



# あまの眼科通信 Vol.36

～2017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。

毎年この時期になると、いわゆる『**花粉症**』のために、  
「**目のかゆみ**」「**目の充血**」などの症状がひどくなり、  
ご来院いただく患者さんが多くなります。

原因となるのは**スギ花粉**で、それに対する**身体のアレルギー反応**として、目のかゆみや充血、くしゃみや鼻水などの症状が現れます。

厚生労働省の調査によれば、**日本人の約25%、成人の約40%**がスギ花粉に対するアレルギー反応があるということが分かっています。

これだけ多くの方が症状に苦しんでいるということは、「国民病」と言っても、言い過ぎではありませんよね…

アレルギー反応を分かりやすく言うと、外部から侵入してくる異物に対し身体が抵抗しようとして、異常な反応を示してしまう状態です。

本来は身体を防衛するために必要な反応ではあるのですが、これが**過剰な反応となってしまうために**、身体に異変が現れているのです。

このような要因があるので、短期間で完治するのは難しいと言わざるを得ません。しかしながら、**薬を使うことによって、症状の緩和は期待できます。**

今は眠気を催しづらい薬もありますし、症状だけでなく、**ライフスタイルに合わせた対応もできます**ので、つらくなる前にご相談いただきたいと思います。

**目の調子が悪いな？花粉症かな？と感じたときには、早めに眼科を受診されることをおすすめします！**

## 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

**4月29日（土）～5月7日（日）**は休診とさせていただきます。



あまの眼科クリニックをより詳しく知ってください♪



## 眼科器械（設備）のご紹介！ Part.4

今回は、『光干渉断層計』（OCT）という器械を紹介します。

なんだか難しそうな名前の器械ですよね…。

OCTは、目の奥を見る器械です。

目の奥には大きく分けて、

- ①目の一番外側にあり、**眼球の形を保っている**強膜
- ②**目に栄養を与えている**脈絡膜
- ③カメラで例えると**フィルムの部分にあたる**網膜

この3つの層があります。

このOCTでは、

③の網膜を主に撮影しております。

頭のCT撮影をご存知だと思いますが、OCTは「**目のCT**」とさせていただくと、少し想像が付きやすいでしょうか？



どのような人にこの検査をするかというところ…。

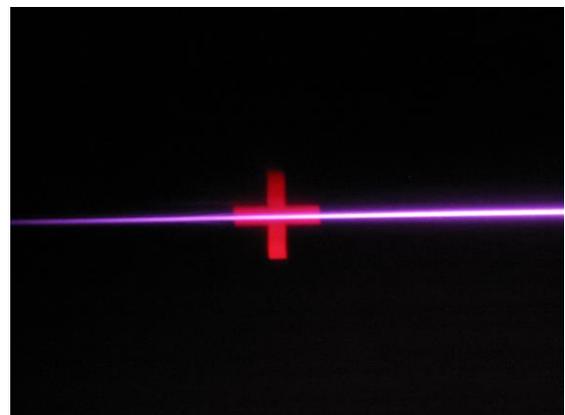
加齢黄斑変性症や黄斑部浮腫など、**網膜の物を見ている部分(黄斑部)**に病気のある人または病気が疑われる人や、

**緑内障**がある人、もしくはその可能性がある人に行います。

目の奥を撮影するというと目に何か触れるのかな？痛いのかな？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが。

でも、これはあくまでも写真を撮るだけで、**目には触れない**ので安心してください。

中をのぞくと赤色の十字が見えます。



この検査を行うときには、**この十字を眺めていただく**だけで結構です。

ただ撮影する際、1秒ほどまばたきを我慢していただく必要があります。そのことだけご協力をお願いします。

この器械は「暗室」の部屋にございますので、機会がございましたらぜひご覧ください。

## 『目の不調』はありませんか？（7）



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「**目がまぶしい**」「**光がまぶしい**」と感じる症状を確認していきましょう。

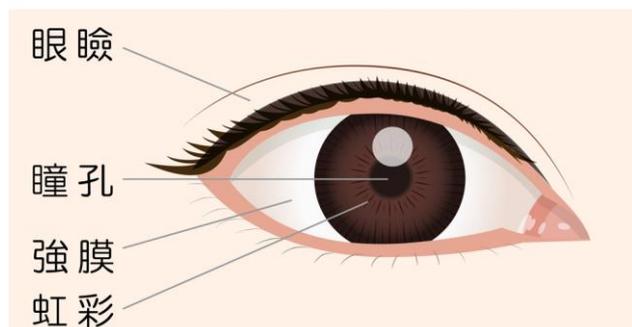
### ◆ まぶしく感じる…その原因は？



目は光をどのようにキャッチしているのでしょうか？

目に入る光の量は、**瞳孔と虹彩**（瞳孔のまわりにある茶色の部分）**によって調節されています**。

### 目の構造図



暗い場所では、虹彩が縮んで瞳孔を大きく開き、光の量を増やします。

一方で、明るい場所では、虹彩が伸びて瞳孔を小さくし、光の量を少なくします。

ですから、**暗い場所から急に明るい場所へ移動すると**、強い光を受けてまぶしさを感じるのは自然なことです。

一方で、**通常程度の光でまぶしさを感じる**としたら？

例えば、部屋の照明やテレビ、スマートフォンなどの光さえもまぶしく感じられるとしたら、目の異常があるかも知れません。

さらに、目の痛みや不快感を伴うようなまぶしさの感じ方の場合には、病気の症状が疑われますので、すぐに眼科を受診するようにしてください！

### ◆ 強いまぶしさを感じる病気は？

異常なまぶしさを感じる病気の例としては、次のような病気が考えられます。

- ・角膜炎、結膜炎
- ・ドライアイ
- ・ぶどう膜炎
- ・緑内障
- ・白内障



実は、**多くの目の病気において「目がまぶしい」「光がまぶしい」という症状が現れます**。

**目の病気に現れる典型的な症状のひとつ**とも言えますので、普段よりもまぶしく感じるな…と思った時には、眼科を受診したほうが良いということです。

特に、緑内障や白内障など、加齢が原因となる病気の症状として、まぶしさを訴える方がたくさんいます。

太陽の光はもちろん、**車の運転中に対向車のライトが異常にまぶしく感じた**など、日常生活において「あれ？」と感じる方が多いようです。

**特に 40 歳を過ぎた方は**、ちょっとまぶしく感じるぐらいに**いたいたことないだろう…**と思わずに、日常生活でいつもと違う感じがした場合は、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. 花粉症の症状をやわらげるにはどんな方法がありますか？**



花粉症の治療には、いくつかの選択肢がありますが、**目に現れる症状をやわらげる**ということに絞ってお話すると、**薬を使った治療が一般的**です。

花粉症の治療薬には、**内服薬（飲み薬）、点鼻薬、点眼薬**の3種類があります。

花粉症にきくお薬は、**時期と症状によって**異なります。自分の症状に合う薬を見つけて、毎年花粉症シーズンにも慌てなくてすむようにしましょう。

**自分に合った組み合わせを見つけるまでには少し時間がかかることもあります**ので、早めに受診して医師とよく相談することが大切です。

同じ働きを持った薬でもさまざまな種類があり、薬の中には、ドラッグストアなどでは購入できないものもあります。

毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかり把握して、医師とよく相談しながら**ご自身に合った治療薬を見つける**ようにすると良いでしょう。

**Q. 目の縁がかゆいのは、花粉症なのでしょうか？**



**まぶたに炎症が起こると**、目の縁がかゆくなります。

スギ花粉症のシーズンということもあり、アレルギーを原因とする目のかゆみと思われるかも知れません。

確かに、アレルギー反応も目のかゆみを引き起こすひとつの原因ですし、スギ花粉症の症状は突然現れるものだから、そう考えるのは自然なことだと思います。

しかしながら、目のかゆみという症状が現れる目の病気は、**アレルギー以外にもたくさんあります**。

例えば、『**鼻涙管閉塞**』という病気です。これは、涙が目頭から鼻へと抜けていく排水路が詰まってしまったような状態になる病気です。

あるいは、涙の中の水分が不足してしまい目が乾燥した状態になってしまう病気の『**ドライアイ**』にも、目のかゆみの症状は現れます。

実は、**目やに**がたまって炎症を起こすケースもあり、簡単に判断することはできません。

そのため、眼科では**目のかゆみの原因を見つけるために必要な検査をきちんと行っただけで診断をして**、病気に合わせて必要な治療を行っていきます。

季節性のアレルギー反応だろうと思って眼科に来たのに、どうしてたくさん検査しなければいけないの？と思われるかもしれませんが、このような理由があります。

目のかゆみがひどい場合は、眼科を受診しましょう！

『医食同源』 食べることから健康に！

## 花粉症に良い10の食べ物

スギ花粉シーズンのこの時期になると、メディアでも**花粉症に良い食べ物**の特集が組まれるようになります。

治療薬とは違い即効性はありませんが、根本的な体質改善を考え、**身体の機能や調子を整える**という意味では、日々の食生活にも気を配りたいもの。

今回は、花粉症に良いと言われている食べ物を**10種類**、紹介したいと思います。

### ◆ 花粉症に効果的な食べ物

#### 1) レンコン



レンコンが黒ずむ原因は、ポリフェノールです。埼玉医科大学の研究で、体質改善の効果が発見されました。

#### 2) ワサビ



ワサビ成分が、花粉のアレルゲンタンパクを別物質に変えるため、花粉症の発症を抑える働きがあるのだとか。

#### 3) バナナ



筑波大学の研究データによると、バナナを毎日8週食べている人に、くしゃみ症状の改善が見られたそうです。

#### 4) シソ



シソに含まれる「 $\alpha$ リノレン酸」には、抗アレルギー作用があり、花粉症予防の効果が期待できます。

#### 5) タマネギ



ポリフェノールの一種であるケルセチンを含んでいて、花粉症の改善に十分な効果を期待できます。

#### 6) フキ

フキには含まれるポリフェノールの一種である「フキノール酸」に、症状改善の効果が期待できます。

#### 7) ヨーグルト



花粉症の原因である IgE 抗体の活動を抑制することから、アレルギー症状にも有効と言われています。

#### 8) 甜茶

花粉症が発症する前、本格的な飛散が始まる2週間前ぐらいから飲み始めるとより効果的と言われています。

#### 9) キクラゲ



近年、花粉症対策で「ビタミンD」が注目されています。ビタミンDを豊富に含む食べ物こそ、キクラゲです。

#### 10) 青魚



青魚に含まれる EPA や DHA は、鼻詰まりを起こす原因を抑制することが分かっています。

花粉症の方はもちろん、花粉症の症状で苦しむご家族のために、食べ物にも気を配ってみてはいかがでしょうか？

### ◀ アレルギー改善おすすめレシピ ▶

#### 青じそペースト ～パスタ、料理のソースに～



#### <材料>

- ・青じそ 60枚
- ・にんにく 1片
- ・松の実 10g
- ・えごま油（またはオリーブ油） 100cc
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々

- 1) 青じそを水洗いし、1枚ずつ水気を取る。
  - 2) にんにく、松の実を粗く刻む。
  - 3) ミキサー（またはフードプロセッサー）にすべての材料を入れ、攪拌する。
- ※ 保存容器に入れ、冷蔵庫で3週間ほど保存可能です。

（レシピ参照：お天気レシピカレンダーさん）

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。

● ご来院いただいた患者さんのご感想

来院してみて、お年寄りの方が多いので、**スタッフの方の大きい声で話して下さるのを聞いて、私の母が近くにいたらみていただくの**と思いつながら待っていました。

～フリーコメント欄～  
お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

来院してみて、お年寄りの方が多いので、スタッフの方の大きい声で話して下さるのを聞いて、私の母が近くにいたら見ていただくのと思いつながら待っていました。

● 白内障の手術を受けた 67歳 女性の患者さん

家の中、外でも、**白の色が「こんなに白い！」**とは驚きました。洗面台、洗濯機等の細かい所の汚れまでよく見えるようになり、微妙な驚きです。

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

手術が終了、眼帯をといたらもう、びっくりと見えるので、おもしろい。何色もよく見えます。びっくりしています。家の中の5割は月に見え、今までは3割はかたのみと、おもしろいです。

● 白内障の手術を受けた 64歳 女性の患者さん

以前**コンタクト**を入れていた時より**すっきり見え**、家の**しょうじ紙がうす茶→真っ白**に見え、家の中が**暗い暗い**と思っていたのに**家の中が明るく見え**、おどろき、たのしくなりました。

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

以前、コンタクトをよほど長時間、おきり見え、家のしょうじ紙が、うす茶→真っ白に見え、家の中が暗い、暗いと思っていたのに、家の中が明るく見え、おどろき、たのしくなり、びっくり、おどろき、たのしくなりました。

さあ、おもしろいです。と思っております。

先生本当にありがとうございました。スタッフの皆様にもお礼申し上げます。

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。



あまの眼科クリニック  
TEL 0568-56-0002  
診療時間 9:00~12:00 16:00~19:00

MENU

あまの眼科クリニック 院長ご挨拶

こんにちは。あまの眼科クリニック院長の天野善也と申します。

数あるクリニックのホームページの中から、当院のホームページをお読みいただき、ありがとうございます。

あまの眼科クリニックは、2011年5月に開院し、春日井市・小牧市と地域にお住まいの方を中心に

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/