



# あまの眼科通信 Vol.4 1

～2018年1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。

2018年がスタートしました！  
本年もよろしくお願ひ致します。

毎年、年初の医院新聞では「今年の干支」の文字を持つ  
意味に関するお話を書いておりますが、今年の『戌』は  
どんな意味があるのでしょうか？

実は、「戌」という文字には『滅ぶ』という意味がある  
そうですが、そこだけを見るとあまり良い感じはしない  
という印象を持ってしまいます…

ところが、これは昨年の「酉」に『実る・収穫する』と  
いう意味があり、その流れから『段階を踏んで次に進む  
ためのステップ』と捉えれば良いのだそうです。

さらに、戌の干支の特徴として、『勤勉で努力家』とも  
言われているのだそうです。

これらのことを考えると、成年の今年は『**未来に向けた  
準備**』『**次の段階へ進むための努力**』を中心に考えると  
良さそうですね。

当院は2011年に開院しましたので、今年**開院7周年**  
を迎えます。人間の成長で言えば、ちょうど小学生にな  
る年ごろにあります。

実は、僕の最愛の娘も小学生。日々成長する娘を見てい  
ると、この時期には生きていくうえで大切な基礎力をど  
んどん身に付けているように感じます。

あまの眼科クリニックも、これからまだまだ成長し続け  
ていかなければという思いですが、一方で『**これまでの  
歩みを振り返る時間**』というのも大切かもしれません。

さらなる成長・飛躍のためにも、**2018年は『次の成  
長のための準備』**をしっかりやっていきたいと思ひます。

**お気づきの点などございましたら、遠慮なく教えいた  
だきたい**と思ひます。どうぞ、よろしくお願ひ致します。

## 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。



## 眼科器械（設備）のご紹介！ Part.8

今回は、『眼底カメラ』を紹介します。

この器械、どこに置いてあると思いますか？



実は、**診察室に入っすぐ右側**にある器械です。

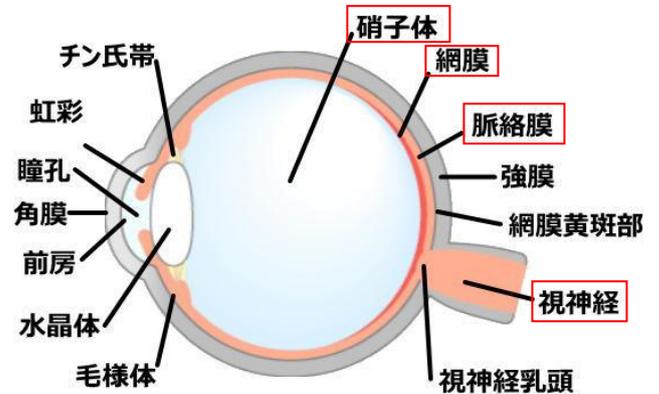
目の瞳を大きくする目薬（散瞳）した後に  
この検査を行ったことがある方も  
いらっしゃると思います。

これは『眼底カメラ』と言い、  
**目の奥を撮影する**検査器械です。

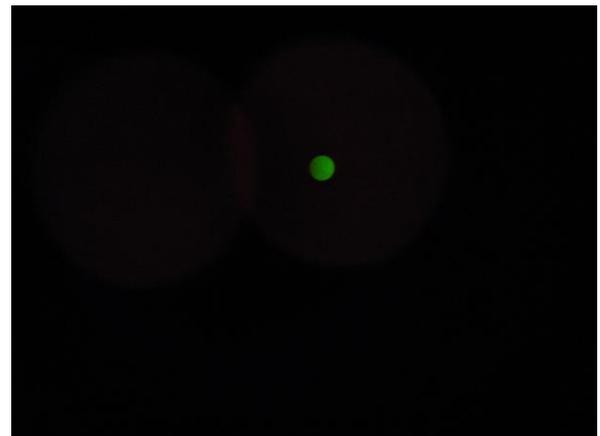
- ・ **網膜**（カメラに例えるとフィルムの部分）
- ・ **脈絡膜**（目に栄養を与えている部分）
- ・ **硝子体**（水晶体というレンズと網膜の間にある  
ゲル状のもの）
- ・ **視神経**（目の神経）

**に病変がある方**、もしくは**疑われる方**の  
全ての疾患を対象としている検査になります。

また、**特殊な造影剤を用いれば**  
この器械でさらに詳しく  
目の奥を検査することができます。



この器械の中をのぞくと、  
緑色の光が見えます。



散瞳しているときは  
すぐくまぶしく感じるかも知れませんが、

**目の奥に出血がないか等の確認もしており、  
とても大切な検査になりますので**

目をギュッとつむってしまわずに、  
がんばって大きな目をあけるように  
してくださいね♪

来院されたときは必ず診察室に入ります。  
ぜひ、この器械を探してみてください。

## 『ドライアイ』ってどんな病気？



人が得る情報の8割は、視覚を通して得ているものと言われています。大切な目だからこそ、日頃から『目の点検』を欠かさずにいたいものです。

不具合がないと、「見えて当たり前」と思いがちですが、**加齢とともに目の病気を患うリスクは高まります。**

この医院新聞を通じて「目の病気」について、一緒に考えてみたいと思います。今回は『ドライアイ』について、確認していきましょう。

### ◆ ドライアイってどんな病気？



ドライアイとは、目を守るために欠かすことができない涙の量が不足したり、涙のバランスが崩れたりすることによって、**涙が均等に行き渡らなくなる病気**です。

言い換えると、ドライアイは「**涙**」の病気と言えます。

涙は目の表面をおおい、**目を守るバリア**のようなはたらきがあり、次のような役割を果たしています。

- ・ 目の**乾燥を予防**する
- ・ 目に入った**異物を洗い流す**
- ・ 殺菌作用で**微生物の侵入や感染を予防**する
- ・ 目の表面の細胞に**酸素や栄養を供給**する
- ・ 目の**表面の傷を治す**
- ・ **鮮明に見えるように**目の表面を滑らかにする

涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化したりすることで目の表面の細胞を傷つけてしまい、目に不調を起す病気がドライアイです。

具体的には、次のような症状が現れます。

- 目が**疲れる**

- 目が**痛い**
- 目が**重たい感じ**がする
- 目ヤニ**が出る
- 目が**赤く**なりやすい
- 目が**ゴロゴロ**する
- なんとなく目に**不快感**がある
- 理由もなく**涙**が出る
- 目が**乾いた感じ**がする
- ものが**かすんで**見える
- 光を**まぶしく**感じることもある

これらのチェック項目に**5つ以上該当する**ようであれば、ドライアイの可能性ががあります。

### ◆ ドライアイの原因は？



コンタクトレンズの装用、パソコンやスマホなどデジタル機器の長時間使用、夜更かしなど、**目を酷使すること**がドライアイの原因となります。

また、エアコンの使用など**乾燥した環境**にいることや**加齢**もドライアイの原因になります。

意識的なまばたき、目を休ませることや加湿、涙の不足を補うための目薬など、**目の置かれている環境の改善**を図ることが対策になります。

ドライアイは、**2, 200万人以上もの患者さんがいると推定されている**にもかかわらず、まだまだ病気としての認識が進んでいません。

ドライアイが進行すると、**視力低下**や**痛み**、**角膜上皮剥離**（角膜が乾燥してはがれる病気）を発症してしまうこともあります。

少しでも異常を感じたら、眼科を受診してください！

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. メガネ屋さんの検眼と眼科のメガネ処方って違うんですか？**



眼科で行うメガネ処方は、屈折（ピントが正常に合わない状態）、眼位（左右の眼球が向いている方向）、病気や生活習慣などを総合しての視力矯正を考えます。

一方、メガネ屋さんの検眼はメガネをかけた時の見え方（メガネをかけているご本人の見えている感覚）で作ることが多い現状があります。

近視や乱視の過矯正や遠視の低矯正などの問題を考えれば、眼科でのメガネ処方をお勧めしますし、見え方の判断基準に乏しい学童期のお子さんは尚のことです。

では、大人のメガネ選び、中でも老眼鏡ならより客観的な見え方の判断ができそうなものですから、問題ないように思われるかも知れません。

しかしながら、年齢を重ねるとともに現れる（加齢現象で避けづらい）目の病気は、初期段階では自覚症状がほとんどない、またはまったく無自覚のものがほとんどです。

特に、緑内障は自覚症状に乏しい病気で、検査をして偶然に見つかることが多い病気ですから、やはり眼科できちんと検査することをお勧めします。

**Q. 花粉が飛び始める前から花粉症治療が必要なのですか？**



スギ、ヒノキ、ブタクサなど、花粉症の原因となる花粉は1年中飛散していますが、日本人で最も多く発症しているのが「スギ花粉症」です。

スギ花粉の飛散は2月下旬ごろから始まり、3月中旬ごろにピークを迎え、4月下旬ごろまで続きます。

花粉症はアレルギー性の症状ですから、治ることはなく毎年症状が現れますので、花粉症に悩まされている患者さんには、早めの受診をおすすめしています。

というのも、花粉症治療には…

強い症状が出る前から治療をはじめる「初期療法」  
症状が強くなってからの「導入療法」  
よくなった症状を維持する「維持療法」

など、いくつかの治療法（考え方）があります。

「初期療法」とは、花粉症であることがわかっている患者さんの例年の症状に合わせて、花粉が飛び始める1～2週間前にお薬の服用を開始する治療のことです。

「初期療法」により症状が出る時期を遅らせ、花粉シーズン中のつらい症状を軽くすることはもちろん、症状の終了を早めることができます。

早めの受診によって、花粉症シーズン中の治療計画を立てやすくなるのが、初期療法のメリットです。

花粉症の方は、「花粉飛散開始予測図」等をチェックして、花粉が飛び始める2～3週間前には受診することをおすすめします。気軽にご相談ください。

『医食同源』 食べることから健康に！

## 高血圧と食生活のお話



日に日に寒さが増してきますが、この時期、**血圧が高めの人は注意が必要**です。

寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりがやすくなるからです。

厚生労働省のホームページでは、「食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。

決して難しいことばかりではありません。無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。」と**食生活の見直しを推奨**しています。

では、具体的に何を見直すと良いのでしょうか？

### ◆ 無理せずできることから



高血圧と言えば、最初に思いつくキーワードが「**塩分**」「**減塩**」という方も多いと思います。

減塩すると食事が美味しくなくなると思う方も多いのかも知れませんが、必ずしもそうとは限りません。

ひとつは、**味付けに工夫**をすること。酢や柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を上手に取り入れることで、減塩食を美味しく食べることができると言われています。

また、めん類の**スープやだしを全部飲まない**ように気を付けることでも、減塩効果は期待できます。

塩分過多になりやすい方は、味付けを確認しないまま塩やしょう油などの卓上調味料を料理にかけるなどの行動をしがちなので、それを控えることも効果的です。

**無理せず「気を付けること」**でも、だいぶ改善できます。

血圧を下げる働きがあり、**積極的に摂取したいとされている栄養素が「カリウム」**。野菜や果物に多く含まれていますので、積極的に食べるように心がけましょう。

まず、野菜料理は**毎食1皿以上**と推奨されています。

生で食べるよりも加熱をしたほうが「かさ」が小さくなり、たくさん食べられるようになります。**1日あたり、小鉢で5～6杯を目標**に食べましょう。

果物は、**1日あたりバナナ1本とオレンジ1個**程度が目安とされています。

ただし、**高血圧のお薬には「食べ合わせ」に気を付けな****いといけないものがあります**ので、医療機関を受診している方は必ず担当医師の指示にしたがってください。

### ◀ もう1品！塩分控えめ簡単レシピ ▶

#### 白菜と油揚げの ポン酢和え



<材料（4人分）>

- ・白菜 1／8株
- ・油揚げ 1／2枚
- ・ポン酢 大さじ2杯
- ・一味 お好みで

- 1) 白菜を2センチ幅に切る。
- 2) 油揚げをオーブントースターでこんがり色づくまで焼く。
- 3) 2をペーパータオルで押さえて軽く油を取り、1～2cm幅の短冊切りにする。
- 4) 白菜を好みの硬さにゆでて、よく水気をきる。
- 5) 3と4を熱いうちにポン酢で和え、冷まして味を馴染ませる。器に盛り、好みで一味をかけて完成。  
(レシピ参照：栄養士監修の食事「おいしい健康」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 77歳 女性の患者さん

台所の蛍光灯が暗く感じ取替えなくてはと思っていましたが、**手術後、明るくなりました**。お料理材料も早くカットできるようになり、**料理が楽しくなりました**。

台所の蛍光灯が暗く感じ取替なくてはと思っていましたが  
手術後、明るくかんじました。お料理材料も早く  
カット出来るようになり、料理が楽しくなりました。  
ケースの皆様も、やさしい方ばかりで  
面やかなおねがいをしても心よくして下さい  
ありがとうございました。

#### ● 白内障の手術を受けた 69歳 男性の患者さん

**明るくなりました**。以前は白っぽくかすんでいました。**術後のケアも十分で、安心感がありました**。

明るくなりました。以前は白っぽくかすんで  
いました。また、ぼんやりした所が"あります"  
改善するもの見えています。術後のケアも  
十分で安心感がありました。

#### ● 白内障の手術を受けた 65歳 女性の患者さん

手術日の夕方、天野先生から直接電話をいただき、**とても心強く思いました**。手術当日、**スタッフのあたたかい声かけ**でずいぶん救われました。また**仕事がんばれます**。

とても見やすくなりました。ありがとうございます。  
術後日も浅くまだ不安もありましたが、良い結果に  
つながる様 点眼 がんばりました。思っています。  
手術日の夕方 天野先生から直接お電話をいただき  
ありがとうございます。とても心強く思いました。  
看護士さんは丁寧なお話なので、手術当日 スタッフ  
さんのあたたかい声かけで、ずいぶん救われました。ありがとうございます。又仕事がんばれます。

## 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  
ご来院いただく患者様へ  
私たちが準備しておいて  
診療すること

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。  
貴院のクリニックの  
ホームページの御  
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月に開設し、  
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/