



# あまの眼科通信 Vol.44

～2018年7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。

今年も夏がやってきます！皆さん、夏はお好きですか？  
近年、とても暑い日が続く日本の夏ですが、個人的には結構好きな季節です。

僕は、1年を通じてウォーキングやランニングを楽しんでいます。夏は時間帯と水分補給に気をつけていれば、とても動きやすいです。

また、趣味のひとつがゴルフなので、暑さに臆することなく、思いっきり活動的になります(笑)

子どもの頃は、夏休みに行くキャンプが楽しみでした。YMCAという団体が主催していたキャンプが海に山にととても楽しいキャンプで、特に印象に残っています。

我が家の娘も夏休みを楽しみにしているようですし、時代が変わっても、子どもたちにとっては楽しいイベントなのでしょう。

個人的な話ですが、僕は最近「娘があと何年ぐらい一緒に遊んでくれるのかなぁ…」なんて思う時があります。

小学校高学年から中学生にもなれば、部活や勉強に忙しくなるでしょうし、子どもなりの世界も生まれてきますので、一緒に過ごす時間も減ってくると思います。

一緒に遊ぶことができるうちに、娘との夏休みの楽しい思い出をたくさん作っておきたいと思います！  
皆さんも、楽しい夏をお過ごしください♪

夏と言えば、恒例の『あまの眼科キッズニア』を今年も開催します！次回の新聞では、その様子もお伝えしたいと思いますので、楽しみにしててください！

## 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

8月9日(木)～16日(木)は休診とさせていただきます。



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 1

今回は、当院にあるお部屋の紹介をしたいと思います。

皆さまが入る機会のあるお部屋は、全部で**7部屋**あり、それぞれどういったお部屋か順に説明していきますね。

ご来院の際に、ぜひ各部屋を探してみてください！

### 1) 待合室

こちらは馴染み深いですね。

検査・診察までの間、**お待ちいただくお部屋**です。

また、**受付・会計**もこちらでお願いしております。



### 2) 検査室

ここでは主に、**視力検査・眼圧検査**を行います。

当院では、**中待合**もあり、診察が近づいた患者さんにはこのお部屋でお待ちいただいております。



### 3) 暗室

検査室の一番奥のお部屋です。**視野検査**など、暗闇を必要とする検査機器が置いてあります。このお部屋を使用する際にカーテンで閉めてあることがございます。



### 4) 処置室

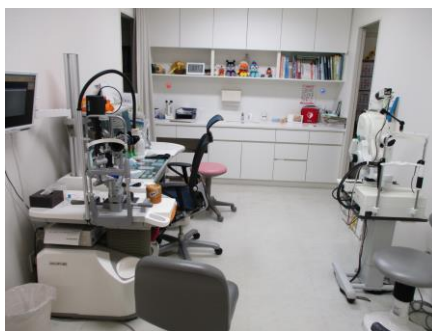
主に、**採血**や**涙点プラグ**などを行うお部屋です。



### 5) 診察室

ここはもうお分かりですね！

**医師の診察**を行う場所です。



### 6) リカバリー室

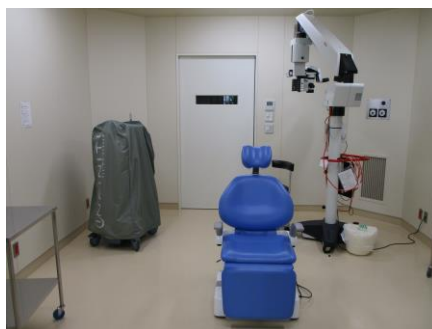
こんな部屋あるの？と思う方が大半だと思います。

**手術の前後**に使うお部屋で、手術直前に目薬を点眼したり、手術直後には血圧を測定したりします。



### 7) 手術室

こちらは当院で手術を行ったことのある人しか入ったことはないと思います。このお部屋では主に**白内障手術**を行っております。



## 知っておきたい目の病気の基礎知識 その4

### プール熱って？『ウイルス性結膜炎』のお話



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、夏場の学校でよく聞く『**プール熱**』について、確認していきましょう。

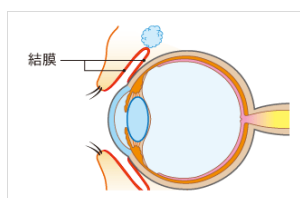
#### ◆ プール熱って、どんな病気？



夏場に学校のプールで感染するケースが多いことから俗に「プール熱」と呼ばれている病気がありますが、これは医学的に『**咽頭結膜熱**』と言います。

これは、ウイルスが原因で起こる『**ウイルス性結膜炎**』のひとつです。

細菌やウイルスが目に感染し、結膜（白目の一番表面の膜）に炎症を起こす病気です。



結膜炎になると、結膜が赤くなったり（充血）、まぶたの裏側にブツブツができて目やにや涙が増えたりと、**目に不快な症状が現れます。**

かゆみ、しょぼしょぼ感、ゴロゴロ感、まぶしい感じなどの症状も多くみられます。

プール熱のように目の症状以外に、のどの痛みや発熱といった、風邪に似た症状を引き起こす場合もあります。

ウイルス性結膜炎の中でプール熱と同じように有名な病気が、いわゆる『**はやり目**』です。

これは、アデノウイルスが原因で発生し、**短期間に集団的に発生する**急性結膜炎で、日常よく見られる代表的な目の病気のひとつです。

#### ◆ 治療と感染予防



この病気の怖いところは、**非常に強い伝染力**（感染力）です。目からの分泌物がもとで伝染しますが、伝染性が非常に強いため、**感染予防がとても大切です。**

眼科でも、ウイルス性結膜炎が疑われる場合には、院内ではなくお車でお待ちいただくケースもあります。

患者さんにとっては不快な気分になることかも知れませんが、**医療機関である眼科でもそのような対応をせざるを得ないほど、感染力が非常に強い病気**です。

治療においては、不快な症状を和らげる目的で炎症を鎮める効果のある抗炎症点眼薬、抵抗力が落ちている結膜に細菌が感染しないように抗菌点眼薬を使用します。

症状は、**ウイルスに対する身体の抵抗力がついてくるにつれて治まり**、約3週間～1ヵ月ほどで完治します。

その間は、次のようなことに気をつけてください。

- ・こまめに**手を洗う**
- ・顔を拭くタオルを**家族と共有しない**
- ・お風呂は**最後に入る**か、**シャワーですませる**
- ・お子さんの場合は、眼科医の判断に従って登校を控えるなど、**感染の拡大予防に努める**

結膜炎の種類によっては、感染力がとても強い病気があることを覚えておいてください。そして、おかしいなと思ったときには、すぐに眼科を受診しましょう！

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. 目薬にも消費期限はありますか？



目薬にも消費期限（有効期間）があります。**点眼ビンのラベル**に記載してありますので、確認してみましょう。

有効期間は、種類によってかなりの差があり、2～3週間のものから4～5年のものまでまちまちです。

**未開封の目薬であれば**、保存状態が良ければ有効期間までは問題ないでしょう。

ただし、暑い夏の日に車に放置したり、直射日光にさらすなど、**保存状態が悪い場合は別**です。

また、冷所保存、室温保存、遮光しなければならないものなど、**目薬によっては保存方法も決められている**ことがあります、それによっても変わってきます。

また、いったん開封した目薬は、キャップを固く閉めて、決められた方法できちんと保管しましょう。

目薬は、薬の成分を効かせて、目の病気の症状改善や進行予防のために行う治療法のひとつです。

ですから、目薬の使用方法や保管方法については、**処方時の説明をよく聞いて、正しく使ってくださいね！**



### Q. コンタクトレンズは、ハードとソフト、どちらが良いですか？

**ハードコンタクトレンズ**（以下HCL）は、その名称のとおり硬いレンズで、装用当初は違和感がありますが、次第に慣れてきます。

一方、**ソフトコンタクトレンズ**（以下SCL）は、水分を含んだやわらかいレンズで、装用感が良く慣れやすいという特徴があります。

HCLはSCLよりも**視力の矯正効果が高く**、強い乱視がある方では、HCLでなければ十分な視力が得られない場合があります。

HCLは耐久性に優れているので**寿命が長く**、汚れも少ないため**ケアが簡便**です。

ところが、HCLはSCLに比べてずれやすく、**外れやすい**ため、激しいスポーツをする方には向きません。

SCLはタンパク質などの涙の成分や汚れがつきやすく、ときには細菌やカビなどの微生物が繁殖することもあるため、**毎日の洗浄と消毒がとても大切**です。

SCLはこの点が大きなデメリットとなってきましたが、それを補うために古いレンズを使い捨てて新しいレンズと交換する**使い捨てレンズ**が開発されました。

1日・1週間単位で交換するタイプ、2週間で交換するタイプ、1ヶ月・3ヶ月で交換するタイプがあり、現在ではこれらのレンズが広く使用されています。

それぞれにメリット・デメリットはありますが、**HCLであれ、SCLであれ、目を傷つけるリスクがあります。**  
**C Lを使用する方は、必ず定期健診を受けましょう！**

## 『医食同源』 食べることから健康に！ 『夏バテ対策』 に良い食べ物と栄養



今年も夏がやってきますが、暑くなってくると「身体がだるい」「食欲がない」「眠れない」など、いわゆる**夏バテ**の症状に悩まされる方も多いと思います。

例年ひどい暑さに食欲が減退してしまうという方も多いと思いますが、**食生活が夏バテの原因のひとつになる**ことをご存知でしょうか？

今回は、「**食べることから夏バテ予防**」について考えてみたいと思います。

### ◆ 意識して取るべき栄養素とは？



暑くても食べやすい食べ物を選んでしまうと、そうめんや冷や麦など**炭水化物にかたよった食事になりやすく**、栄養バランスがくずれがちです。

こうした炭水化物（糖質）が中心の食事になると、**タンパク質・ミネラル・ビタミンが不足**してしまいます。

タンパク質は、**筋肉疲労の回復**や**持久力アップ**に欠かせない栄養素ですので、不足すると疲れやすくなったりスタミナ切れを起こしたりします。

ビタミンやミネラルは、**汗をかくと失われる**栄養素なので、しっかり補給することを心掛けたい栄養素です。

タンパク質は、肉、魚、大豆製品などに豊富に含まれていますので、**1食ごとにいずれか1品摂る**ことを心掛けると良いでしょう。

ビタミンやミネラルの補給には、**野菜や果物も積極的に摂る**ことがポイントです。

特に、旬の夏野菜はミネラルが豊富なだけでなく、体内の熱を冷ます効果もあると言われています。

また、豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれる**ビタミンB群**は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的で、積極的に摂りたい食べ物です。

**食欲増進**には、ショウガやシソなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。

酢やレモン、梅干しなどに含まれる**クエン酸**にも疲労回復効果があり、おすすめです。

また、冷たいものばかりを食べ続けると、胃腸の働きが弱まってしまいます。

火を使う調理でキッチンに長時間立つのもつらい時期ですが、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して、**温かい料理も味わうように**しましょう！

### 《 夏バテ対策に効果的な食欲増進レシピ！ 》

#### ピリ辛しょうが焼き



<材料（4人分）>

・豚ロース 400g

A：しょうゆ 大さじ1.5

A：酒 大さじ1.5

A：オイスターソース 大さじ3

A：豆板醤 小さじ1

A：おろししょうが 少々

B：キャベツ（せん切り） 適量

B：水菜（ザク切り） 適量

B：トマト（くし形切り） 適量

- 1) ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、豚肉を加えて30分ほど漬け込む
- 2) フライパンに油を熱し、(1)の豚肉を焼く
- 3) 器に豚肉を盛り、キャベツ、水菜、トマトを添える  
(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 男性の患者さん

● 白内障の手術を受けた 64歳 男性の患者さん

手術後はメガネをかけていなくても、**テレビの中の文字**  
**や数字が良く見える様になりました。**

2. 手術後の率直な感想を教えてください。

例) はっきり見えるようになってビックリした など

今まで、メガネをかけていても、テレビの中の文字や数字が  
見えにくくて(ほとんど見えなかった)ですが、手術後は  
メガネをかけていなくても、テレビの中の文字や数字が  
良く見える様になりました。

心配や不安がありました、先生の説明で勇気づけられ  
て手術をする事が出来ました。**スタッフの方々の対応も**  
**好感が持てました。**

視力も**0.5から1.0相当になり**明るく見えるようになり  
ました。もっと早く手術をすれば良かったと思いました。

1. 手術を受ける前の率直なお気持ちを教えてください。

例) 手術に対して恐怖感を持っていた… など

心配や不安感がありましたが先生の説明で勇気づけられ  
手術と手術の準備が済んだ。スタッフの方々の対応も好感が持て  
ました。早く手術をすれば良かったと思いました。

2. 手術後の率直な感想を教えてください。

例) はっきり見えるようになってビックリした など

視力も0.5から1.0相当になり明るく見えるようになり  
ました。もっと早く手術をすれば良かったと思いました。

● 白内障の手術を受けた 80歳 女性の患者さん

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。



手術後は**かなり細かい字も読める**様に成り、喜んで居ます。

手術後はかなり細かい字も  
読める様に成り、喜んで居ます。

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/