



あまの眼科通信 Vol.34

～2016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。

今年も早いものでもう11月…このあまの眼科通信も
2016年の最終発行号となりました。

皆さんにとって、**今年はどんな1年だったでしょうか？**
(11月初旬ごろに受け取られる方には、ちょっと気が
早い話題かも知れませんが…)

あまの眼科クリニックでは、開院以来のテーマのひとつ
である「**患者さんの一生の健康を守り続けていく**」と
いうことに、より力を入れてきました。

目の病気の中には、緑内障など、**一生というスパンで
健康の維持・管理が必要になる**病気があります。

具体的に言えば、変化を見逃さないようにするためには、
継続的な検査が必要になる病気です。

ですから、月1回～数ヶ月に1回の頻度で受診していただ
くことになりますし、一定間隔で検査をする必要もあり、
もしかすると少々面倒に感じるかも知れません。

ただ、**私たちが豊かな人生を送る上で、『見える』**とい
うこと、目から情報を得ることは、特に重要です。

定期健診をきちんと受診していただき、病気や病状変化
の**早期発見、進行予防**に努めて欲しいと思います。

私たちは、来年も引き続き「患者さんの一生の健康」
を考え、もっともっとレベルアップしたいと思います。

2017年もよろしくお願い致します！

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

12月29日(木)～1月5日(木)は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



あまの眼科クリニックをより詳しく知ってください♪



院内掲示物のご紹介！

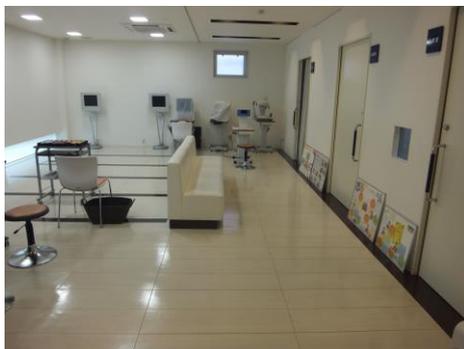
今回は院内の掲示物を紹介します♪

当院にはさまざまな掲示物がありますが、
今回新たに追加されたものがあります！

何が加わったか分かりますか・・・？

『それ』は検査室内にあります。

検査室といえば・・・



どこにあるか分かりますか？

では、もっと近づいてみましょう・・・



そうです・・・

必ずやみなさまが座る長椅子の前に
ボードがいくつかありますよね♪

今回はその中にある

キッズニアのボードを

紹介させていただきます！

前回の院内新聞でもお伝えしましたが、
7月23日（土）に当院で2回目となる
キッズニアを開催しました！！

クイズに**視覚体験**、**受付**に**検査**、

また**先生**の体験もしていただきました！

当日の様子を写真とともに

ボード内で紹介しております。



楽しいボードとなっておりますので

お時間がございましたら、ぜひご覧ください♪

そのほかにも当院**オリジナルの掲示物**が
いろいろなところにあります！

こちらもぜひ探していただいて、ご覧ください♪

そして、当院には

疾患ごとのパンフレットもございます。



外待合室にある、テレビの下にありますので、
気になったものがございましたら、
ご自由にお取りください。

『目の不調』はありませんか？（5）

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**。

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「**目のかすみ**」を確認していきましょう。

◆ **目のかすみ…その原因と対策は？**

目のかすみ（目がかすむ）とは、**モノが見えづらい（かすんで見える）、ピントが合わない、ぼやける**などの状態を指しています。

目の充血やけいれん、肩こり・頭痛などの症状をとともなうケースもあります。

目のかすみの原因になるのは、主に4つ考えられます。

1) **目の疲れ（眼精疲労）**



スマホやテレビ、パソコンの画面など近くを長時間見続けたりすると、**目のピント調節機能が低下してしまうため**、目のかすみが起こります。

最近では、長時間のスマホ利用によって、夕方になると老眼のような状態になる方も多いようで、「スマホ老眼」なんていう言葉もあるそうです。

2) **加齢**



年齢を重ねるとともに、ピントを合わせる機能が衰える方が多く、遠くのモノはハッキリ見えるのに、近くのものが見えづらいうことで、目のかすみがかかります。

3) **目の病気**



目のかすみは、白内障や緑内障、ドライアイ、糖尿病（糖尿病網膜症）などの**病気が原因で起こる**こともあります。

白内障は、目の中の水晶体が白く濁ることにより、霧がかかったように目がかすみ、視力が低下します。

急性の緑内障では、急激に眼圧が上昇し、目の痛みや目のかすみなどの症状を引き起こします。

ドライアイ（涙が不足し、眼が乾いて傷つきやすい状態）は、重症になると眼の表面に無数の傷がつくことがあり、その症状として目のかすみが現れます。

4) **コンタクトレンズ**



コンタクトレンズの**乾燥**、コンタクトレンズの**長時間使用**、コンタクトレンズの**汚れ**が原因でかすんだように見えることがあります。

また、**度の合っていない**メガネやコンタクトレンズの使用は目のピント調節機能がうまく働かなくなってしまうので、目のかすみの原因になることがあります。

まずは、**スマホやパソコンの長時間使用を避け、適切なまばたきを意識する**など、適度に目を休めることで目の疲れを取ることがひとつの対策にはなります。

ただ、**目を休めても目のかすみが続くようであれば**、目の病気ではないか、メガネやコンタクトレンズの度が合っているかなど、**きちんと検査したほうが良い**でしょう。

目のかすみと言えば、目の疲れが原因と思う方が多いかもしれませんが、**実は重大な病気がひそんでいるケースもあります**ので、症状があれば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. 目が痛くて受診しているのに、視力を測る必要があるのですか？



視力は、目の働きの中で、最も大切に基本的なものです。

目が痛いということで受診された場合でも、**その原因として考えられることはさまざま**で、角膜(黒目)の傷や、虹彩(茶目)の炎症、眼圧の上昇なども考えられます。

そして、そのような場合に、**自分では気がつかないうちに視力が低下していることもある**のです。

また、痛みとは関係ない病気のために視力が低下していたり、現在使っているメガネが合っていないことが目の痛みの原因である可能性もあります。

視力測定を行うことで、これらのことが明らかになることもあるので、初診時はもちろん、通院中でも今までとは違った症状がある場合には、視力を測定しています。

特に、初診時に測定した視力が基本的なデータとなり、**その後の治療の経過を観察する上で、とても大切なもの**となります。

ですから、できるだけ初診時に視力測定をしています。



**Q. 白内障ってどんな病気ですか？
どんな症状が現れますか？**

白内障とは、**目の中でピントを合わせるレンズの役割を果たしている水晶体が濁ってしまい、光が通りにくくなった状態**のことを言います。

初期には、濁ってしまった部分で光が乱反射するため、まぶしさを感じる人がいます。

進行してくると、濁りを通して景色を見ることになるため、**かすみがかかったようになり、視力が低下する**という症状が出ます。

そのため、車の運転、新聞や本を読む際に不自由さを感じたり、知人の顔が近寄らないと分からないなど、**日常生活に支障をきたすよう**になります。

一般的によく知られているのは「**加齢白内障**」です。加齢が原因の白内障ですから、**誰にでも起こりうる**病気とも言えます。

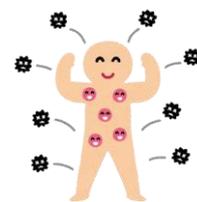
60歳頃から症状が出る人が現れますが、**症状が現れる時期や進行度には個人差があり**、急激に進行する人もいれば、ほとんど進行しない人もいます。

速度の差はあるものの、白内障は進行する病気です。進行を遅らせる点眼薬はありますが、低下した視力を回復させるには、手術が必要です。

手術をすれば、視力は回復します。

ただし、白内障以外に視力低下の原因となる病気などがある場合は、必ずしも満足いく見え方が得られない場合もあります。

『医食同源』 食べることから健康に！
冬の寒さに負けないカラダづくり！



冬になると流行りはじめる風邪やインフルエンザ。風邪やさまざまな感染症が増えるのは、「冬はウイルスが好きな季節」だからです。

ウイルスは、低温と乾燥を好みます。だから、冬場にその感染力が強まります。しかも、乾燥している空気中は漂いやすくなるのですから、とんでもないですね。

ウイルスは元気になる一方で、**人間のカラダは気温が低下することで体温も下がり、免疫力もダウン**します。

おまけに鼻やのどの粘膜も、乾燥によるダメージでウイルスの侵入を防ぎづらい環境に…

そんな弱ったカラダにパワーを取り戻すためには、毎日の食事が大切です。今回は、冬に負けない健康なカラダをつくる食事について考えてみましょう！

◆ **旬の冬野菜がカラダを守る！**



ウイルスが体内へ侵入するのを防ぐ役割をするのが皮ふや粘膜ですが、冬場の乾燥でダメージを受けがちです。

その粘膜を保護し、元気にしてくれるのが**冬野菜**です。

ホウレンソウやブロッコリーなど緑の野菜には、ビタミンA、B1、B2、Cが含まれています。小松菜は、ビタミンCのほかにカルシウムも豊富です。

また冬の寒さでいっそう美味しくなる大根や白菜、カブやキャベツにはビタミンCがたっぷり。

秋に収穫されるサツマイモやジャガイモに含まれるビタミンCは熱に強く、煮込み料理にもってこいです。

冬の寒さに負けない健康なカラダをつくるためには、

食事でカラダの中から温めるのも効果的です。

そのためには、冷たい食べ物を控え、温かい食べ物を摂ることが大切です。

また、東洋医学の考え方では、**冬に旬の食材はカラダを温め**、夏に旬の食材はカラダを冷やすのだとか。

やはり、旬の冬野菜を積極的に摂ることが、寒さに負けないカラダづくりには重要ですね！

そして、ご家族皆さんで、あるいは仲間や友人たちと、**楽しく食事をする**ことも大切でしょう。

日本の冬と言えば『鍋料理』を思い浮かべますが、栄養のバランス、旬の野菜、大勢で和気あいあいと、冬場のカラダづくりにもってこいの料理ですね！

◀ **冬野菜のおすすめレシピ** ▶

冬野菜のぽかぽかスープ



<材料>

- | | |
|--------------|----------------|
| ・大根 50g | ・水 300ml |
| ・にんじん 1/4本 | ・鶏がらスープの素 小さじ1 |
| ・白菜 1枚 (80g) | ・しょうゆ 小さじ1強 |
| ・しいたけ 1個 | ・おろししょうが 少々 |
| ・小松菜 小1株 | ・白ごま 小さじ2/3 |

- 1) 大根、にんじん、白菜は短冊切りに。しいたけは薄切り。小松菜は2センチくらいの長さに切る。
- 2) 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ、大根、にんじんを加えて火にかける。
- 3) 沸騰してきたら白菜、しいたけ、小松菜を加えて、すべての野菜に火が通ったら、しょうがを加える。
- 4) しょうゆで味を調え、器に盛り付け、白ごまをふる。

(レシピ参照：クックパッドさん)

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。



● 白内障の手術を受けた 73歳 女性の患者さん

術後家に電話を下さり、とても嬉しく感激しました。
スタッフの皆様、とてもやさしく接して下さいました。

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 70歳 女性の患者さん

子供の顔も孫の顔も、台所のカレンダーや雑誌等もあら
ゆるものが明るく美しく見え、まるで世界が変わったよ
うです。とても嬉しく思います。

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

手術前 先生のおかげで、お目もよくなりました。
他の病院ではありえせん。

術後家に電話を下さりとても嬉しく感激しました。

スタッフの皆様とてもやさしく接して下さいました。

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

子供の顔も孫の顔も台所のカレンダーや雑誌
等もあらゆるものが明るく美しく見え、まるで
世界が変わった様です。とても嬉しく思います。
先生に、心から感謝します。

● ご来院いただいた患者さん

先生はとてもてきぱきして、**安心できます。**
スタッフの皆様は、**みなやさしく、うれしいです。**

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

先生はとてもてきぱきして安心出来る スタッフの皆様は
とてもやさしくうれしいです

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/