



# あまの眼科通信 Vol.35

～2017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。

2017年がスタートしましたね！  
今年もよろしくお願いします。

今年の干支は『酉』（トリ）ですね。  
元々はニワトリに由来するようですが、12支の中でも  
**縁起の良い年**とされているそうです。

たとえば、全国各地の大きな神社などで開かれている  
『酉の市』と言うものがあります。

酉の市は江戸時代から何百年も続く**商売繁盛**のお祭り。  
酉には「とりこむ」という意味があることから、**大きな熊手**が有名になったそうです。

酉の字ですが、これは口の細い酒壺を描いたもので、収穫した果実から酒を抽出する意味や、収穫できる状態の果実の「**実り**」を表していると言われています。

めまぐるしい早さで変化する現代社会の中で、酉の特徴のような**実りある1年にしたい**ものですね！

私たちが皆さまに提供できる実り、それは『**健康**』です！  
悪いところ、気になるところがある場合はもちろんですが、「**健康を守るために**」という考え方も大切です。

目が見える生活は、私たちにとっては、当たり前すぎる  
ことなのかも知れませんが、**その当たり前を失うようなことがあったら、あまりにも悲しすぎます。**

想像もつかないお話かも知れませんが、その原因となる目の病気があります。また、その多くは加齢を原因とするものなので、**誰の身にも起こる可能性がある**ことです。

そこで、私たちは**40歳以上の方には、最低でも1年に1度は目の健康診断を推奨**しています！**40歳以上の方、今年目は目の健康診断を受診してくださいね！**

目の健康を守り、より豊かな人生を送ることができるように、今年も精一杯お手伝いさせていただきます！

## 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。





あまの眼科クリニックをより詳しく知ってください♪



## スタッフの役割を紹介します！

いよいよ2017年！

新しい年が始まりました。

今年もよろしくお祈りします！

あまの眼科について、より知ってもらうために、  
今回は**スタッフの役割**を紹介しようと思います。

当院では、「医師」（天野先生）の他に、  
大きく分けて3つの役割があることを  
ご存知でしょうか？

それは・・・

- ① 受付
- ② 視能訓練士
- ③ 看護師

それぞれについて、簡単に紹介させていただきます。

### ① 受付

診察券のお預かり、保険点数の確認、  
お会計などを担当しております。

**受付窓口にあります**ので、みなさまがご来院された際、  
最初と最後にお会いすることと思います。

### ② 視能訓練士

眼科全般の**検査**を、主に担当しております。

視力検査等はもちろんのこと、白内障手術前の散瞳や、  
手術室での介助もしております。

またメガネ処方時にはメガネの使い方を、  
コンタクト処方の時にはコンタクトのお手入れ法を  
説明させていただくのも、視能訓練士です。

### ③ 看護師

**診察室での補助**や、**診察後の説明の補足**、**採血**を  
主に担当しております。

手術の際には、器具を先生に渡す補助をしており、  
手術を受けられる方とは、特に長く接する機会が  
多いと思います。

また、白内障手術が決まった時の日程説明や  
手術翌日の保護眼鏡の説明は、  
①受付または③看護師が担当しています。

このように当院には大きく分けて  
3つの役割があります。

ただし、私たちは常にその仕事のみを  
担当しているわけではありません。

受付や視能訓練士が、診察室での補助をすること  
などもございます。

**みなさんの待ち時間が少なくなるよう**、  
スムーズに医院が機能するように心がけております。

また、診察室の前のボードには、  
スタッフ紹介ボードもございます。



よろしければ、こちらもご覧になって、  
どのスタッフがどの役割をしているのか  
確認してみてください。

## 『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「**目やに**」を確認していきましょう。

### ◆ **目やにが出る…その原因は？**



目やにが発生する原因は2つあります。

1つは、**目の代謝活動**で作られるもの。

目も身体の他の組織と同じように代謝をして、古い細胞を入れ替えています。朝起きたときに見られる少量の目やにというのは、**身体の正常な代謝活動の老廃物**です。

もう1つは、**目の炎症反応**で作られるもの。

この場合には、**病気の種類によって、色や状態が少し異な**ってきます。

**細菌による感染**が原因の場合には、黄緑色でドロっとしたうみ状の目やにが発生します。

花粉症などの**アレルギーが原因**の場合は、涙のようにサラサラした水状の目やにが発生します。

**ウイルスによる感染**が原因の場合は、白くネバネバと糸を引いたような目やにが発生します。

このように、目やにが発生する原因によって、色や状態はさまざまですので、**病気のサインのひとつ**として、よく観察しておくことが重要です。

### ◆ **目やにが出る時には？**

目の病気の炎症反応として目やにが発生するのは、細菌やウイルスなどの異物が目に侵入したときに、**身体で起きている免疫反応**の1つです。

体内の白血球によって、取り込まれたり分解されたりした異物が、体外に排出されています。

この場合の目やにの中には、細菌やウイルス、細菌と闘った白血球などが含まれています。

**いつもと少し違う目やにが出る**場合には、細菌やウイルスがいる可能性が考えられるということですから、少し注意したほうが良いでしょう。

清潔なティッシュペーパー、ガーゼ、綿棒などで拭き取り、**きちんと処分**するようにしましょう。

また、拭き取った後は、**手を石けんで洗いましょう**。

原因を知るためには、眼科を受診するのが一番です。

たかが目やにと安易に考えずに、いつもと違う目やにが出る場合には、医師の診察を受けてください。

気をつけておきたいのは、**治療で使う点眼薬**です。

目やにの中には細菌がいる場合がありますので、目薬をさすときに目薬の先がまぶたにくっついてしまうことを避けなければいけません。

目薬の先とまぶたがくっつくと、**目薬の中に目やにや菌が入り、薬の中で繁殖してしまう**ことがあります。

目薬を清潔に保つために、点眼薬の効果を得るために、正しい点眼方法を心掛けましょう。

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. かゆいときや疲れたときに目をこするのは良くないの？**



目が疲れていたり乾いているときや、アレルギーのようなことが起こってかゆいときには、**結膜（白目）の表面がざらついてきている**ことがほとんどです。

このときに目をこすってしまうと、摩擦によって**さらなる炎症**が起こり、黒目にも**引っかき傷を作る**ことになり、かえって**症状を悪化させてしまう**ことが多いものです。

そんなときには、濡れタオルなどを当てて**少し冷やし気味**にしてみてください。そうするとかゆみも多少は治まり、こすって炎症が悪化することを防ぐことができます。

濡れタオルでも治まらないようなら、やむを得ずですが流水で目を洗ってみます。それでもダメなら、**我慢せずに眼科へかかる**ことが一番良いでしょう。

特に、お子さんの場合は、こすらないように注意してもすぐにゴシゴシとしてしまいがちですから、無理せずに眼科を訪れるようにしてくださいね。

普段から**目をこするのを避ける**ようにしましょう！

**Q. 糖尿病なのですが、内科で眼科の受診を勧められました…**



糖尿病は慢性疾患であり、完全に治ることはありません。

しかしながら、**早期発見**と**早期治療**を受け、**良好なコントロールを行う**ことにより、特に大きな支障を感じることなく日常生活を送ることができます。

ただし、コントロールが不良で、長期に渡って糖尿病にかかっているケースでは、全身に多くの合併症が生じるリスクが高まります。

糖尿病の三大合併症と言われるのが、**糖尿病網膜症**、腎症、神経障害です。そのため、内科の先生から『眼科の受診も』という勧めがあるのです。

糖尿病網膜症は、**最悪の場合には失明に至ることもある**、目の病気でも特に重大な病気のひとつです。事実、年間で約3,000人の方の失明原因となっています。

糖尿病網膜症は、**初期には視力低下などの自覚症状が全然ない**ために、放置されてしまうことが多い病気です。

正確に言えば、患者さん自身が糖尿病網膜症の存在を知らない、あるいは視力低下などの自覚症状がないために、早期発見できていないことが原因と言えます。

症状が進行していくと、視力低下などの自覚症状が現れますが、発見が遅れ過ぎてしまった場合には、治療のかわりに失明に至ることも少なくありません。

まずは糖尿病の早期発見のための健康診断を。そして、糖尿病の方は、眼科検診も必ず受診してください。

『医食同源』 食べることから健康に！  
冷えを改善する食べ物って？



寒さが厳しい季節、身体の冷えも気になります。ひどい場合には、冷えのせいで寝付けられない場合もあるそうですし、悩みの種となっている方も多いことでしょう。

実は、食べ物の中にも「**身体を冷やす食べ物**」と「**身体を温める食べ物**」が存在しています。

どんなに外から身体を温めても、内側が冷えてしまっている場合は、効果がありません。今回は、**冷えを改善する食べ物**について考えてみましょう！

◆ **身体を温める食べ物の見分け方！**



身体を冷やす食べ物と、身体を温める食べ物には、簡単に覚えることのできる見分け方があります。

全てがこれに当てはまるわけではありませんが、基本的な考え方として覚えておくと便利だと思います。

1) **育つ場所**

**地上**に育つもの…身体を冷やす

**地中**に育つもの…身体を温める

キュウリやナスなど、日照った身体を冷やす効果がある野菜は地上に育ちます。一方で、ニンジンやショウガなど、身体を温める野菜は地中に育ちます。

2) **育つ地域**

**温かい**地域で育つもの…身体を冷やす

**寒い**地域で育つもの…身体を温める

暑い南国であれば、身体を冷やす効果のある果物や野菜が必要になりますから、そのような作物が育ちます。一方で、寒い北国であれば、その逆のことが言えます。

3) **飲み物は色を**

白など**淡白な色**・**発酵していない**飲み物…身体を冷やす  
赤や黒など**濃い色**・**発酵している**飲み物…身体を温める

砂糖を多く使った飲み物も、身体を冷やす飲み物です。

4) **調味料は味を**

**酸っぱさ**を感じる調味料…身体を冷やす

**塩辛さ**を感じる調味料…身体を温める

飲み物と同様に、発酵しているものが身体を温めるという考え方も、もちろんあります。

冷えにお悩みの方は、**身体を温める食べ物を積極的に摂るように**してみましょう！

《 冷え改善おすすめレシピ 》

**しょうがプリン**

<材料>

- ・牛乳 200ml
- ・しょうが 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・シナモンパウダー 少々（お好みで。無しでもOK）
- ・ラム お好みで



- 1) しょうがをすりおろす。
- 2) 牛乳におろしたしょうが、はちみつ、シナモンパウダーを入れレンジ（500W）で1分半～2分温める。

※ 温度や秒数がピッタリと合うと固まってプリンに！  
固まらなかった場合には『**ホットミルクしょうが**』（飲み物）としてお楽しみいただけます。

- 3) お好みでラムを少々ふりかけるのも◎

（レシピ参照：永谷園生姜部さん）

## 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。



#### ● ご来院いただいた患者さんのご感想

先生の診察はいつも感心します。丁寧にもかえていただき、とても信頼できると安心しております。  
看護婦さんも親切で感じがいいです。

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 74歳 男性の患者さん

明確に言える事は、**明るさが確実に違い**、手術して良かったなと感じます。先に手術した目は、**視力も以前より良好で、はっきり見える**ようになりました。

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

手術後、片方の目は 未だ 日数に 経過してはいるが、  
明確に言える事は 明るさが 確実に 違い 手術して  
良かったと感じます。先に手術した目は 視力も  
以前より 良好で はっきり見えるようになりました。

#### ● 白内障の手術を受けた 78歳 男性の患者さん

両目の手術を行い、**これほどはっきり見える**ようになり、  
**今後の人生がとても楽しく**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

両目を手術を行ない、これほどはっきり見えるようになり、  
より今後の人生がとても楽しくなりました。

#### 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

先生の診察はいつも感心します。丁寧にもかえていただき、  
とても信頼できると安心しております。  
看護婦さんも親切で感じがいいです。

## 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/