



あまの眼科通信 Vol.46

～2018年11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。

早いもので、今年も11月になりました。このあまの眼科通信も今回が今年最後の発行となります。

11月初旬に受け取られる方には、ちょっと気の早いお話かも知れませんが、皆さんにとって**2018年はどんな1年でしたか？**

あまの眼科クリニックは、今年の5月に**開院7周年**を迎えましたが、**開院当時から通ってくださっている方もたくさんいらっしゃり**、本当にありがたく思っています。

目の病気は、自覚症状があらわれる段階になると、かなり進行してしまっているケースが少なくありません。

ですから、病気が進行しないように、**定期的な健診で経過を観察していくこと**がとても重要になります。

また、目の病気の多くが加齢を原因とするものですし、40歳を過ぎた方の16人に1人が緑内障を発症しているというデータもあります。

そのため、**40歳を過ぎた方には、最低でも1年に1度は目の健康チェックを受けていただくように**、開院以来ずっと推奨し続けてきました。

私にとって、症状が重症化してしまってからご来院いただいた方を診察することが、最もつらいことです。

いつまでも皆さんの目の健康を守り続けていくことができるように、2019年も目の定期健診の重要性をお伝えし続けていこうと思っています！

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。



休診日のお知らせ

12月30日(日)～1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.1 2

視力検査の前には、オートレフラクトメーターで
目の度数を測定したり、



ノンコンタクトトノメーターで
眼圧を測定したりしますが、



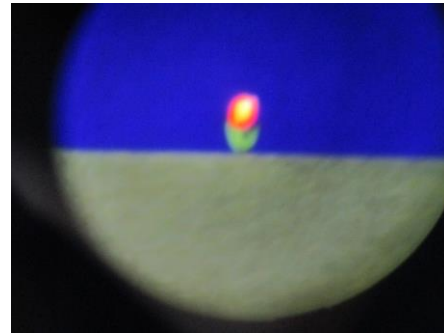
椅子への移動が困難な方などは、一体どのように測定しているのでしょうか・・・？

実は**手持ちタイプ**のオートレフラクトメーターや
ノンコンタクトトノメーターがあります！

こちらが手持ちのオートレフラクトメーター。



椅子に座るタイプのオートレフラクトメーターは
気球が見えましたが、手持ちタイプのものは
チューリップが見えます。



また、眼圧を測るノンコンタクトトノメーターでは、
目に風を当てることによって眼圧を測定しますが、
アイケアというこの手持ちタイプでは**風は出ません**。



その代わりに、先端が綿棒のようになっていて、
直接目の先を触り、眼圧を測定します。

「目に触るの?!」と痛そうに思う方も
いらっしゃると思いますが、先端は丸く
ものすごく細いため、**痛みはございません**。



また、先端の棒は**使い捨て**ですので、清潔な状態で
目に触れているので、ご安心ください。

これら2つの器械は、実は**椅子への移動が困難な方
だけに使用しているわけではありません**。

風が出る眼圧検査が苦手だったり、大きな器械が
苦手だったりするお子さんや待合室が混んでいる
ときに使用することがあります。

外来で見かけた際には、ぜひ着目してみてください♪

知っておきたい目の病気の基礎知識 その5

『ハウスダスト』をご存知ですか？



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、1年中いつでもアレルギーの原因となる『**ハウスダスト**』についてお話しします。

◆ 通年性アレルギーをご存知ですか？



『通年性アレルギー性結膜炎』という病気があります。これは、主に**住まいの中にあるダニやほこりなどが原因**で起こる、目のアレルギーのことです。

アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）は、春先のスギ花粉がよく知られていますが、実は家の中のダニやほこり、ペットの毛もアレルゲンのひとつです。

これらのアレルゲンを『**ハウスダスト**』と言います。花粉は季節性のものですが、ハウスダストは1年中症状を引き起こす可能性があるアレルゲンです。

最近の傾向として、このハウスダストによる通年性アレルギー性結膜炎の方が増えています。年末の大掃除シーズン、大いに気をつけたいものです。

◆ ハウスダストを減らそう！



まず大前提として、目のかゆみや充血、目のはれなど、症状が出た場合は、眼科で治療を受ける必要があります。

抗アレルギー点眼薬を用いた治療が多いですが、**ご自身で判断せず**、眼科医の指示に従って適切な治療を行った

ほうが良いでしょう。

そして、アレルギーの症状を抑えるには、アレルギーの原因を取り除く必要があります。

ハウスダストが原因でアレルギー症状が出るということは、日常生活の中で、アレルギー症状の原因となっている『**ハウスダスト**』を減らす工夫が大切です。

まずは、**ほこり**。ハウスダストがほこりとなってたまると、空中に舞い上がりやすくなり、症状を引き起こす原因になります。

家具や棚の上のほこりは雑巾で拭き取り、床はこまめに、ていねいに掃除機をかけましょう。

また、**エアコンや空気清浄機のフィルターのほこりにはダニやカビが繁殖しやすい**ので、きちんと掃除をしてから使用するよう気をつけましょう。

ぬいぐるみや布製のソファ、じゅうたんなどはほこりがたまりやすく、ダニの温床となりやすい場所ですので、ていねいに掃除をするようにしましょう。

そして、**寝具**のお手入れを怠ってはいけません。ダニは、人のフケや垢などをエサとするため、それらが発生しやすい寝室や寝具類でよく増えます。

ペットを飼っているお家では、**ペットの毛**も要注意です。ダニは、ペットのフケを餌にして繁殖します。

ハウスダストは、身近なところに存在するアレルギーの原因物質です。せつかくの年末大掃除の機会ですから、**しっかりハウスダストを取り除いてください。**

そして、その環境を維持するようにはしていきましょう！

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. 何種類も目薬が出ましたが、点眼の順番はありますか？



複数の点眼薬が処方された場合ですが、眼科医から指示がないかぎり、基本的には点眼の順番を気にする必要はありません。

ただし、**それぞれの目薬を点眼する間隔を5分以上あげるようにしてください。薬の成分をしっかりと効かせるために、とても重要なポイントです。**

その理由として、**先に点眼された目薬が後で点眼された目薬によって洗い流されてしまい、間隔が短いと先に点眼された目薬の効果が落ちてしまうからです。**

また、目薬の組み合わせによっては、**双方の目薬が混ざり合ってしまうことによって、期待する薬の効果を得られなくなってしまう場合もあります。**

これまでの研究により、薬の効果が滞留する時間は約5分ほどであることが分かっているため、複数の目薬を点眼する場合の間隔は5分以上が適切とされています。

以上の理由から、複数の点眼薬が処方された場合には、個々の点眼薬に対する順番よりも、**それぞれの点眼の間隔を5分以上開けることが大切なのです。**

Q. エアコンで、目がとても乾燥するのですが…



これから冬に向かい、段々と寒くなってきますが、寒い時期に欠かせないのが、暖房器具です。中でも、エアコンを利用するご家庭や会社が多いことでしょう。

冬場に目の乾きの症状を訴える方には、**長時間エアコンを利用する環境にいる方が多い**ことが特徴的です。

目がしょぼしょぼする、目がシバシバするなど、目が乾くと物を見る時などにとっても疲れますよね。

目を守る働きをしている**涙は、風や湿度など周囲の環境に大きく影響を受ける**ので、注意が必要です。

まずは、温度だけでなく、**湿度**もチェックすること。エアコンの効いた室内で、快適に気持ち良く過ごすために、室内の湿度は50%前後に保つのが理想的です。

そして、**エアコンの風に直接あたらない**ようにすること。

ご家庭では、風向きを変えて直接当たらない工夫をし、オフィスでも、可能であればついたてや風よけを設置してもらうなどの工夫をお願いしてみましよう。

意識的にまばたきをすること、**必要に応じて目薬で潤いを補う**ことも有効な対処法です。

エアコンの風が原因でお肌が乾燥することを気にかける方は多いと思いますが、実はエアコンの風が目の乾きの原因となってしまうこともあります。

エアコンを長時間使用する環境にいる方、寒がりや暖房の風を直接当てることを好む方などは、目の乾燥にも十分に気をつけてください。

『医食同源』 食べることから健康に！

『冷え性』の対策に役立つ食べ物



これからの寒い季節、**手先や足先の冷え**が気になりませんか？冷え性は年齢や性別に関係なく、多くの方が悩んでいると言われています。

また、東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下など、冷えを原因とする症状が多数存在し、「**冷えは万病の元**」と考えられています。

冬を元気に乗り切るために、今回は「**冷え性対策**」について考えてみたいと思います。

◆ 冷えを防ぐためには？



冷え性の症状としては、足、腰、手先などに外気温とは関係なく、ほぼ慢性的に冷たさを覚え、しかもある独特な不快感を覚えるという特徴があるようです。

ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないこと、熱を作る筋肉量が少ないこと、血行不良などが原因と言われています。

ですから、冷え性対策として、**身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整える**ことが大切と言われています。

生活習慣を整える大切な要素のひとつは、**食事**ですね。栄養のバランスを考えながら、**身体を温める食べ物**を積極的に食べるように心がけることがポイントです。

身体を温める食べ物を上手に摂っていくために、その見分け方のポイントを知っておくと良いでしょう。

- ・ **冬**が旬
- ・ **寒冷地**で育つ
- ・ **地中**で育つ
- ・ **暖色系**



- ・ **水分**が少ない
- ・ **発酵**食品



カボチャ、ゴボウ、レンコンなどは、冬が旬の地中で育つ食べ物ですね。身体を温める食べ物と考えていくと、「**冬至かぼちゃ**」というのも分かるような気がします。

タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、自然薯など、地中で育つ食べ物はたくさんあります。

発酵食品といえば、**味噌、チーズ、納豆、キムチ**など、日頃の食事ですぐに加えることができそうですね。**日本酒**や**紹興酒**が身体を温めるのも、発酵の効果だとか。

つらい冷えでお悩みの方は、身体を温める食品を積極的に取り入れてみてくださいね！

◀ 冷え性対策に効果的な栄養満点レシピ！ ▶

キムチとかぼちゃの和風スープ



<材料（3～4人分）>

- ・ かぼちゃ 100g
- ・ キムチ 100g
- ・ 味噌 大さじ1～
- ・ だし汁 400ml（1人100ml計算）
- ・ ねぎ（みじん切り）
- ・ お好みでニラ 2束（約200g）
- ・ 豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 400g

- 1) かぼちゃは食べやすい大きさにカットする。
- 2) だし汁を沸かし、かぼちゃを茹でる。
- 3) キムチを入れる。（アクが出る場合はとる）
- 4) 味噌を溶かして味をととのえ、ねぎをのせて完成！
（参照：「クックパッド」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。

● フリーコメント欄にいただいた当院の感想

来院してみて、お年寄りの方が多いのでスタッフの方の大きい声で話して下さるのを聞いて、**私の母が近くにいたら見ていただくの**と思いを待っていました。

～フリーコメント欄～
お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

来院してみて、お年寄りの方が多いので、スタッフの方の大きい声で話して下さるのを聞いて、私の母が近くにいたら見ていただくのと思いを待っていました。

● 白内障の手術を受けた 67歳 女性の患者さん

手術は何かしている感触・すべての音が聞こえとてもドキドキして「早く終わりますように」と祈っていました。そんな中、先生の「大丈夫ですよ。上手くいっていますよ。」と声をかけて頂き、とても力強く思いました。

手術は何かしている感触、全ての音が聞こえてとてもドキドキして「早く終わりますように」と祈っていました。そんな中、先生の「大丈夫ですよ。上手くいっていますよ。」と声をかけて頂き、とても力強く思いました。

● 白内障の手術を受けた 70歳 女性の患者さん

手術を受けることは、はじめてなのでちょっと不安でしたが、先生が「手術の時は、ぼくも頑張るから、がんばろうね!」と言って下さいました。それで**安心して手術にのぞむことができました。**

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

手術を受けることは、はじめてなのでちょっと不安でしたが、先生が「手術の時は、ぼくも頑張るから、がんばろうね!」と言って下さいました。それで安心して手術に望むことができました。

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。

あまの眼科クリニック
TEL 0568-56-0002
診療時間 9:00~12:00 15:00~19:00

MENU
ご来院いただく患者さんとは、私たちの健康と幸せを願っています。

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天野善也と申します。

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/