



あまの眼科通信 Vol.39

～2017年9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。

7月29日（土）に『あまの眼科キッズニア2017』
を開催しました！

このイベントは、『お子さんたちに眼科の仕事を体験し
てもらうことを通じて、目の健康や医療の仕事に関心を
持ってもらいたい』というコンセプトで開催しています。

視力検査や眼底検査など眼科で行われている検査、日ご
ろは見る機会が少ない手術の器械に触れるなど、お子さ
んたちにさまざまな体験をしてもらいました。

今年で3回目となる『あまの眼科キッズニア』ですが、
今回は10名のお友達が参加してくれて、とても楽しい
イベントになりました♪

今回のあまの眼科通信でも、当日の様子を紹介してあり
ますので、ぜひご覧になってみてください。

また来年も開催したいと思っていますので、今回は参加
できなかったお友達にも次の機会にはぜひご参加いた
だければと思います。

話は変わりますが、10月10日は『目の愛護デー』と
いうことをご存知でしょうか？



「目の健康を考える日」として、
厚生労働省が主催する活動です。

目の病気は、ご自身ではこれといった症状を感じないう
ちに進行しているケースが少なくありません。

加齢を原因とする病気も多いので、40歳を過ぎたら年
に一度は健診を受けるようにしてくださいね！

夏休みイベントを開催しました！

7月29日（土）に
『あまの眼科キッズニア2017』を
開催しました！

当日の様子は、今回のあまの眼科通信はもちろん、
当院のホームページやブログでもご覧になれます。

ぜひホームページもぜひご覧ください♪



休診日のお知らせ

10月12日（木）～15日（日）は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いたします。



イベントレポート



あまの眼科キッズニア 2017を開催しました！

7月29日（土）に前日も大好評だった夏休みイベント『あまの眼科キッズニア2017』を開催しました！

当院では、今回で3回目となるキッズニアイベント！！

10名のお友達が参加してくれて、楽しいイベントになったと思います！

当日の様子を少し紹介しますね♪



まず、医院に到着したお友達から順番に、**特別なガウン**に着替えてもらいました！



検査では、目の度数を測定する『**オートレフラクトメーター**』を体験してもらいました！



そして**開会式**。天野先生から、目についてのお話やクイズがありました！



視力検査、これはみんなも馴染みのある検査なので、イメージしやすいですね・・・！



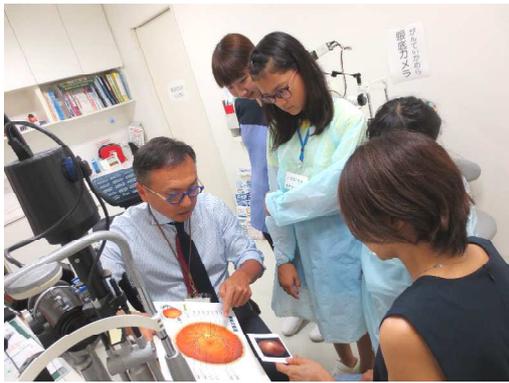
さて、ここからが体験！

最初は**受付**。親御さんのお名前を呼んで、**問診票**の記入をお願いしました！



診察室の体験です！

眼底カメラや**顕微鏡**を扱って、眼の奥の写真を撮影していただきました！



自分自身の**目の奥を写真で見る**のは初めての方もいたのではないのでしょうか・・・？みなさん興味津々です！



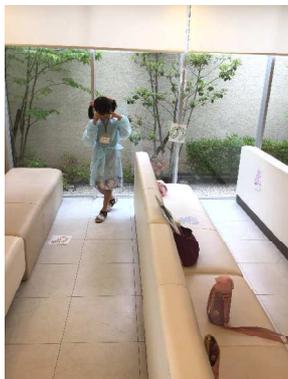
手術室の見学もしていただきました！
いろいろな器械がありましたよね！



お会計では、お薬のお渡しやお金の受け取りを体験していただきました！



全ての体験が終了したら最後に、あまの眼科認定『**キッズニアドクター**』の**認定式**！



視野欠損の体験をしながらの歩行！見えないと物にぶつからないか不安ですよ。歩くスピードも下がります。



素敵なイベントになったと思います♪



白内障の疑似体験もしていただきました！
びっくりされた方が多かったのではないかと思います。

受付、検査、時には先生と、普段は患者さん側のお友達も、今回は**なかなか体験できない病院側の立場**だったので、とても新鮮に感じたのではないのでしょうか？

また白内障や視野欠損の体験もしていただき、**普段通りの生活を送るために「目」がどれだけ大切か**ということも学んでいただけたと思います。

今回のキッズニアがきっかけとなって、**少しでも目に興味を持ったり、将来のお役に立てたのなら**光栄です♪

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. 目の検査で身体の病気が分かることもあるのですか？



目には、**全身の病気と関連した症状がたくさん現れます。**

そのため、目に何らかの症状が現れて眼科を受診したところ、**眼底検査などから身体の病気が発見されるというケースも珍しくありません。**

眼底検査で発見される病気としてよく知られているのは、**糖尿病、高血圧、動脈硬化**などです。

視機能障害である視野の欠損や視力の低下から、**脳腫瘍**あるいは**副鼻腔の炎症や腫瘍**の存在が明らかとなるケースもあります。

全身の他の部位からの**悪性腫瘍の転移**が、眼球突出や視力障害から発見されているケースもあります。

また、近年特に注目を集めているのは、眼球突出や眼球運動制限などの症状から、**甲状腺機能異常**が発見されていることです。

当院でも、他科での検査をお勧めし、他科へ紹介状を出すことも少なくありません。



Q. 近視になって眼鏡を掛けると、余計に近視が進むのですか？

結論からお話すると、**近視とは基本的に進行するもの**なので、**眼鏡をかけたから進行するものではありません。**

近視は**眼鏡を掛けても掛けなくても進行します。**

日本人は、小学校に入ったぐらいから徐々に近視が発生し、進行しています。そういう意味では、**近視が進行する時期に眼鏡が必要になる**とも言えます。

近視の発現や進行の原因は、今のところ不明です。

そのため、近視を予防するという観点よりも、**進行度合**に**従ってその都度適切な眼鏡で矯正していく**という治療法がベストと言えます。

特にお子さんの場合には、**学習に支障が出ることもありますので**、適切な眼鏡を活用しましょう。

近視の場合、眼鏡なしで遠くのものを見るときには常に頑張ってみていますが、眼鏡を使うと頑張らなくても見えるので、目は怠けていきます。

そのときに眼鏡を外すと、怠けている目ではそれまでのように遠くは見えなくなります。そのため、近視が進行したと勘違いされることが多いのです。

しかし、近視が進行しきってから眼鏡を掛けはじめると、**急に強い度数の眼鏡を掛ける**ことになり、大変疲れます。

弱い度数のときから眼鏡を使って、まずは授業中だけ、次は常用して慣れていきながら、**進行に合わせて度数を強めていく**のが良いでしょう。

『医食同源』 食べることから健康に！

秋の味覚でおいしくダイエット♪

『食欲の秋』がやってきます！秋は、美味しい食べ物がいっぱい、**食べるのが楽しい季節**ですよ♪

そして、旬を迎える食材のなかには、上手に摂取することで**ダイエット効果を発揮するもの**もあります。

その特徴と太らない食べ方を守れば、無理な食事制限なしで、**食べることをエンジョイしながらのダイエット**だって可能です。



◆ 秋の味覚の太らない食べ方

太らない食べ方のポイントは、秋の味覚を**生**で、あるいは**蒸**してなど、できるだけ**素材重視のシンプルな方法で食べる**ことです。

余分な油や調味料が入らないことで、**ダイエット効果が期待**できます。

さらに、次のようなダイエットに効果的な「食べ方」を実行すれば、効果はさらにアップします。

・ひと口に30回～50回噛む



しっかり噛むことで、いつもの量より少ない量で満腹感を得られるだけでなく、栄養分の消化吸収が活発になり、無駄な脂肪や水分を体内にため込まない体になります。

・酵素食品から食べる



酵素を多く含む食品、つまり生野菜（フルーツ）→汁物→おかず→ご飯（炭水化物）の順に食べることで、酵素が次に食べる物の消化・吸収をよりスムーズにします。

また、秋の味覚には、**素材そのものにダイエット効果が見込める食べ物も少なくありません**。

例えば、**サンマ**。サンマの代表的な栄養素であるDHAやEPAは、血液中の中性脂肪や無駄なコレステロールを減らしてくれます。

低カロリーで食物繊維が豊富な**キノコ類**。食物繊維は、便秘の改善・予防、血中コレステロール値の低下作用、糖質の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を抑えます。

夏から秋にかけて旬の**ナス**。ナスには、体内の余分なナトリウムや水分を排出する働きのあるカリウムが多く含まれているので、夏太りのムクミ解消に最適です。

旬の食材は味が良いだけでなく、**値段も安くなります**ので、お財布にも優しい食材でもありますよね（笑）

秋の味覚を上手に取り入れ、**美味しいものをしっかり食べながら太らない食生活**を手に入れたいものですね！

≪ 10分のできる！秋の味覚レシピ ≫

レンジでかんたん！ きのこ蒸し



<材料（4人分）>

- ・エリンギ 1パック
- ・エノキ 1/2袋
- ・シメジ 1/2パック
- ・酒 大さじ2

<合わせポン酢>

- ・ゆず汁 1個分
- ・しょうゆ 大さじ2

- 1) エリンギは縦4等分に切る。エノキ、シメジは根元を切り落として食べやすい大きさにさばく。
- 2) <合わせポン酢>を混ぜ合わせる。
- 3) キノコ類を耐熱容器に入れて酒をからめ、すかしラップをして電子レンジで3~4分位加熱する。（600Wの電子レンジを使用しています）
- 4) 器に盛り分け、<合わせポン酢>をかける。

（レシピ参照：Eレシピさん）

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 71歳 女性の患者さん

眼帯を外すと真っ白でビックリ。1円硬貨を見て、主人にこんなに白いの？と言ってしまい大笑いされました。右眼はクリーム色に見え、こんなにも違うのかと…1週間後、右眼の手術を行い、今では庭に咲く花にも尚一層の愛しさを感じています！！

最初に左眼の手術を…手術中も優しく声を掛けて頂き、翌日眼帯を外すと真っ白でビックリ。1円硬貨を見て主人にこんなに白いの？と言ってしまい大笑いされました。右眼はクリーム色に見え、こんなにも違うのかと…1週間後右眼の手術を行い、今では庭に咲く花にも尚一層愛しさを感じています。私の最も信頼出来る先生とスタッフの方のおかげで日々過ごさせて頂き本当に良かったと感謝しています。

● 白内障の手術を受けた 72歳 男性の患者さん

自宅の花がこんなにきれいな色だったとは。世の中全てが明るくなりました！

自宅の花がこんなにきれいな色だったとは。世の中全てが明るくなりました。

● 白内障の手術を受けた 77歳 女性の患者さん

庭の影色や花の色が鮮やかになりました。術後帰宅して目に違和感があり心配していた時に、先生からお電話をいただき「大丈夫ですから安心してください」との一言で不安も取れ、また次の日の診察で「経過が良いです」とのお言葉で、手術をして良かったと喜んでおります。

庭の影色や花の色が鮮やかになりました。術後帰宅して目に違和感があり心配していた時に、先生からお電話をいただき「大丈夫ですから安心してください」との一言で不安も取れ、また次の日の診察で「経過が良いです」とのお言葉で手術をして良かったと喜んでおります。又術後のケアも自分と管理出来る時に手術には感謝の意です。

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/