



# あまの眼科通信 Vol.45

～2018年9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  
キッズニア 2018レポート
- 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。

今年の夏は、暑かったですね！梅雨明け早々から体温よりも高い気温となり、命の危険を感じるレベルと警告されるようなものすごい暑さとなりました…

皆さま、体調を崩されてはいませんか？

徐々に涼しくなって秋に向かっていきますが、この時期は夏の暑さの疲れがドッと出てまいりますので、お身体に気をつけてお過ごしください。

そんな大変暑い夏でしたが、今年も7月28日(土)に、当院の夏休み恒例イベント『あまの眼科キッズニア』を開催しました！

イベント当日は、大型台風がやってくるという天気予報に心配しましたが、9人のお友だちが参加してくれて、無事にイベントを開催することができました！

私たちも、参加してくれたお友だちみんなに楽しんでもらうことができ、とても素敵な時間を過ごしました。

日頃とはまた違う形で病院との接点を持つことで、「眼科のお仕事って楽しそう！」「病院は怖い場所じゃないんだ！」と感じてもらえたら嬉しく思います。

そして、お子さん方に「見えることの喜び」をあらためて感じてもらい、「目を大切にする」キッカケになりましたら、これ以上に嬉しいことはありません。

来年もイベントを開催する予定です。今年参加できなかったお友だちは、ぜひ来年の機会に参加くださいね！

## 夏休みイベントを開催しました！

7月28日(土)に  
『あまの眼科キッズニア2018』を  
開催しました！

当日の様子は、今回のあまの眼科通信はもちろん、  
当院のホームページやブログでもご覧になれます。

ぜひホームページもぜひご覧ください♪



## 休診日のお知らせ

10月11日(木)～14日(日)は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしく願いいたします。

## あまの眼科キッズニア 2018 を開催しました！

7月28日（土）に毎年恒例の夏休みイベント『あまの眼科キッズニア2018』を開催しました！

昨年の体験・反省を生かし、より一層力を入れての、パワーアップした**4回目**のキッズニアイベントでした！！  
当日は**9名**のお友達が参加してくれて、楽しいイベントになったと思います！

当日の様子を紹介します♪



特別なガウンを着て、まずは**開会式**。  
天野先生から目の構造のお話がありました！



目に関する**〇×クイズ**もありました。  
みなさん優秀で**全問正解**でした◎



さて、ここからが体験！  
最初は**受付**。  
親御さんの名前を呼んでいただいて・・・



**問診票**の記入をお願いしました！



検査では目の度数を測定する**オートレフラクトメーター**を体験してもらいました！  
みなさん**興味津々**です！



**視力検査**では、親御さんの視力を図ります。  
馴染みのある検査なので、慣れた手つきで検査していました！



診察室の体験では、**眼底カメラ**で目の奥の写真を撮影しました。



**手術室**では実際に椅子に座って患者さんの体験をしていただきました！



自分自身の**目の奥を写真で見る**のが初めての方もいたのではないのでしょうか・・・？



最後に、あまの眼科認定キッズニアドクターの**認定式**！



**お会計**では、お薬やお金の受け取りを体験していただきました！



**素敵な楽しいイベント**になったと思います♪



**体験コーナー**では、**白内障**の疑似体験をしたり**視野**のチェックもしました！

受付、検査、時には先生と、普段は患者さん側のお友達も、今回は**なかなか体験できない病院側の立場**だったので、とても新鮮に感じたのではないのでしょうか？

また、今回の体験を通して普段通りに生活するために**「目」がどれだけ大切か**ということを学んでいただくことができ、将来のお役に立てたのなら光栄に思います♪

そして、参加してくれたお友だちに眼科や医療のお仕事に少しでも興味を持ってくれて、「**病院は怖い場所じゃないよ～**」と感じてくれたら嬉しいです！

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. なぜ視野検査をするのですか？



視野検査は、**視野に異常をきたす病気の診断や経過をみるために**、欠かすことのできない検査です。

視力検査や眼圧検査、眼底検査だけではとらえにくい**異常が視野検査で初めてわかることも少なくない**ため、目の病気を発見するために大変重要な検査です。

視野に異常をきたす病気の場合、**初期段階では自分でその症状に気づかない**ことがほとんどです。

特に気をつけておきたいのが、**緑内障**です。自覚症状が現れた時には、大きく視野が欠けてしまっていることも少なくない病気です。

ですから、**緑内障の患者さんはもちろん、緑内障のリスクが高いと考えられる患者さんなどは、定期的に検査を行い、経過観察をしていくことが必要**です。

視野検査を受ける患者さんにとっては、集中力が必要で、疲労をとまなう検査なので、**疲れてしまった場合には、何度か休憩を取るなどの工夫**をしています。

検査を受けている時にお疲れになってしまった場合などは、遠慮なく担当スタッフにお伝えくださいね。

### Q. メガネをかけると近視が進んでしまいませんか？



「メガネかけると、近視が進む」という話を聞いたことはありませんか？

あるいは、「メガネは近視が進むけど、コンタクトレンズはあまり進まない」という話もあるようです。

これらの話、全くそのようなことはありません！

近視が進むときには、メガネでもコンタクトレンズでも同じように進みます。

ただ、メガネやコンタクトレンズを使っているから近視が進むと言うわけではありません。

近くを見すぎることや近くを見る機会が多いことなど、「**環境要因**」によって**近視が進む**傾向があります。

読書やパソコン、携帯、スマートフォン、テレビゲームなどを長く見続けている生活を送っていると、近視が進みやすくなります。

メガネをすると近視が進むのではないかと心配して、お子さんのメガネをつくることをためらってしまう保護者さんがたくさんいらっしゃいます。

でも、実際にはメガネをかけることと近視が進むことには関係がありませんから、**見えづらくて日常生活に支障が出るよりも、メガネを作ったほうが良い**でしょう。

特にお子さんの場合には、**学校の授業に支障が出ます**。

お子さんが見えづらそうにしていたら、眼科で視力検査を受けてみましょう。

『医食同源』 食べることから健康に！  
夏の疲れのせいで『秋バテ』に？



ひどい暑さの7月から始まった今年の夏…  
朝夕が涼しくなってくると、いよいよ秋の訪れを感じられるようになりますね。

でも、ずいぶん過ごしやすくなったはずなのに、「**何だかずっとだるいまま…**」「**食欲もあまり湧いてこない…**」なんてことはありませんか？

そんな症状があるとしたら、もしかして『**秋バテ**』かも知れません！

◆ **秋バテを解消する食生活とは？**



夏の暑さが原因で、身体の不調が起こることを『**夏バテ**』と呼んでいます。

その**夏バテが解消されないまま、疲れを引きずった状態で、より一層体調不良になるのが『秋バテ』**です。

夏の暑い時期に夏バテを感じていなかったとしても、自律神経の乱れや疲れの蓄積、ストレスなどが原因で、秋バテの症状が出ることもあります。

すでに疲れていてだるいし、食欲もわからないかもしれませんが、できるだけ**1日3食きちんと摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。**

特に、**タンパク質**や**ビタミン**、**ミネラル**などの栄養素をきちんと摂取するように心がけることです。

豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、豆腐などに含まれる**ビタミンB群**は、糖質をエネルギーに替える手助けをし、疲労回復の効果があると言われ、積極的に摂りたいものです。

ニンニク、ニラ、ショウガなどに含まれる**アリシン**は、疲労回復効果に加え、ビタミンB群の吸収を良くします。

レモン、ブロッコリー、キウイなどに含まれる**ビタミンC**も、疲労回復に効果的な栄養素と言われますよね。

レモン、酢などに含まれる**クエン酸**は、疲労物質の乳酸を分解・排出してくれます。

そして、弱った胃腸をいたわるためには、**温かいものを摂る**ようにすることをおすすめします。

根菜は身体を温めてくれると言われていしますので、大根やじゃがいもなどのスープや味噌汁がおすすめです。

また、豚肉やニラを使った鍋をポン酢で食べるのも、疲労回復に必要な栄養素がバランスよく摂れますね。

早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう！

◀ **秋バテ対策に効果的な栄養満点レシピ！** ▶

**にらと豚肉の辛みそ鍋**



<材料（4人分）>

- ・ニラ 2束（約200g）
- ・豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 400g
- ・煮汁 水 4カップ  
みそ 大さじ3と1/3  
酒 大さじ1  
豆板醤 大さじ1/2~1

- 1) ニラは洗って水けをきり、根元を切って長さ4cmに切る。
- 2) 小さめの土鍋に水4カップを入れて強火にかけ、沸騰したら他の煮汁の材料を加えて混ぜ、煮立たせる。
- 3) にらと豚肉を1枚ずつ広げながら入れ、再び煮立ったら、煮汁ごと取り皿に取り分けていただく。

（レシピ参照：「オレンジページnet」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 81歳 男性の患者さん

恐怖感は有りましたが、前日の診察で**先生のやさしい言  
葉で緊張感が取れて**、安心しました。

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

恐怖感是有りましたが、前日の診察で  
先生のやさしい言葉で緊張感が取れて  
安心しました

● 白内障の手術を受けた 85歳 男性の患者さん

先生の対応、とてもよかった。(術後に) **電話でどうで  
すかと連絡が有り**、感謝してます。これからも宜しくお  
願います。

先生の対応、とてもよかった。  
術後に電話でどうですかと連絡が有り、感謝しています。  
これからも宜しくお願いします。

● 白内障の手術を受けた 68歳 女性の患者さん

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。**ありがとうございました。

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。  
ありがとうございました。

**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

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/