



あまの眼科通信 Vol.48

～2019年3月発行～
春日井市八田町6丁目21-23
☎ 0568-56-0002

- 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。

少しずつ暖かくなっていく季節ですが、**スギ花粉症**のつらい症状に悩まされる方にとっては、つらいシーズンの幕開けかも知れませんね…

日本人の30%程度がその症状に悩まされているとも言われるスギ花粉症。個人差はありますが、2月中旬ぐらいから4月の下旬まで症状が続きます。

アレルギー症状の場合、とにかくアレルギーの原因となる物質（スギ花粉症であれば、スギ花粉）に触れないように気をつけて生活することが一番です。

マスク、メガネ、帽子の着用など、ちょっとしたことで効果が期待できますので、工夫してみてください。

とは言っても、症状が現れると仕事・勉強・家事への支障、集中力の低下、思考力の低下、疲労や倦怠感など、**生活の質が著しく低下する**と言われます。

症状がひどい場合には、無理せずに**投薬治療**（飲み薬や目薬による治療）をおすすめします。

もし、毎年のようにひどい症状に悩まされているということでしたら、来年は「**初期療法**」を試してみたいかがでしょうか？

花粉が飛び始める1～2週間前から薬を飲み始めることで、ピーク時の症状緩和が期待できる治療法として、注目されている治療法です。

来年は初期療法を試してみたいという方には、花粉症の時期が近付いてきた頃に、当院からハガキでご案内しておりますので、院内のスタッフにお声がけください。

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

4月28日（日）～5月6日（月）は休診とさせていただきます。

健康のために取り組んでいること

こんにちは！看護師の西田です。
今回は私の健康法をお伝えします。

私は犬を飼っています。

今年の2月で2歳になったジャックラッセル・テリア、
名前は**ジャック**（♂）です。



朝・夕と**1日2回**
ジャックとの散歩が
私の毎日の健康法です。

体は小さいのに、
かなりの運動量なので、
1回に約1～2時間
散歩しています。



散歩コースでは、なかなかの急な坂があるので
足のストレッチをしながら進んでみたり、
運動公園があるので鉄棒にぶら下がったり。

肩や肩甲骨が伸びて気持ちが良いですよ♪

この時期の朝・夕は寒くて家から出るのに勇気が
いりますが、ジャックと自分の健康のためにも
頑張りたいと思います。

こんにちは！視能訓練士の久嶋です。
私が健康の為にやっていることは『**テニス**』です。

高校生の頃から部活でやっており、運動が苦手な私が
唯一続けられているスポーツです。今でも、**週1回**
テニススクールに通って体を動かしています。

最近では**スクール以外の試合に出場**しています。
まだまだ勝つことは難しいですが、テニス仲間と
一緒に練習したりすることがとても楽しいです。

私がこのテーマについて書くにあたって、
“**テニスは本当に健康に良いスポーツなのか？**”
と疑問に思い少し調べてみました。

調べてみると、**死亡リスクの低いスポーツランキン**
グ1位はテニス等のラケットスポーツで、全く運動
しない人より死亡リスクが47%低いそうです。

死亡リスクが低い理由は…

- ① 常にボールや人の動きを見て瞬時に対応方法を
考えることにより**脳が鍛えられる**。
- ② 酸素運動と有酸素運動を交互に行うので**全身の**
機能がバランスよく鍛えられること。

などがあるそうです。

何より仲間で練習して交流を深めることが、
どのスポーツにもいえる健康になるための
秘訣ではないのでしょうか。

みなさんも
新しい年・新生活に
新しいスポーツを
はじめてみては
いかがですか？



『コンタクトレンズ』と目の病気



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、コンタクトレンズと目の健康について『**コンタクトレンズ障害**』のお話です。

◆ **コンタクトレンズ使用者が増えて…**



今では当たり前になった使い捨てコンタクトレンズが発売されたのは、実は1991年のことです。

この使い捨てコンタクトレンズの発売がキッカケで、日本のコンタクトレンズ装用者が増え続けてきて、今では**10人に1人がコンタクトレンズ装用者**と言われます。

一方で、普及にともないコンタクトレンズによる眼障害も急増し、**コンタクトレンズ装用者の10人に1人は眼障害が生じている**と推測されています。

その背景には、ケア方法が簡便になったこと、量販店の登場による安売り販売、インターネット販売の普及などがあります。

コンタクトレンズというのは、**高度医療機器**です。

一方で、日頃から装用している人たちの中には、そもそもコンタクトレンズが高度医療機器であるという認識に乏しい方も少なくありません。

そのため、正しい使用法、レンズケアそして定期検査を怠っていることが少なくないのです。

◆ **正しく使おう！そして、定期健診を受診しよう！**

コンタクトレンズには、大きく分けてハードコンタクトレンズとソフトコンタクトレンズがあります。

使い捨てタイプが登場するまでのコンタクトレンズは、日常的にケアをしながら1～2年使うものでした。

そのような時代と比べると、1日使い捨て、1週間使い捨て、2週間使い捨てタイプなど、コンタクトレンズの選択肢がとて多くなりました。

特に、ソフトコンタクトレンズの進化は、コンタクトレンズをとて身近なものにしました。

しかしながら、日本コンタクトレンズ協議会の調査によると、**1週間連続装用使い捨てソフトコンタクトレンズを装用している方に目の病気が多い**と分かっています。

ハードコンタクトレンズは、目に異物感があると本人はすぐに気付いて外すので、障害が起こっても重症化しにくい傾向にあります。

一方、薄くて装用感の良い**ソフトレンズは、障害が起きていることに気づきづらく**、異物感や痛みを感じたときには症状が悪化しているケースが多くみられます。

また、お子さんのコンタクトレンズ装用が増えてきたことも、コンタクトレンズに関する目の病気が増えている原因となっていると考えられます。

コンタクトレンズを使用する場合、とにかく**正しい装用**、そして**定期健診**を欠かしてはいけません。

コンタクトレンズは高度医療機器であることを理解して、正しく安全に使うようにしましょう！

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. 花粉症の症状をやわらげるには
どんな方法がありますか？**



花粉症の治療には、いくつかの選択肢がありますが、**目に現れる症状をやわらげる**ということに絞ってお話すると、**薬**を使った治療が一般的です。

花粉症の治療薬には、内服薬（飲み薬）、点鼻薬、点眼薬の3種類があります。

花粉症にきくお薬は、時期と症状によって異なります。

自分の症状に合う薬を見つけて、毎年花粉症シーズンにも慌てなくてすむようにしましょう。

自分に合った組み合わせを見つけるまでには少し時間がかかることもありますので、早めに受診して医師とよく相談することが大切です。

同じ働きを持った薬でもさまざまな種類がありますし、薬の中には、ドラッグストアなどでは購入できないものもあります。

毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかり把握して、医師とよく相談しながら**ご自身に合った治療薬を見つける**ようにすると良いでしょう。



**Q. 花粉症の薬を飲んだら、
眠くありませんか？**

花粉症の治療に使われる抗ヒスタミン薬は、その副作用として**眠気が生じることがあります**。

そのため、花粉症の薬を飲むと眠くなるというイメージをお持ちの方も多いようです。

実際に、薬を飲み始めてから日常生活の集中力や判断力などが低下すると、抗ヒスタミン薬の影響だと思われ、服用を控える方もいるようです。

しかしながら、この眠気というのは、**必ずしも薬だけの影響とは言えません**。

実は、くしゃみや鼻づまり、鼻水などの花粉症のつらい症状による**疲労や倦怠感によって眠気が引き起こされている**ということも大きいのです。

ですから、普段通りの生活を取り戻すためにも、まずはしっかりと薬で症状を改善することが大切です。

また、症状が軽くなったとしても、**薬の服用を止める場合には、医師と相談したほうが良い**でしょう。

なぜなら、花粉症の症状は、花粉の飛散量によって変わるものだからです。

雨が降ると花粉は飛ばないため、その日の症状は楽になりますが、ここで薬の服用を止めてしまうと、次の大量飛散時に一気に症状が悪化することがあります。

なので、仮に症状が軽くなったとしても、医師の指示がない限りは継続して服用しておいたほうが、良い状態をキープすることができます。

『医食同源』 食べることから健康に！
『花粉症対策』で積極的に摂りたい食べ物



日本人の国民病とまで言われている「スギ花粉症」。
毎年この時期になると、不快な症状で来院される患者さんが数多くいらっしゃいます。

花粉症は、植物の花粉に対して免疫が過剰に反応して症状を引き起こすものですから、**食生活を改善して免疫力を高める**ことも、症状を和らげる対策のひとつです。

偏食せず、栄養バランスのとれた食事を摂ることが基本ですが、**特に意識してとりたい食べ物**を紹介します。

◆ **発酵食品**



ヨーグルト、納豆、味噌、ぬか漬けなどの発酵食品は、**腸内環境を整える**作用があります。

腸には多くの免疫細胞が存在します。そのため、腸内環境を整えることで、身体全体の免疫力を正常に保ち、アレルギー症状の緩和が期待できると言われています。

◆ **野菜、海藻、きのこ**



野菜や海藻、きのこ類に豊富に含まれる食物繊維には、**腸内環境を整える**作用があります。

また、にんじんやかぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、**免疫力アップ**に役立ちます。

◆ **青魚**



さば、いわし、さんまなどの青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）などの脂肪酸は、頭が良くなるだけではありません。

免疫機能を正常にする効果もあり、アレルギー疾患の

症状を抑える効果も期待できます。

◆ **エゴマ油、亜麻仁油**



エゴマ油や亜麻仁油に含まれるα-リノレン酸は、**体内でEPAやDHAへと変換**されます。

α-リノレン酸を含む油は酸化しやすいので、ご注意を。加熱せずサラダなどに利用するのがおすすめです。

◆ **避けておきたい食べ物**



なるべく控えたいのは、腸内環境を悪化させやすい高たんぱく高脂質な肉類中心の食事、スナック菓子やファーストフードなどの加工食品です。

食事による対策は、花粉が飛散する時期だけでなく、**年間を通じて取り組むのが理想的**です。毎日の食事で免疫力を高め、花粉症に負けない身体を作りましょう！

《 花粉症対策におすすめの簡単レシピ！ 》

さばとレンコンのアヒージョ



＜材料（2人分）＞

- ・さばオイル漬缶詰 1缶
- ・レンコン 50g
- ・塩コショウ 小さじ1/2
- ・麩 15g

- 1) レンコンを薄切りにし、フライパンに並べる。
- 2) さば缶をフライパンにあけ、塩コショウをかける。
- 3) 麩を乗せて、弱火で加熱する。
- 4) お好みでレモンを添えて。

（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。

● 白内障の手術を受けた 71歳 女性の患者さん

両方の目、とてもはっきり見えるようになりました。

この眼科で手術して良かったと思っています。

手術後、両方の目とてもはっきり見えようになりました。
手術中も先生、スタッフの方々が優しくしてくださり、安心して受けこまができました。
この眼科で手術して頂いて良かったと思っています。
本当にありがとうございました。

● 白内障の手術を受けた 74歳 女性の患者さん

遠くがとてもよく見えます。明るく、まぶしいくらいに感じます。近くは無理だろうと覚悟していたのですが、**新聞の字も読めますし、針の糸を通すこともできます。**

遠くがとてもよく見えます。明るく、まぶしいくらいに感じます。おそれ、近くは無理だろうと覚悟していたのですが、これも新聞の字も読めますし、針に糸を通すことも出来て感動しています。正直な所、こんなに良く見えるとは思っていませんでした。
私以上に私の目とに合い下さった先生に感謝が溢れています。又、スタッフさんの存在からも、やさしいお使いをいただきました。限りある人生が、とても楽しくなりました。
今後とも何年か、お預願い申し上げます。

● 白内障の手術を受けた 64歳 女性の患者さん

65才を過ぎたころからだんだん見えなくなり、めがねがどうしてもいやでした。手術をして、**メガネをしなくてもよさそうです。**

小さい頃から見えなかったのに、歳をとった頃からだんだん見えなくなり、めがねがどうしても嫌でした。加齢によるものとあきらめていたのですが、手術をしていなくてもめがねをしなくてもよさそうです。本当に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/