



あまの眼科通信 Vol.37

～2017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。

あまの眼科クリニックは、この5月に**開院6周年**を迎えます！**ご来院いただく患者さんおひとりおひとりにご支援いただき**、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！

当院の春から初夏にかけての
風物詩『**芝桜**』は、今年も
キレイな花を咲かせてくれました。



この芝桜、花を咲かせるのに大変苦勞しまして、**初めて花を咲かせたのは、開院3年目のこと**でした。

開院当初から水をやり、肥料をやり、それでもなかなか花を咲かせてくれなかった芝桜…

苦勞した花だからなのか、
毎年花が咲く時期になると、
いろいろ思い出します。



ここまでの道のりは決して順風満帆なものではありませんでした。数年前には病気を患い、一時診療を離れざるを得なかったことをもありました。

でもいろいろなことがあったおかげで、私にとっては
「患者さんと接することができる喜び」を感じながら、
成長することができた6年間と思っています。

今思えば、開業医として全く未熟だった私ですが、ご来院いただく**患者さんから医師として、人として大切なことを教えていただいた**ように思います。

「あなたが、**より健康で、より豊かな生活**を送ることができるように」スタッフ一同、全力で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♪



眼科器械（設備）のご紹介！ Part.5

よく小学生くらいのお子さんが
この器械を覗いているところを
見たことはありませんか・・・？



これは**ワック**といい、**調節緊張を解く**器械です。

私たちは近くを見るとき、
水晶体（カメラのレンズにあたる部分）を厚くして
ピントを合わせています。

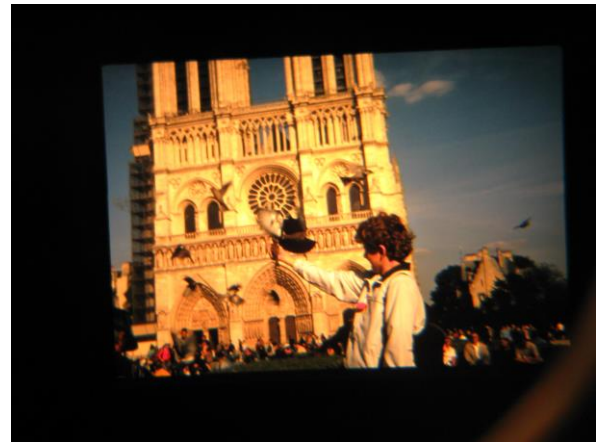
読書やコンピューター、テレビゲームなど、
近くを見る作業を長時間続けていると、
目の中の調節を行う筋肉が常に働くことになるため、
ピント合わせをし続ける状態になります。

この状態が続くと、**一時的に屈折力が強くなり、**
近視に類似した状態（調節痙攣）になります。

子どもたちはとくにピントを合わせる力が強いので、
ワックを行う必要があります。

ですので、このワックは子どもたちを対象としている
器械になります。

器械の中を覗くと、立体風景が見えます。



これを5分間眺めていると、
遠くの景色を見つめることと
同じ効果があります。

ところで、このワックはどのくらいの頻度で
行うと良いのでしょうか・・・？

ワックの通院には、
1週間に1～2回来ていただければ結構です。

ワックを開始したときから1ヵ月後に
視力の確認を行い、その後もワックが必要であれば
引き続き通っていただきます。

2週間や1ヶ月以上通院をやめてしまうと、
ワックの効果がなくなってしまうため、
あまり間隔をあげないほうが良いです。

しかし、一生懸命ワック通院を行っても、
中には視力が向上しないお子さんもいます。

2～3ヶ月経っても効果がなければ、
ワックを使った治療は終了します。

この器械は検査室の中にありますので、
来院された際にぜひ探してみてください。

『目の不調』はありませんか？（8）



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「**目がゴロゴロする**」とよく表現される「**異物感**」について確認していきましょう。

◆ **ゴロゴロした感じ…その原因は？**



目がゴロゴロする…誰にでも一度ぐらいは、このような異物感を感じたことがあると思います。

目がゴロゴロするという異物感の原因は、大きく分けて2つあります。

ひとつは、**実際に目の中に何かが入っていて**異物感を引き起こしているケースです。

目の中に**ホコリやゴミ、まつ毛などが入ってしまうと異物感を感じます**ので、まずは鏡で異物などが入っていないか確認してみましょう。

異物を確認する場合は、下まぶたをあっかんペーの状態にして、まぶたの裏まで調べてみると良いでしょう。

異物がある場合、**無理に手で取ろうとすると爪で角膜（黒目の部分）に傷をつけてしまう可能性があります。**
目を洗うか、目薬で洗い流すようにしてください。

目にゴミなどが入っても、ほとんどの場合は涙で洗い流されます。しばらくすると、いつの間にか異物感がなくなっていたということもよくあります。

もし**異物がなかなか取れない、目薬で洗い流しても異物感が消えない場合には、すぐに眼科を受診してください。**

◆ **異物じゃない！？ゴロゴロの原因は？**



もうひとつは、**目の中には何も入っていないのに**異物感があるケースです。

実は、眼科に来院されて目の異物感を訴える患者さんの多くは、後者の「目の中に何も入っていないケース」が多いのです。

異物が無いのに異物感があるというケースは、**角膜（黒目の部分）に傷がついている**可能性があります。

また、結膜炎などの**目の炎症**でもゴロゴロする感じがあることもありますし、目が乾燥する病気の**ドライアイ**でも異物感を感じる方がいます。

その他、目にゴロゴロした感じがする病気には、

- ・ **睫毛乱生**（逆さまつ毛）
- ・ **眼瞼内反**（まぶたが内側を向いている状態）
- ・ **アレルギー性結膜炎**

などがあります。

また、**コンタクトレンズを使用している方**ほど、ドライアイや角膜の病気にかかりやすい傾向があります。

このように、目の中に異物はなくても目がゴロゴロすると感じる原因はたくさんあります。そして、**それぞれの原因に適した治療が必要となる**のです。

目のゴロゴロした感じがなかなかおさまらないときには、**自己判断せずに、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. スギ花粉の時期を過ぎたのに、目のかゆみがおさまりません…



花粉症と言えば、春のスギ花粉症というイメージがあるかも知れませんが、**1年中起こる可能性はあります。**

2月～5月→スギ科の植物

5月～7月→カモガヤ科の植物

7月～9月→ブタクサ科の植物

10月～12月→ヒノキ科の植物



アレルギー症状を引き起こす花粉は、1年中存在します。

また、ホコリやダニ、ペットの毛などの「**ハウスダスト**」が原因となるケースや、ガヤユスリカなどの**昆虫**が原因となるケースも少なくありません。

私たちの周りには、アレルギーの原因となる物質がたくさん存在していて、アレルギー結膜炎の症状が見られる患者さんには、**通年性の患者さんも非常に多い**ものです。

また、**コンタクトレンズを使っている方**には、程度の差こそあるものの、アレルギーの症状が見られています。

春以外でもアレルギーの症状には注意が必要です。

Q. 学校検診と眼科の視力検査では見え方が違うのですか？



視力は、**測定方式によって結果に多少の差が出ます。**

例えば、**視力表（検査の表）の違い**です。

反射式のもの（紙製）と透過式のもの（プラスチック製などで、後ろから照明されているもの）か。

視標は、ランドルト環（Cの字のようなもの）なのか、ひらがなのか。

ひとつずつ示されたもの（字ひとつ視力）か並んだ視標（字づまり視力）か。

視力表だけでもこんなにたくさんの種類がありますし、**部屋の明るさによっても見え方は左右されます。**

さらに、視力は自覚的なものなので、**検査を受ける本人の集中力や検査時の環境にも左右されます。**

学校では周囲に同級生がいたりして集中しづらい環境ですが、眼科では検査員が時間をかけて検査をしますので、集中しやすいかも知れません。

いくつかの要因が重なって、**学校での測定値のほうが眼科の検査時よりいくぶん悪い傾向がある**ようです。

学校検診では視力が「B」と判定されたのに、眼科で測ると良好な視力という場合があるのは、このような理由があるからです。

眼科で視力検査をした結果は、検査結果通りに学校へ提出していただいて問題ありません。

『医食同源』 食べることから健康に！

旬の食材は、なぜ身体に良いの？

旬の食材は「**美味しい**」「**身体に良い**」と言われますが、その理由はご存知ですか？

今回は、ぜひ積極的に取り入れていただきたい『**旬の食材**』についてお話ししたいと思います。

旬の食材の素晴らしさを知れば、きっと「**食べなきゃもったいない！**」と思うはずです！

◆ 旬の食材は栄養価が高い？



『旬』とはその食材にとって「**最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期**」のことです。

そんな旬の時期に収穫した食材だからこそ、味もさることながら、**栄養分も最も高い状態**にあります。

例えば、ホウレン草。スーパーで1年中手に入れることはできますが、その旬は冬です。

旬のホウレン草と季節外れのホウレン草の栄養価を比較すると、2倍以上の違いがあるとされています。

これは、ニンジンやトマトなど、他の野菜でも同じ結果が出ているそうです。

旬の食材は季節外れの食材と比べて、**同じ量を食べたとしても栄養価が倍以上！**これは、積極的に摂らないのがもったいないですよ。

◆ 旬の食材を身体が欲する？



旬の食材を美味しく感じるもうひとつ理由は、**私たちの身体が欲する**からと考えられています。

例えば、これからの暑い夏には、キュウリ、トマト、

ナス、ピーマン、オクラ、ゴーヤなど、**涼しげであっさりとしながらも栄養価の高い野菜**が旬を迎えます。

果物では、スイカ、メロン、モモ、ブドウ、プラム、パイナップルなど、**酸味のある果物**が旬を迎えます。

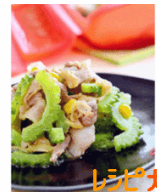
これらの野菜や果物には、暑い夏を乗り切るために、**身体を冷やしたり、減退気味になりがちな食欲を増進したりする効果**があります。

一方で、寒くなる秋から冬にかけては、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。

つまり、**旬の食材はその時期の身体が欲する食材**ですし、だからこそ、私たちは全身で美味しいと感じるのです！

◀ おすすめ！これから旬の夏野菜レシピ ▶

豚バラとゴーヤの甘辛蒸し ～シリコンスチーマーで調理～



レシピ大百科

<材料（2人分）>

- ・豚バラ薄切り肉 120g
- ・（A）酢 大さじ1
- ・ゴーヤ 1/2本(100g)
- ・（A）ごま油 大さじ1/2
- ・長ねぎ 1/2本(50g)
- ・（B）砂糖 大さじ1.5
- ・ホールコーン缶 30g
- ・（B）しょう油 大さじ1.5
- ・鶏ガラスープ（顆粒） 小さじ1

1) 豚肉は食べやすい大きさに切る。ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタを取って薄切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。

2) シリコンスチーマーに1)のゴーヤ・ねぎ、(A)を入れて混ぜ、フタをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

3) 1)の豚肉、鶏がらスープ、(B)を加え、全体をサッと混ぜ、フタをしてさらに電子レンジで3分加熱する。コーンを加え、全体を混ぜ合わせる。

(レシピ参照：レシピ大百科さん)

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 80歳 女性の患者さん

夜空の星の輝きの美しいこと、何年振りかの感動でした。
黄昏どきの南西に映える三日月が一重に見えた嬉しさ、
手術後の実感でした。
手術後は、**老眼鏡なしで読み書きができます。**

● 白内障の手術を受けた 63歳 女性の患者さん

いつも見ていた青空が、こんなにきれいな青空だったと
は。「スカイブルー」すてきでした。

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

スタッフさんの言葉、態度がやさしく親切で、安心しました。

はっきり見えることには本当にびっくりしました。いつも見ていた青空が
こんなにきれいな青空だったとは「スカイブルー」すてきでした。

星空をまた見たいので、きれいなうなと早く見たいです。

本当に、ありがとうございました。

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

夜空の星の輝きの美しいこと何年振りかの感動でした。黄昏
どきの南西に映える三日月が一重に見えた嬉しさ、手術後の
実感でした。手術室で手術後の戒煙も「もう大丈夫ですよ」
の言葉もいただき先生の技が神の手にも思えました。

手術後は老眼鏡なしで読み書きができます。一重に
先生、スタッフの皆様方のおかげで白内障の手術を
受けられた事を心より感謝いたしています。ありがとうございました。

ご協力いただき、ありがとうございました。

ご年齢 80才 性別 男性・女性

匿名での公開について (☑️・否)

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/