



あまの眼科通信 Vol.47

～2019年1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。

2019年がスタートしました！
本年もよろしくお願ひ致します。

さて、今年の干支は「亥」（イノシシ）
十二支では、最後の年になります。

十二支を植物の一生と考えると、戌（イヌ）年でたわわ
に実った果実が種子となり、**エネルギーを蓄えて次の世
代へと向かう準備をする**という意味の年です。

終わりと言うと寂しい印象になりますが、そうではなく
て、**次の始まりに向けて新しいエネルギーを蓄えていく
年**と考えるべきなのでしょう。

また、動物の猪のイメージから、**万病を予防する**という
意味もあります。これは、猪の肉に万病予防の効能があ
ると信じられているため、無病息災の意味が生じました。

私たち医療機関は、まさに**患者さんの無病息災のために
機能する場所**でなくてはなりません。

特に眼科の分野について言えば、白内障や緑内障に代表
されるように、目の病気の多くは**加齢疾患**であることや
初期に自覚症状が乏しいことが特徴です。

いつまでも、**見える喜び**を感じていただくこと。
いつまでも、**健康で豊かな生活**を送っていただくこと。

その実現のためには、特に**40歳を過ぎてからの定期健
診**が大切になってきますので、定期健診の重要性をあら
ためて皆さまに発信していきたいと思っています。

また、これからピークを迎える**スギ花粉症**の治療として、
初期療法という新しい治療法も確立されてきており、こ
ういった新技術にも積極的に取り組みたいと思います。

2019年もスタッフ一丸となって、皆さまのお役に立
てるように、精一杯努めてまいります。今年もあまの眼
科クリニックをどうぞ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♪



白内障日帰り手術の紹介

今回は、白内障の手術前、手術後の流れを紹介させていただきます。

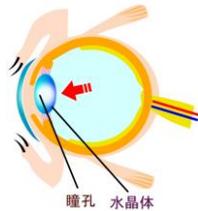
当院では、**火・金曜日**の午前診と午後診の間（12：30～15：00頃）に、白内障の手術を行っております。

ただし、**毎週手術を行っているわけではなく**、ゴールデンウィークやお盆などの長期休暇がある場合や、その前後は行わないこともありますので、注意してくださいね。

手術日は、診察室にて院長と決めていただきます。

～ 白内障手術が決まったら ～

① 白内障手術前検査を行います



白内障は目の中の水晶体（カメラでいうレンズ）が濁ってくる病気で、手術ではこの水晶体を取り除き、人工のレンズを新たに目の中へ入れます。

人によって目が異なるように、入れるレンズも人それぞれ異なるため、**レンズを決定する検査**や**手術が適応になる目かどうかを調べる検査**を行います。

この日は両眼の散瞳も行いますので、ご了承くださいね。

② 白内障手術の説明を行います

白内障手術は、たとえ日帰り手術であっても手術ですので、同意書のご記入が必要となります。

また、ご家族の方にもしっかり手術の説明を行いたいのので、この日は**ご家族の方と一緒に**ご来院をお願いします。

③ 手術前の診察があります

手術日**3日前から抗菌の目薬を点眼**していただきたいので、3～4日前にご来院をお願いしております。

～ 白内障手術当日 ～

指定された時間に、必ずご来院ください。ご来院いただいたら、手術する眼に散瞳薬を点眼します。また、血圧を測り、手術直前には診察もごさいます。

その後手術となり、手術が終わりましたら眼帯をして帰宅していただくのですが、**手術当日は眼帯をしたままお風呂にも入らず、安静にお過ごしください。**

* 手術自体は10～20分で終わりますが、術前の散瞳も含めると**1時間半ほど**になります。

～ 手術が終わったら ～

① 眼帯をはずしません



翌日の朝ご来院いただき、当院にて眼帯をはずし、診察いたします。この時まで、眼帯は触らずにお願いします。

② 3日目のご来院で

視力測定を行います。手術前の視力と比べてどれくらい視力が変化しているのか楽しみですね♪

③ その後のご来院につきましては・・・

- ・手術後1ヶ月は1週間に1回
- ・手術後2～3ヶ月は2週間に1回
- ・手術後4～6か月は1ヶ月に1回

のご来院をお願いしております。また、手術からの時期により、視力や散瞳検査を行うこともございます。

白内障手術の流れについて、ご理解いただけましたでしょうか？白内障の手術は眼科に行ったら終わりではなく、その後のケアも必要です。また、分からないことなどございましたら、気軽におっしゃってくださいね♪

知っておきたい目の病気の基礎知識 その6

『VDT 症候群』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、パソコン・スマホなどの普及で増えてきた『VDT 症候群』のお話です。

◆ パソコンは目に良くない？



VDTとは、ビジュアル・ディスプレイ・ターミナルの略で、パソコンなどのディスプレイのことです。

『VDT 症候群』とは、**パソコンなどのディスプレイを使った長時間の作業**で、目や身体や心に影響のする病気で、別名『IT眼症(がんしょう)』とも呼ばれます。

初めは目の疲れが症状に現れますが、次第に肩がこる、首から肩、腕が痛む、だるいなどの症状が起こるようになります。

さらに慢性的になると、背中痛み、手指のしびれなどいろいろな症状に進展します。

これらの症状は**精神面にも影響を及ぼし**、イライラや不安感をまねいたり、抑うつ状態になったりします。

目に関する症状を訴える方は、1日の連続作業時間が長くなるほど多くなる傾向にあります。

症状がひどくなると、近視、角膜炎、結膜炎、ドライアイなどの目の異常だけでなく、額の圧迫感やめまい、吐き気まで起こすこともあります。

◆ 日常生活から気をつけよう！

VDT 症候群の症状が現れた場合、目薬で目にうるおいを与えて目の疲れをやわらげることや、飲み薬で身体や目の緊張をほぐすなどの治療を行います。

ディスプレイが発する光「ブルーライト」から目を保護するために、パソコン専用メガネの使用をすすめるケースもあります。

これらの治療法はあるものの、やはり**日常的に気をつけていくこと**が最も効果的な対処法になります。具体的には、次のようなことに気をつけてください。

- ・ **適度な休憩** 1時間ごとに10～15分の休憩を
- ・ **体操** とくとき身体を動かして、緊張をほぐす
- ・ **メガネ** メガネやコンタクトは度の合ったものを
- ・ **早期受診** 異常を感じたら早めに眼科の受診を

パソコン操作が多い方は、環境の整備も大切です。

室内は明暗のコントラストを少なくして、まぶしさを感じないようにして、ディスプレイは光が反射しない位置に置くようにしましょう。

ディスプレイと目の距離は40cm以上にして、視線がやや下向きになる角度に設置してください。

このVDT 症候群、最近はお子さんにも**症状がみられる**ようになってきています。

長時間のゲームは、避けるようにしましょう。(30分以内は許容範囲、長くても1時間以内に)

栄養バランスの整った食事をして、屋外で元気に遊ぶことも、お子さんの症状予防に効果的です。

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. 緑内障の検査ってどんなことをするのですか？



緑内障の検査には、視力検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、隅角鏡検査、眼底検査、視野検査などがあります。

視野検査以外は、それほど時間はかかりません。

緑内障＝高眼圧というイメージがあるかもしれませんが、緑内障の診断には眼圧検査よりも、**眼底検査と視野検査**が重要です。

緑内障では**視神経の変化**が視野変化より先に現れますので、早期発見のためには眼底検査が重要になります。

眼科では、特殊な検査ではなく眼科で一般的に行われている眼圧検査や眼底検査など、短時間で受けられる検査である程度診断がつきます。

基本的な検査の結果に応じて視野検査を行い、精密に視野の変化を確認し、隅角鏡検査で病型を確認して最終的な診断となるのが、緑内障検査の一連の流れです。

緑内障は**初期段階の自覚症状に乏しい**ため、気づいた時には視野が大きく欠けてしまっていることも少なくない病気です。**早期発見のために、健診を受診しましょう。**

Q. 花粉症の症状緩和に効果的な治療はありますか？



毎年2月後半ごろから、スギ花粉が飛び始めます。

環境省の調査によれば、日本人の4人に1人にスギ花粉症の症状があると言われていて、さらにその数は年々増加している傾向にあるようです。

もはや「国民病」とも呼べる存在のスギ花粉症ですが、症状を抱えている人にとっては、この2月後半からの時期はとてつらいシーズンになると思います。

花粉症にはいろいろな対策がありますが、近年注目を集めているのが「**初期療法**」です。

病気の治療は、症状が出てから行うのが原則ですが、花粉症については**症状が出る前からの治療**が認められていて、そのひとつが初期療法です。

具体的には、薬を使った予防治療を行います。**花粉が飛び始める2週間ぐらい前から薬を飲む**ようにして、花粉症の症状緩和を目指すものです。

予防とはいっても、目的は**症状の緩和**です。

花粉症の症状が全く出なくなるというわけではありませんが、あの**つらい症状を軽減**できるだけでも、花粉症でお悩みの方には効果を感じてもらえると思います。

複数の民間調査によれば、約半数の方に症状の軽減がみられ、およそ70%の方になんらかのプラス効果（症状の短期化など）がみられています。

毎年スギ花粉症の症状にお悩みで初期療法にご関心がございましたら、気軽にお問い合わせください。

『医食同源』 食べることから健康に！

『高血圧』の予防に役立つ食べ物



冬場は寒さで欠陥が収縮しやすくなるため、血圧が上昇しやすくなります。

高血圧は自覚症状に乏しく軽視されがちな病気ですが、きちんとコントロールしないと脳卒中や狭心症の発作の要因にもなります。

30歳以上になると、男性の51.7%、女性の39.7%が高血圧と推定されていて、日本人の国民病となりつつありますが、**最大の要因は食生活**と言われます。

◆ 塩分はもちろんです…



血圧が高くなる要因として、以前から塩分の取り過ぎがよく指摘されてきました。塩分には、**体内で血圧を上昇させる作用がある**からです。

さらに、最近は**肥満**の影響が注目されています。つまり、**食べすぎ**（カロリーオーバー）も高血圧の原因になっているということです。

食べすぎによって肥満が進行すると、脂肪細胞にレプチンというホルモンが蓄積され、これが血圧を上げる作用をすることが解明されてきました。

ですから、**塩分の取り過ぎとカロリーオーバーを防ぐ**ことが、高血圧の予防と改善につながる食生活の2本柱と言えます。

日本人の塩分摂取量は、1日平均約13gと言われます。これは、WHO（世界保健機関）が健康の目安として提唱する1日6gの2倍以上の数値です。

すでに高血圧の人の場合、塩分の摂取量を1日7gに抑えると最高血圧が1週間で3mmHg程度下がり、1日5gに抑えると5mmHg程度下がると言われます。

そして、体重について。体重は1kg減らすと、最高血圧が1.5mmHg程度下がるとも言われています。

減塩のコツは、**調味料の工夫**が挙げられます。酢やレモンなどの酸味、トウガラシやコショウなどの辛味を上手に取り入れることで、調味料の使用量を減らしましょう。

また、食事で上手に取り入れたいのが、満腹感を得やすい**野菜**や**果物**、**きのこ類**、**海藻類**、**芋類**です。

これらの食品は、カロリーオーバーを防ぐのはもちろん、**血圧の上昇を防ぐ食物繊維やカリウム**が豊富に含まれています。

現代の食生活では、普段の食生活でも塩分やカロリーの取り過ぎになりやすいので、十分気をつけたいですね。

◀ 冷え性対策に効果的な栄養満点レシピ！ ▶

ウィンナーとざくざく野菜のポトフ



<材料（3～4人分）>

- | | |
|--------------|------------|
| ・ウィンナー 7本 | ・じゃがいも 3個 |
| ・キャベツ 1/3個 | ・A水 4カップ |
| ・玉ねぎ 1個 | ・Aコンソメ 2個 |
| ・ブロッコリー 1/2個 | ・粒マスタード 適量 |

- 1) キャベツは6cm角に切り、じゃがいもは半分切る。玉ねぎは芯をつけたまま、6等分のくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2) 鍋にA、(1)のキャベツ・じゃがいも・玉ねぎを入れ、煮立ってから15分煮る。
- 3) ウィンナー、1のブロッコリーを加えて5分煮る。
- 4) 器に盛り、粒入りマスタードを添える。

（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 73歳 男性の患者さん

手術後は「視界良好、前方よし！」**目の（モヤ）も心の（モヤ）も取り除かれた感じ**です。

手術前は右目の視界の上部に霧(モヤ)がかかっていた
状態であり、新しいメガネを送りました。(文字が小さい)
あまの先生で手術後は視界良好前方よし！
目の(モヤ)も心の(モヤ)も取り除かれた感じが
素晴らしいです。

● 白内障の手術を受けた 70歳 女性の患者さん

白内障の手術を受けて**驚くほどによく見えて**、本当にあ
りがたく。**メガネを使用しなくてもよく見えるのでビッ**
クリしました。

白内障の手術を受けて、驚くほどによく見え、本当にありがたく
手術後の先生からの電話の傷に、感謝を受けて
尚看護士さんの笑顔に癒されました。
メガネを使用しなくてもよく見えるのでビックリしました。

● 白内障の手術を受けた 81歳 男性の患者さん

手術の終わった日の夜、先生から自宅に電話をくださ
った事がとても心強く思いました。**メガネ不要で新聞の自**
がはっきり見え、外の景色がすごく明るく見えビックリ。

手術の終わった日の夜、先生から自宅に電話を
くださった事がとても心強く思いました。
メガネ不要で新聞の字がはっきり見え、外の景色
がすごく明るく見えビックリです。
あまの先生、スタッフの皆様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。

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
員の笑顔と笑顔と
笑顔と...

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
の次野善也と申す
です。
あまの眼科クリニックの
ホームページの事か
ら当院のホームページ
をお読みいただ
き、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/