



あまの眼科通信 Vol.4 2

～2018年3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。

寒かった冬も終わり、だんだんと暖かくなってきて、気持ちいい季節を迎える時期になりますが、**スギ花粉アレルギー**の方には、とてもつらい季節でもあります。

この時期は、当院にも目のかゆみや充血、くしゃみや鼻水など、**スギ花粉症の症状に悩まされている方**がたくさん来院されます。

厚生労働省の調査では、**日本人の約25%、成人の約40%**がスギ花粉に対するアレルギー反応があるということが分かっています。

これだけの方がスギ花粉症に悩んでいらっしゃる現状を考えると、これはもはや「**国民病**」と呼んでも差し支えないようなレベルでしょう。

花粉症の治療と言えば、症状が現れてから薬を飲んだり、目薬を差したりという考え方が一般的だと思います。

実際に、アレルギーの症状が現れてから来院される患者さんが多く、今年初めてアレルギー症状が現れた方は、そのように対処するしかありません。

一方で、**花粉が飛び始める前から対策する「初期療法」**も有効な治療法のひとつです。

花粉が飛び始める1～2週間前ぐらいから薬を飲み始めることで、**症状が出る時期を遅らせ、シーズン中の症状を緩和し、症状の終了を早める**ことができます。

アレルギー症状は毎年のもので、**来年のこの時期の対策に初期療法を試してみたい患者さん向けに、当院からの初期療法ご案内ハガキを提案しております。**

ご希望の方は、気軽にお声がけください！

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

4月29日（日）～5月6日（日）は休診とさせていただきます。

眼科器械（設備）のご紹介！ Part.9

今回は、**網膜電図（ERG）** という機械を紹介します。

まずは、「網膜電図ってなんだろう…？」と
思いますよね？

網膜とは目の奥の膜、カメラで例えると
フィルムの部分にあたります。

ERG とは目に光を当てたときに、この**網膜から発生する
電位を波形にして記録する検査**になります。

これでも少し難しいですよ…。

心電図をご存知だと思いますが、**眼科用心電図**と
思っていたら少し想像がつくでしょうか？



これが ERG です。意外と小さくてびっくりしましたか？

この検査は**白内障**が進んでいたり、**角膜や硝子体が
濁って**いたり、**眼底が見えない**人に行うことがあります。

その他に、網膜色素変性症など特徴的な波形を示す
症例もあるので、**暗いところが気づらい**と訴える方や、
疾患が疑われる方に行うこともあります。

ところで、先ほど目に光を当てると記載しましたが、
どのように光を当てのでしょうか…？



ERG はこのような**コンタクトを目にのせて行う**
検査でもあり、**コンタクトから光が出るように
なっている**ため、同時に光を目に当てることができます。

コンタクトをのせると痛そうな気がしますよね。
でも、**痛み止めの目薬をしてからの検査**になりますので
痛みはありません！

ただし、目薬をして瞳を開いた（散瞳）後に、
暗闇に目をならしてから行う検査になるので、
少し時間がかかります。

また、散瞳している状態で明るい光を当てますので
すぐくまぶしく感じます。

この2点が特に患者さんにとって負担に
なってしまうとは思いますが、
とても大切な検査になります。

もし ERG の検査をすることになった際には、
目を強く閉じずに、力を抜いてリラックスした状態で
行ってくださいね♪

この機械は処置室にあります。
なかなか見る機会はないと思いますが、
処置室に入った際にはぜひ探してみてください。

知っておきたい目の病気の基礎知識 その2 『アレルギー性結膜炎』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。**

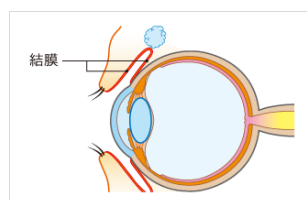
この医院新聞を通じて「目の病気」について、一緒に考えてみたいと思います。今回は『アレルギー性結膜炎』について、確認していきましょう。

◆ アレルギー性結膜炎ってどんな病気？



アレルギー性結膜炎とは、目の表面に花粉などのアレルギー反応を引き起こす物質（アレルゲン）が付着して、**結膜に炎症を起こす病気**です。

結膜とは、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている粘膜のことです。



花粉などが原因の、特定の季節にのみ症状があらわれるものを季節性アレルギー性結膜炎、1年中症状がみられるものは通年性アレルギー性結膜炎といいます。

私たちの身体には、体内に入ってくる異物を排除しようとするはたらきがあり、このはたらきを『免疫』といいます。

本来、花粉などは異物と感じないのですが、**アレルギー体質だとこれらを異物と認識して、過剰な免疫反応がはたらいてしまい、これをアレルギー反応**といいます。

季節性のアレルゲンは、**スギ花粉**（時期：1～5月）、**ヒノキ花粉**（時期：3～5月）、**カモガヤ花粉**（時期：5～7月）、**ブタクサ花粉**（時期：8～10月）など。

通年性のアレルゲンは、**ハウスダスト**（チリ、ホコリ、ダニ、カビなど）、**動物の毛**、**コンタクトレンズの汚れ**があります。

具体的には、次のような症状が現れます。

- 目のかゆみ
- 目の充血
- 目の異物感
- 目やにが出る（サラサラした水状のもの）
- 涙が出る
- まぶたの裏にぶつぶつができる

◆ アレルギー性結膜炎の治療法と対策



眼科で行うアレルギー性結膜炎の治療は、目薬や飲み薬での投薬治療を行い、**日常生活に支障がないように、かゆみの症状を軽くすることが中心**となります。

アレルギー性結膜炎の中でも、症状の出やすい時期が予測できる花粉などが原因のアレルギー症状の場合には、『**初期療法**』という考え方も効果的です。

これは、**アレルギー症状が出る前に**、花粉が飛散する時期の約2週間前から、または症状が少しでも現れた段階から、治療を始める方法です。

早い段階から投薬治療を始めることで、**花粉の飛散がピークになる時期の症状が軽減**されます。

毎年花粉症の症状がひどい方は、症状があらわれる前に眼科を受診することをおすすめします。

また、日常生活では、花粉やハウスダストなどの**アレルゲンにできるだけ触れないように気をつける**ことも、アレルギー性結膜炎の対策で大切なポイントです。

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. 花粉症なのか風邪なのか、見分け方はありますか？



花粉症の方のほぼすべての方が訴える**3大症状**とされているのは「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」ですが、**これらは風邪のときにも起こりやすい**症状です。

毎年花粉症になる方であれば、きっと季節に症状が出てきた段階で花粉症を疑うことでしょう。

でも、**初めて症状が出た方**であれば、風邪か花粉症か分からないかも知れません。

実際に、初めて花粉症が明らかになった患者さんの中には、それまでに起こっていた症状を「風邪のせいだと思っていた」という方も少なくありません。

最も分かりやすいのは『目』に現れる症状です。

先ほどの**3大症状**+「目のかゆみ」が起きていれば、**まず花粉症**と考えられます。風邪の場合に「目のかゆみ」が起こることは考えづらいからです。

ただし、花粉症の症状にも個人差はありますので、**身体の不調を感じたら自己判断せず**に、病院で診察を受けるようにしましょう。

Q. 目薬の正しいさしかたを教えてくださいのですが…

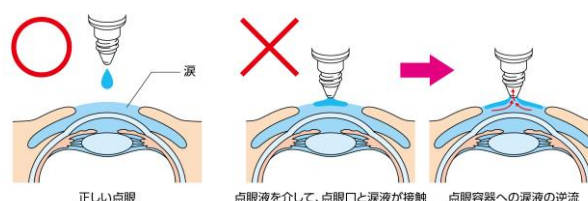


まずは、手を石けんでよく洗いましょう。次に、**目薬の先が汚れないように**注意しながら、キャップの開口部が上になるように取り外して、清潔な場所に置きます。

点眼の方法ですが、**下まぶたを軽く引っ張り1滴を確実に結膜囊**（まぶたの裏から眼球の表面にかけてふくろ状になっている部分）**内に点眼**します。



このとき、**容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように**注意してください。これは、涙が目薬の容器内に逆流するのを防ぐためです。



点眼後は、静かにまぶたを閉じて、まばたきをしないで**約1分間ほど目を閉じておきましょう**。点眼後に**軽く目頭を押さえる**のも効果的です。



溢れた点眼液はまぶたの炎症の原因となることもありますので、**清潔なガーゼやティッシュペーパーでふき取ってください**。

ちなみに、1回の点眼には**1滴で十分**です。結膜囊に入りきれない余分な点眼液は、鼻涙管を通じて全身に移行していってしまうからです。

また、複数の目薬をさす場合には、先に点眼された目薬の効果が洗い流されてしまうことを防ぐため、**5分以上の間隔を開けて次の目薬をさす**ようにしてください。

『医食同源』 食べることから健康に！

花粉症に効果的な食べ物

今年もスギ花粉症のピークを迎えています、目がかゆい、くしゃみが止まらない…など、つらい症状を和らげるために、**食生活の工夫**を考える方も多いことでしょう。

実際に、この時期になると、さまざまなメディアで「花粉症に良い食べ物」が取り上げられるようになります。

花粉症などのアレルギー反応は完全に治すことはできませんが、食生活を見直し体質を改善することで、**症状の緩和につながる可能性はあります**。

◆ 腸内環境の改善が？



アレルギーと食生活について、近年の研究で注目されているのは、**腸内環境**です。

実は、**免疫機能を調節している免疫細胞の約6割が腸内に存在する**といわれています。

そのため、生活習慣の乱れや腸内環境の悪化で腸内細菌のバランスが崩れると、花粉症などのアレルギー症状を引き起こしやすくなると考えられているからです。

そこで、私たちの腸内に住む「善玉菌」を増やし、**腸内環境を整えることが、免疫機能と関係の深いアレルギー症状の緩和につながるのでは？**という考え方です。

善玉菌を含んだ「**乳酸菌飲料**」や「**飲むヨーグルト**」、乳酸菌を豊富に含む「**キムチ**」や「**ぬか漬**」などを日常的に食べると、効果が期待できます。

また、善玉菌は**食物繊維**をエサにして生活しています。

ごぼうや人参、れんこんなどの「**根菜**」には食物繊維がたっぷり含まれているので、日常的に食事に取り入れていきましょう。

オリゴ糖も善玉菌のエサとなるため、食物繊維とオリゴ糖をバランスよく含んだ、**きな粉**や**ごぼう**、**いんげん**、**バナナ**なども効果が期待できます。

花粉症対策で比較的有名な「**甜茶**」は、ヒスタミンの分泌を抑えると言われており、花粉が飛び始める前から飲み続けると、アレルギーの緩和が見込めます。

パッケージを確認して、**甜茶懸鉤子（てんちゃけんこうし）100%**の物を選び、毎日続けて飲んでみましょう。

基本の3食はもちろん、おやつやティータイムの時間で手軽に取り入れることができる食品も多いので、好きな食べ物を継続的に試してみると良いでしょう。

ただし、**食生活からの体質改善は時間がかかる**ものです。

すぐには改善が見られないかもしれませんが、今回ご紹介した食材を食べ続けていくことで、少しずつ花粉症の症状が楽になるかもしれません。

《 美味しく手軽にアレルギー体質改善を！ 》

水切りヨーグルト きな粉がけ



<材料（2人分）>

- ・プレーンヨーグルト 300g
- ・きな粉 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

- 1) ヨーグルトの水切り。ザルの上にキッチンペーパーやコーヒーフィルターなどをかぶせ、ヨーグルトを入れます。そのまま、冷蔵庫でひと晩置いておく。
- 2) きな粉と砂糖を混ぜ合わせてる。
- 3) 水切りしたヨーグルトに、2)をかける。

（レシピ参照：「ボブ&アンジー」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 女性の患者さん

今は**すごく明るくきれいに見えています**。ビックリです。
この状態が長く続くといいと思っています。

手術を受けたのは左目です。でも左目の手術を受けたから
よく見えるようになった。右目の時は、安心して手術を受けたい
です。今は**すごく明るくきれいに見えています**。この状態が
長く続くといいと思っています。手術も早く申し込んでもいい
と思います。これから何かお世話になると思います。あ
らゆることお願ひします。先生は日々、そのお役に使ひ
感謝しています。皆様健康を祈ります。

● 白内障の手術を受けた 75歳 女性の患者さん

眼鏡なしで、**明るくハッキリ見えたのはびっくり**です。
まよってなく、**もっと早く決心すればよかった**と思いま
した。

眼鏡なしで、**明るくハッキリ見えたの**
びっくりです。まよってなく、**もっと早く**
決心すればよかったと思いました。
ありがとうございます。

● 白内障の手術を受けた 73歳 男性の患者さん

長年の願いがかなったように**良く見える様になりました**
で、とても嬉しいです。この様に多くの人々に一つの幸
せをさし上げてくださいます。

長年の願いがかなった様に
良く見える様になりました。とても
嬉しいです。
本当に感謝して刷ります。この様に
多くの人々に一つの幸せをさし上げて
下さいます。先生に御健康を
お祈りします。

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/