



あまの眼科通信 Vol.38

～2017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。

最近、ニュースなどでよく耳にするワードのひとつが
『**アデノウイルス**』です。今年は、例年以上に流行して
いるようで、度々メディアでも報道されています。

アデノウイルスは、**咽頭結膜熱**を引き起こすウイルスと
してよく知られています。咽頭結膜熱よりも「**プール熱**」
という俗称でよくご存知の方が多くかもしれません。

夏かぜとして流行することがあるため、**プールを介して
子どもたちの間に流行するケースがある**ことから、俗に
プール熱と呼ばれています。

アデノウイルスは、非常に感染力が強く、プールでの感
染、咳やくしゃみによる感染だけでなく、**手や指などか
らの接触感染が多い**病気です。

この季節に注意が必要な病気のひとつですし、今年は例
年以上の流行が報道されているぐらいですから、特に注
意が必要でしょう。

アデノウイルス感染症の代表的な症状は3つあります。

- ・ **咽頭炎**（のどの痛み、腫れ）
- ・ **結膜炎**（目の充血、目やに）
- ・ **高熱**（38度～40度近い高熱）

この結膜炎は、白目の充血や目やにといった目の症状は
流行性角結膜炎より弱い反面、**のどの痛みや39度前後
の発熱**などの呼吸器系の症状がみられます。

これらの症状が見られたら、アデノウイルス感染症を疑
い、すぐに受診してください。

学校保健法でも**出席停止に指定されている病気**のひと
つですから、よくよく気をつけておいてくださいね。

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10日（木）～8月17日（木）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.6

今回は『**スペキュラーマイクロスコープ**』を紹介します。



目の屈折値を測る『オートレフラクトメーター』に形が似ていますよね。

角膜（目の表面の膜）には5層の膜がありますが、この機械はその中でも**一番奥にある膜、角膜内皮細胞膜**を調べています。

角膜内皮細胞には目の**ポンプ機能**と**バリア機能**があり、**角膜を透明に保つ**役割をしています。

この細胞の数が減ってしまうと、角膜が浮腫してしまう（水分量が増えてむくんでしまう）症状が現れます。

その例として『**水泡性角膜症**』がありますが、このような病気があることから、角膜内皮の検査が重要と分かります。

このスペキュラーマイクロスコープで角膜内皮の観察が必要なケースとしては…

- (1) **白内障手術**などの術前と術後
- (2) **コンタクトレンズ**装用者
- (3) **角膜内皮の疾患**
- (4) **角膜移植**術後
- (5) **外傷**後

などがあげられます。

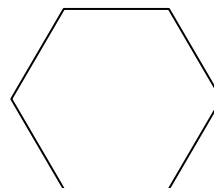
当院では火曜日・金曜日に白内障手術を行っているので、手術を受けられた方や、これから受けられる方はこの検査を行ったことがあると思います。

細胞の検査というとなんだか痛そうな感じがしますが、**そんなことはありません。**

中をのぞくとオレンジ色の光が見えますので、**光を眺めているだけ**で撮影できます。

目に全く触れないため、患者さんの負担が少ない検査です。

ところで話は少し変わりますが、**角膜内皮細胞ってどんな形をしていると思いますか？**



実は、**六角形**をしています！丸型や四角形ではないのです…

薄い膜の中にこのような細胞がたくさんあると思うと、目を大切にしようという気持ちになりますよね♪

角膜内皮細胞は1つ1つの細胞は拡大するものの、**一度失うと数が増えることはありません。**

角膜の中でも大切な膜です。コンタクトレンズの長時間使用など、**目に負担のかかることはなるべく控えましょう！**

この機械は検査室の奥、暗室前の壁際に設置されております。

来院された際にはぜひ見つけてみてください♪

『目の不調』はありませんか？（9）



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「**コンタクトレンズと目の病気**」について、一緒に確認していきましょう。

◆ **コンタクトレンズのトラブルって？**



コンタクトレンズを使用する方が多くなった現在、実にさまざまな種類のコンタクトレンズがあります。

ハードコンタクトレンズ、ソフトコンタクトレンズ、使い捨てコンタクトレンズ、遠近両用コンタクトレンズ、老眼用コンタクトレンズなどなど…

そして最近では、ファッションの一部として、カラコンを使う方も増えているようです。

注意しておきたいのは、コンタクトレンズは本来『医療機器』であるということ。

つまり、**正しい使用法・ケアが大事**であり、**自己流の間違った使用法・ケアを行なっているために目のトラブルを起こす方も増えている**のです。

コンタクトレンズを原因とする主な病気には、次のようなものがあります。

- ・ **点状表層角膜症**（角膜の表面に小さな傷がつく）
- ・ **角膜浸潤**（角膜に傷ができる）
- ・ **角膜潰瘍**（より深い部分まで傷が達する）

- ・ **巨大乳頭結膜炎**（上まぶたの裏側（結膜）にブツブツができる）
- ・ **角膜感染症**（細菌やカビによる感染）

5種類の病気を例に挙げましたが、ほかにも**コンタクトレンズを原因とする病気はたくさん**あります。

コンタクトレンズをつけていると目が乾くから、ドライアイになりがちだと考えている方は多いと思いますし、ドライアイの予防は心がけていると思います。

ドライアイもコンタクトレンズを原因とする病気のひとつではあるのですが、**ドライアイだけではない**ということ覚えておいてください。

- ☐ ゴロゴロ、チクチク**異物感**がある。
- ☐ レンズが**外れる、ずれる**
- ☐ **痛み**がある
- ☐ 目が**乾く**
- ☐ **見づらい、かすむ、くもる、ぼやける**
- ☐ 目が**かゆい、目やに**が多い
- ☐ 夜間**まぶしい**
- ☐ 目が**しみる、焼け付く感じ**がある

このような症状があったら要注意！
すぐに眼科を受診するようにしてください。

コンタクトによるトラブルを避けるためには、まず**正しい使用法とケアが第一**です。あらためて、使用法とケアを見直しておきましょう！

そして、医師に指示された期間を守って、必ず**定期健診**を受診しましょう！

目の状態は日々変化しているので、コンタクトレンズの購入、買い替えの際は必ず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. 眼圧が正常なのに、緑内障になることがあるのですか？



緑内障にもさまざまなタイプがあり、特に日本人においては、**眼圧が正常範囲内**である『**正常眼圧緑内障**』が多いと言われています。

ですから、視力検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、隅角鏡検査、眼底検査、視野検査など、**いくつかの検査をした上で、総合的に判断**することになります。

中でも、**眼底検査と視野検査**が重要です。最近では、**定期健康診断や人間ドック**での眼底検査や眼圧検査で指摘を受けて、緑内障を早期発見する方も増えてきました。

眼科では、来院する患者さん全員に実施する眼圧検査や眼底検査などの**基本検査である程度診断がつきますし、検査に要する時間はそれほど長くありません。**

基本検査で緑内障の疑いがある場合には、視野検査にて診断を確定し、隅角鏡検査にて病型を確認します。

緑内障は、**初期の自覚症状に乏しい**病気です。視野が欠け始めるところまで進行して気づくケースがほとんどなので、**年に1度は眼科健診**を受けましょう！



Q. 白内障の手術は急いだほうが良いのでしょうか？

加齢性の白内障の場合、症状が急激に進行することはまれです。したがって、**ご自身が不自由を感じたときが手術の時期**だと考えられるでしょう。

以前は「見えなくなったら手術をする」という考え方がでしたが、今は「見えにくくなってきたら手術をする」という選択が一般的です。

例えば、読書や刺繍、ゴルフなどを趣味とする方にとっては、**「見えにくい」ということ自体がストレス**となってしまうでしょう。

そのような方であれば、視力が良くても**手術をしたほうがより豊かな生活を送れる**ことにつながります。

あるいは、**夜間の運転時などに強く不都合を感じる**ようなら、運転免許証の更新に問題がない視力（0.7以上）であっても、手術をしたほうが良いでしょう。

一方で、**日ごろの生活で不都合を感じないようであれば**、たとえ視力が0.1だとしても、必ずしも手術をする必要はありません。

ただし、白内障が進行しすぎると手術が技術的に難しくなりますので、ある程度進行したら手術をお勧めすることもあります。

また、緑内障や糖尿病網膜症など、**他の病気との兼ね合い**で手術を選択したほうが良いケースもあります。

眼科医としっかり相談して、あなたに適した手術の時期を探していくことがベストでしょう。

『医食同源』 食べることから健康に！

夏の食事、気をつけるべきポイントは？

今年も暑い夏を迎えます。暑くなると、「疲れがとれない」「だるい」「目覚めが悪い」「食欲がない」など、いわゆる『夏バテ』の症状が現れる方も多いことでしょう。

特に近年は、猛暑、酷暑と表現されるような厳しい暑さが続く傾向にあります。

今回は、この**暑い夏を元気に乗り切るための食事**について、一緒に考えてみましょう！

◆ 夏バテを予防するには？



夏バテは、暑さによる食欲低下、そして大量に汗をかくことによって**ビタミンやミネラルが不足してしまう**ことが原因で起こります。

ビタミンやミネラルが失われると、**神経や筋肉の機能が低下**し、心身ともに疲れやすくなってしまいます。

ですから、夏バテの予防には疲労回復に有効な『**ビタミンB群**』や『**ミネラル**』などの栄養素を中心とした、バランスの良い食生活を心がけましょう。

夏場によくありがちなのは、「疲れ気味だからスタミナをつけよう！」と、食欲がなくても無理にたくさん食べようとしてしまうことです。

しかし、実際には**その必要はありません**。

量は少なめでも良いので、体力維持に役立つ食材を効率的に摂り、身体に必要な栄養を補ってあげることが大切です。

まずは、**良質なタンパク質**です。夏は気温が上がって食欲が減る一方で、代謝は上がるため、普段よりもタンパク質が不足する傾向にあります。

実は、「肉を食べてスタミナを」という発想は、あなたが間違えていません。肉は、必須アミノ酸のバランスと量に優れており、良質のタンパク質と言われます。

身体への吸収率にも優れ、大豆などの植物性タンパク質の吸収率が84%であるのに対し、肉をはじめとする動物性タンパク質は97%と、積極的に摂りたい食品です。

そして、食べたものをエネルギーに変える働きをする『**ビタミンB群**』も積極的に摂りましょう。

ビタミンB群は、豚肉、うなぎ、豆類、レバー、ニンニク、鶏肉、雑穀米、卵などの食品に豊富に含まれます。

『タンパク質』と『ビタミンB群』を意識した食事で、この夏を元気に乗り切りましょう！

≪ 10分で行える！夏バテ予防レシピ ≫

ポークソテー ～コンソメでシンプルに～



<材料（1人分）>

- ・豚ロース肉（厚切り） 1枚（100g）
- ・コンソメ（顆粒） 小さじ2/3
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・ミニトマト 4個
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）

- 1）豚肉は脂身と赤身の境に数ヶ所切り込みを入れ、焼いた時にそらないようにスジを切る。コンソメ、塩、こしょうをふる。
- 2）ミニトマトはヘタを取り、包丁で切り込みを入れておく。玉ねぎは5mm幅の輪切りにする。
- 3）フライパンにオリーブオイルを熱し、1）の豚肉を入れ、時々動かしながら中火で焼き色をつける。香ばしい焼き色がついたら裏返して弱火にし、2）のミニトマト・玉ねぎを並べ入れ、フタをして3～4分焼く。（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 72歳 男性の患者さん

これまでぼんやりとしか見えていなかった**字がはつき**
り見えるようになり、**眼鏡が必要なくなり**、とても満足
しています。先生はじめスタッフの方々に、**とても丁寧**
に親切にケアをしていただき感謝しています。

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

これまで(ぼんやり)としか見えていなかった**字が**
はっきり見えるようになり **眼鏡が必要なくなり**
とても満足しています。
そして何より先生(はじめ スタッフの方々に)
とても丁寧に親切にケアをしていただき
感謝しています。

● ご来院いただいた患者さん

受付、ナースの方のやさしさにほっとします。

外廻の病院へ行く時も入りのドアから開くヒ
ギョット構えてしまいますが当院の受付、ナースの方の
やさしさにほっとします。

● 白内障の手術を受けた 84歳 男性の患者さん

車で帰るとき、**ユニクロの看板が「キレイ」に見える**と思わず運転手さんに話しかけました。**新聞もメガネなし**
で読め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

左目の**眼帯をはずして車で帰ると**
ユニクロの看板が「キレイ」に見えると思わず
運転手さんに話しかけました
新聞もメガネ無しで読めるようになりました

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/>