



あまの眼科通信 Vol.43

～2018年5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。

新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、そろそろ新生活や新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか？

ゴールデンウィークのあたりから、**環境の変化への疲れ**が出やすくなる時期です。

いわゆる『5月病』ですが、これは変化に適応することで疲れてしまっただけ起こる体調の変化なので、**心身のストレスをため込まないように**気をつけましょう！

ちょっと心が疲れた…なんて思ったときには、ぜひ当院の**芝桜**に癒されてください！



当院の春から初夏にかけての風物詩となっております、今年も無事に咲きました♪

あまの眼科クリニックは、この5月に**開院7周年**を迎えます。



「**地域の皆様に『愛され』『親しまれ』『信頼される』クリニック**」を目指して開院した2011年5月。

あれからもう7年が過ぎようとしているのかと思うと、月日の流れの早さに驚くばかりです。

今振り返ってみますと、開院した7年前は、私自身もあまの眼科クリニックという組織も、まだまだ未熟だったなあと思い直すことばかりです。

ご来院いただく患者さんおひとりおひとりにご支援いただいて、少しずつ成長しながら、ここまでやってくることができました。**本当にありがとうございます！**

これからも、ご来院いただく患者さんの目の健康を守り、**『より健康でより豊かな人生』をサポートできるように**努力してまいります。今後とも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。





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.1 O



今回は、**色覚検査**の紹介をします。

色覚検査は主として色覚異常の方に行う検査ですが、**「色覚異常」という言葉をご存知でしょうか？**

色覚とは、そもそも**色を識別する感覚**のことです。
これら色覚は目の奥の網膜（カメラでいうフィルム）の中にある『視細胞』という場所で感知しています。

色覚異常とは、この視細胞の機能が原因で、**色を識別しにくくなる状態**のことをいいます。

色覚に異常があると聞くと、
「色が全く分からないのか？」と思われがちですが、
そうではありません。

赤色と緑色、緑と茶色など、色覚異常にあるさまざまな型によって見え方は異なりますが、**特定の色が区別しにくい**ことをいいます。

では、これら色覚異常の検査には
どのようなものがあるのでしょうか・・・？

当院にある、色覚検査を紹介します。

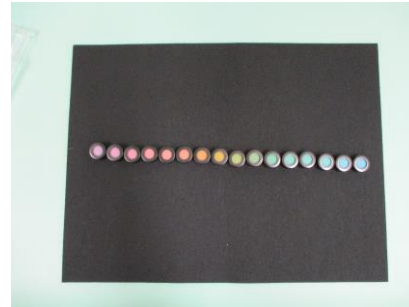


これは『**石原色覚検査表**』で、色のモザイクの中から数字や記号を読み取る検査です。

今は必須の検査項目ではないため、実施することも少なくなりましたが、以前、小学校や自動車学校等で行ったことのある人もいます。

この検査は色覚異常の有無を見つける検査です。

なので、**答えを間違えたからといって色覚異常と判定することはできません。**



次に『**パネル D-15**』というものです。

15色のパネルを、基準となる色に近いと思うものから順に並べていく検査です。

色覚異常の程度を把握するのに適していて、**生活上の実践的な問題とよく関連した結果**が得られます。

当院はこれら2つの検査がありますが、
この他に色覚異常を正確に診断するための重要な検査があります。

「**アノマロスコープ**」という器械で行う検査ですが、
当院にはない設備なので、色覚異常が疑われる患者さんには設備のある病院をご紹介します。

色覚異常は先天性と後天性のものがありますが、
ほとんどが先天性のもので、治りません。

治らないのに検査する意味があるのか？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、**自分の苦手な色を知っておくことも生活する上で大切なこと**です。

今回の記事をお読みいただきまして、
もし気になる方がいらっしゃいましたら、
お申し出ください。

もしかして『老眼』 ???



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、加齢とともに気になる『**老眼**』について、確認していきましょう。

◆ **老眼って、何歳からなるんですか？**



昔から俗に「老眼」と呼ばれている症状は、医学的には『**老視**』と言います。

老視とは、遠くを見たり近くを見たり、**自由にピントを変える力が衰えることによって起こる**もので、近くのモノを見ることに困難をきたした状況を指します。

つまり、モノを見るときにピントを合わせる**目の調節機能の衰えが原因で起こっている症状**で、正確に言えば、病気ではありません。

年齢を重ねるとともに誰にでも起こる目の老化現象であり、避けることのできない生理現象でもあります。

実は、年齢を重ねることにもなう水晶体の老化現象は、15歳頃から始まっています。

しかしながら、一般的に40歳を過ぎる頃からピントが合わせにくくなるという自覚症状が現れて、「老眼」に気付くというわけです。

40歳代で、徐々に近くを見る作業の時に不快感を持ち始めたのであれば、老眼の可能性が高いでしょう。

◆ **老眼の治療法は？**

「自分はまだ若いから」と無理をすると、**目の疲れ、肩こり、頭痛、吐き気などの症状が現れる**ケースも少なくありませんので、きちんと対処したほうが良いでしょう。

老眼の治療では、**近用メガネ（老眼鏡）**を使用します。老眼鏡にもさまざまな種類があり、目的に応じて選ぶことができます。

まず、近用専用のメガネ。レンズは**近くの一定の距離に焦点を合わせていて**、本を読む、書類を書くなど、30cm前後の距離に焦点を合わせることに適しています。

遠近両用メガネは、スポーツやドライブなどの遠方を見る時はもちろん、テレビを見たりパソコンや読書をしたりなど、**日常生活のさまざまなシーンで活躍**します。

面倒なメガネのかけ外しが不要となりますが、レンズの上下で度数が徐々に変わる仕組みになっているため、視線の使い方に慣れるまでには少し時間がかかります。

中近両用メガネと呼ばれる、**屋内の3～4メートル程度の範囲**をカバーすることができるメガネもあります。室内では遠方を見る機会が少ないので、屋内で重宝します。

近近両用メガネと呼ばれる眼鏡は、手元の資料から少し離れたパソコンのモニターまでの範囲をカバーすることができ、**デスクワークの多い方**に重宝します。

また、最近は**老視用コンタクトレンズ**も販売されており、視力矯正法の選択肢も増えました。

どのタイプのメガネを選ぶ場合でも、ご自身の目の状態に合った度数のレンズで作ることが大切なので、眼科で検査を受けてから購入することをお勧めします。

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. メガネ屋さんの検眼と眼科のメガネ処方とはそんなに違うのですか？



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、メガネ屋さんで行う検眼は、メガネをかけた見え方（ご自身の見える感覚）で作ることが多いという現状があります。

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。

よく見えない理由が老眼ではなく目の病気が原因だったというケースも少なくないので、やはり眼科できちんと検査することをお勧めします。

Q. 会社の定期健康診断では、眼底検査も受けるべきですか？



企業にお勤めの方であれば、労働安全衛生法で定められている「定期健康診断」を受診されていることでしょう。

この定期健康診断では、目の病気の可能性を調べるために視力検査が必須項目に定められていて、視力の低下が起っていないかを調べることになります。

視力の低下は、目の病気の症状のひとつになりますので、ふるい分けという意味では効果的な検査ではありません。

一方で、目の病気というのは、初期段階では自覚症状に乏しい病気がたくさん存在しています。

例えば、緑内障です。緑内障とは、視神経が障害され、視野（見える範囲）が欠けて見えにくくなり、進行すると失明してしまうリスクの高い病気です。

ところが、視野が欠けても、初期段階ではほとんど気がつきません。緑内障がかなり進行してしまってから、初めて視野の欠けに気がつきます。

また、視野が大きく欠けてから治療を始めても進行を抑えることが難しくなるため、早期発見が大切な病気です。

目の病気は加齢を原因とする病気が多いので、40歳を過ぎた方は、オプションで眼底検査も受診しましょう。

眼底検査は、視神経や網膜の状態を診る検査で、必要があれば瞳を広げて、網膜の隅々まで検査します。

オプションで眼底検査の選択ができない場合には、眼科で健診を受診してください。40歳を過ぎたら、1年に1度は目の健康診断を受けることが大切です。

『医食同源』 食べることから健康に！

『ストレス解消』に効果的な食べ物



ゴールデンウィークが終わり、新年度の慌たしさも落ち着いてきた頃だと思いますが、一方で**新しい環境への変化にストレスを感じる方**も多い時期だと思います。

ストレスを発散するには『食べる！』という方も、きっと多いことでしょう。

実は、その**ストレスを更に悪化させてしまう食べ物**と**緩和してくれる食べ物**があることをご存知ですか？

◆ 食べることで幸せな栄養補給



ところで、ストレスが溜まると『食べたくなる』のは、なぜなのでしょう？

その理由は、食事をすると別名「**幸せホルモン**」と言われている『**セロトニン**』という物質が分泌されるからだと言われています。

このセロトニンを作り出すのに必要な栄養素が『トリプトファン』で、これは必須アミノ酸の一種で、**食べ物からしか摂取することができない**そうです。

確かに、好きなモノを好きなだけ食べるとストレス解消になります。でも、食べ過ぎた後で後悔が押し寄せてきて、逆ストレスになったりするのも事実…

食べて幸せな気分になりたいのであれば、せっかくですから**ストレス解消に役立つ食べ物を摂りたい**ものです。

ストレスを感じるとタンパク質、各種ビタミン、ミネラルといった**栄養素が大量に消費される**ため、きちんと補う必要があります。

具体的には、次のような栄養素や食材を意識的に摂るようにすると良いでしょう。

- ・ **ビタミンC**⇒イライラや不安を抑えるホルモンの分泌に欠かせない栄養素の代表格。
ブロッコリー、ピーマン、レモン、オレンジなど
- ・ **ビタミンB1**⇒ストレスがたまると大量に消費される。ストレスによる症状を緩和してくれる。
牛乳、豚肉、鶏レバー、納豆や豆腐等の豆製品など
- ・ **カルシウム**⇒神経を鎮静化させるココロの安定剤。
ヨーグルト、豆腐、チーズ、小松菜、いわしなど
- ・ **タンパク質**⇒ビタミンCによるホルモンの合成を手助けしてくれる栄養素。
肉、魚、卵、牛乳など

また、**よく噛んで食べることもストレス解消につながる**ようですから、食材選びとともによく噛む習慣も取り入れて、**ストレスに負けない身体を作りましょう！**

◀ ストレス解消と美容に良いレシピ！ ▶

グレープフルーツと白菜の美容マリネ



<材料（2人分）>

- ・ 白菜 3～4枚
- ・ グレープフルーツ 1個
- ・ オリーブ油 大さじ1/2～（お好みの量を）
- ・ 酢 小さじ1～（お好みの量を）
- ・ 塩、こしょう 適量

- 1) 白菜は5mm程の幅に切り塩少々（分量外）をまぶし、ボウルに入れ手でもみしばらく置く。その間にグレープフルーツの皮を手でむいておく。
- 2) 白菜から水分が出て来たら、グレープフルーツと残りの材料を混ぜ合わせマリネする。

（レシピ参照：「フードソムリエ」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 66歳 女性の患者さん

こんなにはっきり見えるようになるのは嬉しい事です。
前はこんな風に見えていたんだという事を忘れてし
まっていました。

こんなにはっきり見える様になるのは嬉しい事です。
前はこんな風に見えていたんだという事を忘れてし
まっていました。
手術前、手術後（手術中も）あまの先生の「大丈夫！
順調だからね」「バッチリうまくいってるからね！」の
お言葉がどんなに心強かったか！
魔法の言葉ですね！

● 白内障の手術を受けた 75歳 男性の患者さん

新聞も景色もはっきり見えて感激しています。
家族も喜んでます。

新聞も景色もはっきり見えて感激しています
家族も喜んでます
これからもよろしく お願い致します。

● 白内障の手術を受けた 70歳 男性の患者さん

仕事上、車の運転に不安を覚えていたけれど、手術をし
た為、**とても安心を覚えました。**
手術をおえたその夜、**自宅に電話を下さったことがとて
も心強く、嬉しかったです。**

仕事上、車の運転に不安を覚えていたけれど、
手術をした為、とても安心を覚えました。
手術をおえたその夜、自宅に電話を下さったことがと
ても心強く、嬉しかったです。

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。

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さん全
体からの御礼と申して
御礼です。

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
の次野善也と申しま
す。
貴あるクリニックの
ホームページの事
から当院のホーム
ページをお読みいた
さ。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/