



あまの眼科通信 Vol.40

～2017年11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。

2ヶ月に1度発行している『あまの眼科通信』ですが、
本号が2017年最後の発行となります！

新年のご挨拶をしたのがついこの前とってしまうほど、
月日の流れをとて早く感じますが、2017年は
皆さんにとって、どんな1年でしたか？

私たちは、開院以来「地域の皆さまに、愛され、親しま
れ、そして信頼されるクリニック」を目指して、日々の
診療に取り組んでまいりました。

原点回帰と言いましょうか、今年はあらためて「皆さま
に愛され、親しまれる」ためには、どんな努力をしてい
くべきなのかを考えながら診療に臨みました。

ひとつは、皆さんとのコミュニケーションです。

私も診察室では丁寧で分かりやすい説明を心がけてい
ますが、限られた時間でのお話になってしまいますので、
ご不安が解消しきれない患者さんも多いと思います。

そこで、診察室内で補助にあたるスタッフからも積極的
にお声がけをさせていただくようにしました。

患者さんが疑問に思うことや解消しきれなかった不安
ごとを伺っていると、私自身の説明にも改善すべき点
が多々見つかってまいります。

医師の仕事というのは一生勉強であることを、あらため
て痛感した2017年でした。

来年はこの反省を活かして、さらにパワーアップしたい
と思いますので、よろしくお願い致します！

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。



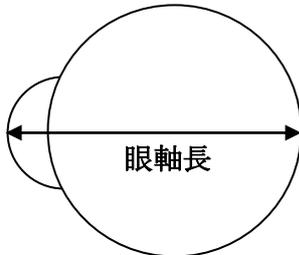
休診日のお知らせ

12月28日(木)～1月4日(木)は休診とさせていただきます。

眼科器械（設備）のご紹介！ Part.7

今回は、『**眼軸長**』の検査を紹介します。

眼軸長とは、**眼の長さ**のことをあらわします。



一般的な眼軸長は24mmといわれており、
水晶体（カメラでいうレンズの部分）が同じの場合、
24mmよりも**長いと近視、短いと遠視**の傾向があります。

当院では2つの眼軸長を測定する器械があり、
白内障手術を行う前の検査として行っております。



こちらは視力検査台の近くに置いてある、
眼軸長検査の器械です。

中をのぞくと赤色の光が見えます。
検査時には**この光を見ていただくだけで**
すぐに眼軸長を測ることができます。

このように目に触れないで検査できるので、
患者さんに負担のかからない器械です。



こちらの器械は処置室の中にありますので、
見たことのある方は少ないと思います。

先ほどの器械とは違い、
目に触れるタイプの眼軸長検査です。

白内障が進んでいて、
先ほどの器械では測定できない場合に
この器械を使って検査します。

目に触れるのはこの部分・・・



見た感じで怖いと思う方もいるとは思いますが、
検査の前に痛み止めの目薬をさしますので、
安心してくださいね。

同じ眼軸長を測る検査でも2つあることを
知っていただけましたでしょうか？

もし機会がありましたら、ぜひ探してみてください。

『目の不調』はありませんか？（10）



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「**まぶたがピクピク痙攣（けいれん）する**」症状について、一緒に確認していきましょう。

◆ まぶたが痙攣する原因は？



まぶたの痙攣とは、**目の周りの筋肉の痙（まぶた）がピクピクすること**です。

多くの場合は、「突然まぶたもしくは目の周りがピクピクし始めて、しばらくするとおさまるものの、しばらくするとまた繰り返す」というものです。

このような症状が、数日から数週間続くものを**眼瞼（がんけん）ミオキニア**と呼びます。

原因のひとつは、「**疲れ**」です。スマホやパソコン、読書、テレビ、ゲーム、勉強などで目を長時間酷使することやドライアイ、睡眠不足などが原因となります。

もうひとつは、「**ストレス**」です。顔面の神経は、ストレスが強くなると興奮し、不必要に筋肉を動かしてしまうために、まぶたがピクピクしてしまうようです。

一時的なまぶたの痙攣であれば、疲れやストレスによるケースが多く、**疲れのサイン**だと考えて、あまり心配しすぎずに、まずは**ゆっくり休養**することが大事です。

一方、目があけにくい、まばたきが思うようにできない

など、**症状が強いものは病気の可能性が疑われます**。

例えば、**眼瞼痙攣（がんけんけいれん）**という病気があります。

まばたきやまぶたの開閉をコントロールしている**脳神経にトラブルが生じ**、まぶたの痙攣や、まばたきがしづらい、目が開けにくいなどの症状が現れる病気です。

ドライアイと似た症状が出やすく、ドライアイと感ずる方も多いようですが、実際にはドライアイの患者さんの多くに眼瞼痙攣の症状がみられています。

まぶたの痙攣が一時的なものではなく、長く続いて止まらないようであれば、病気の可能性も考えられるので、眼科にて検査することをオススメします。

◆ 目を休めてあげよう！



眼の痙攣を感じた場合には、まずは**目の疲れやストレスを取り除く**ようにしてみましょう。

スマホやパソコンをよく見ている方は、**定期的に目を休めてあげる**ようにしてあげましょう。スマホやディスプレイとの適切な距離を保つことも大事です。

また、画面を集中して見てしまうと、まばたきを忘れてしまいがちになりますから、**意識的にまばたきをする**ように気をつけましょう。

遠くを見ることや目を動かしてあげることで、**目の緊張を和らげてあげる**ことも効果的です。

メガネやコンタクトレンズの度が合っていない場合にも、目は疲れやストレスを感じますので、お使いの方は定期的に健診を受けるようにしてくださいね。

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. 眼圧が高いと言われました…
緑内障でしょうか？**



眼圧とは、眼球壁に包まれた眼球の内圧のことで、**すべての緑内障に大きく関与する**重要な指標です。

統計的に求められた正常眼圧は、10～21mmHg ですが、日本人の平均は 14.5mmHg です。

眼圧は **1日のうちでも測定時刻により値が変動**しますし、**季節による変動**もあります。

ですから、1回の測定値が持つ意味は限られており、**測定時刻や日を変えて、繰り返し測定することが重要**です。

何度か測定をしたうえで、視神経乳頭の緑内障性変化、視野異常などを**総合的に判断して**、緑内障と診断する必要があります。

また、**強度近視（強い近視の方）、家族歴、循環障害の有無なども緑内障に影響を与える要素**とされていますので、注意が必要でしょう。

眼圧が高くても、視神経や視野に異常がない場合には、高眼圧症として経過観察するケースもあります。

**Q. 目が乾いている感じがします…
ドライアイでしょうか？**



冬は空気が乾燥することもあり、目の乾きを感じやすくなるという方も多くなる季節です。

ドライアイは、**涙の出る量が減り**、涙の中の油や粘液の性質が変わったせいで**蒸発する涙が増え**、**眼の表面に傷ができて痛みや異物感などの症状**が出ます。

あなたの目がドライアイであるかどうかは、

- ・ **涙の量が十分に出ているか？**
- ・ **涙の質が悪くないか？**
- ・ **目の表面の粘膜にキズなどの障害があるか？**

このような検査をすれば分かります。

いずれも眼科で簡単に行うことができる基本的な検査ですから、一度検査を受けて目の乾きの原因を調べてみると良いでしょう。

ドライアイにもいくつかの原因があります。また、いくつかの原因が複合して発生していることもあります。

そのため、適切な治療を行うためには、**まず原因を正しく把握することが必要**になります。

また、ドライアイは、必ずしも目が乾燥していることを自覚するものではなく、むしろ**乾燥を自覚していない場合のほうが多い**ものです。

乾燥感だけではなく、**目の痛み、かゆみ、充血、異物感などの症状が現れます**ので、そのような症状がある場合には、眼科できちんと検査を受けましょう。

『医食同源』 食べることから健康に！

風邪の予防に食生活を見直そう！

寒くなってくると、風邪が流行りだします。冬は乾燥によりウィルスが侵入しやすくなりますので、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。

うがいや手洗いなど、日々の生活習慣に気をつける方も多いと思いますが、**1日3回の「食事」**に関してはいかがでしょうか？

今回は、**風邪に負けない身体づくりをサポートしてくれる食品**について考えてみたいと思います。

◆ 栄養バランスの良い食事を



ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるためには、毎日の食事が基本です。次のような栄養素を積極的に摂り、バランスの良い食事を心がけましょう！

- ・ **たんぱく質**：基礎体力をつけ抵抗力を高める
(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ・ **ビタミンC**：免疫力を高める
(イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など)
- ・ **ビタミンA**：のどや鼻などの粘膜を保護する
(ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど)
- ・ **亜鉛**：疲労回復、新陳代謝を促し、免疫力を高める
(カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、ナッツ類、豆、大豆製品など)

◆ 身体をあたためよう！



ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う**免疫力を高める**ことが大切です。

免疫力は、**身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります**ので、あったかメニューで身体を冷やさないことも大切なポイントになります。

鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など、**身体を温めるメニュー**がオススメです。

また、ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など、**身体を温める食品**も積極的に摂りたいものです。

刺激成分や辛味成分には、消化を助ける働きや殺菌効果もあり、風邪予防に効果的です。(ただし、喉が痛むときや胃腸の調子が悪い時には控えましょう)

《 超簡単！からだポカポカレシピ 》

冷え性にも効く！ 体ぽかぽか豆腐チゲ



<材料 (2人分)>

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・ 木綿 1丁 | ・ 顆粒だし 小さじ2 |
| ・ 豚肉薄切り 60g | ・ しょうゆ 小さじ1 |
| ・ キムチ 30g | ・ 水 3カップ |
| ・ にら 1/2束 (50g) | ・ みそ 大さじ1 |
| ・ しめじ 100g | ・ コチュジャン 適量 |
| | ・ ごま油 大さじ1 |

- 1) 豚肉、キムチは3cm幅に切り、顆粒だし小さじ1と混ぜ合わせる。にらは4cm長さに切り、しめじは根元を切って小房に分ける。
- 2) 鍋にごま油を熱し、1)の豚肉・キムチを入れてサッと炒め、しょうゆを加えてひと炒めし、水、しめじを加えて5分煮る。
- 3) みそ、コチュジャンを溶き入れ、顆粒だし小さじ1を加え、豆腐を2cm角ぐらいにちぎり入れ、にらを加えて3分ほど煮る。(辛さはコチュジャンで調整) (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 64歳 女性の患者さん

眼の前の霧が晴れたように、すっきりとクリアな世界が広がり、**心まで晴れやかになりました。**

眼の前の霧が晴れたように、すっきりとクリアな世界が広がり、心まで晴れやかになりました。
手術当日の夜も先生からの電話を頂き、
「大丈夫、心配しなくていいよ」と言われ
とても安心できたとおっしゃいました。
ありがとうございました。

● 白内障の手術を受けた 58歳 女性の患者さん

とても明るくなり、うれしいです。いろんな物も、はっきり色鮮やかさと字もくっきり。

とても明るくなり、うれしいです。
いろんな物も、はっきり色鮮やかさと
字もくっきり。また、色も鮮やかに見えます。
今回は、運転もいそぐなり助かりました。
ありがとうございました。

● 白内障の手術を受けた 77歳 女性の患者さん

手術後、眼帯をはずしてもらおうと非常に明るくなり、それだけでよく見えるようになったなあという感覚でした。

手術後、眼帯をはずしてもらおうと非常に明るくなり、それだけでよく見えるようになったなあという感覚でした。手術後ですから、目も赤く充血していましたが、目がなつにつれ、充血も少しずつ薄れ、徐々に視力もはざりして来れ感です。故に眼鏡とかける場合は手術後約1ヶ月近くかると言われていることも分かってきました。今は眼鏡とかけると「バツナリと見えるだろうなあ」といった感じではあります。

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。

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/