運転も楽になった。**

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

良く見えるようになり、**車の運転も楽になった。**
ありがとうございます。

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

正に別世界の感があります。子供の頃はもっと見えていたのだと思うと信じられない感じです。
今年2月まで海外に13年間勤務して改めて結果的に遅くはなりませんが手術の結果には満足しております。

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/