



# あまの眼科通信 Vol.49

～2019年5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 季節の健康マメ知識
- p.3 知っておきたい目の基礎知識
- p.4 あまの眼科プチ情報
- p.5 よくある疑問 Q&A
- p.6 美容と健康のお話
- p.7 食べ物と健康のお話
- p.8 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。

新年度が始まって約1ヶ月になりますが、新生活にもだ  
いぶ慣れてきた頃でしょうか？

さて、あまの眼科クリニックはこの5月に開院8周年を  
迎えることができました！

ご来院いただく患者さんお1人お1人にご支援いた  
だいて、現在のあまの眼科クリニックがあると思  
います。  
**本当にありがとうございます。**

開院8周年を機に、何か新しい取り組みをと考えま  
して、この**医院新聞をプチリニューアル**しました！

今回から2ページ増やしまして、皆さまの**健康な生活に  
お役立ていただけるような情報**をお届けしてまい  
りますので、これからも楽しみにしててください！

そして、あまの眼科の  
春の風物詩【**芝桜**】

今年もキレイな花を  
咲かせてくれました！



この芝桜、花を咲かせるのに大変苦労しまして、**初めて  
花を咲かせたのは、開院3年目のこと**でした。

そのため、私なりの特別な思い出がありまして、毎年  
この時期の医院新聞で紹介させてもらっています。

この芝桜を見ながら、開院からの出来事をいろいろと思  
い出します。そして、「これからも患者さんのお役に立  
てるようにがんばろう！」と**思いを新たに**します。

『**地域の皆さまに、愛され、親しまれ、そして  
信頼されるクリニック**』を目指して！

これからも、より一層の努力を続けてまいります。

## 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。





# 季節の健康マメ知識

## 5月病に気をつけて！



就職や転職、進学や転居など、4月から新しい環境での生活をスタートされた方も多いと思います。

環境が変わったことで、最初のうちは張り切っていたのに、**5月のゴールデンウィーク明け頃**から、

「なんとなく気分が落ち込む」

「疲れやすい」

「仕事や勉強、家事などに集中できない」

「眠れない」

といった**スランプ状態に陥る**ことがあります。

これが「5月病」と呼ばれる状態です。

精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多くなると言われます。



### ◆ 5月病の原因は？

5月病の原因は、**新しい環境の変化についていけないことへの焦りやストレス**だと考えられています。

頑張りすぎていたことが、知らず知らずのうちに身体症状となって出てきてしまうのでしょう。

実は病院などで使われる病名に「5月病」という病気は存在しておらず、きちんとした定義もありません。

また、5月病といっても、新入生や5月に限って起きる病気ではありません。

人によっては夏休みを終えた9月頃に発症するケースもあり、発症する季節は限定されているものではなく、**環境の変化があればいつでも起こる可能性はあります。**

つまり、環境に変化から起こるストレスでスランプに陥り、体調に変化が現れることを5月病と呼ぶのです。

### ◆ 5月病への対処法は？

たいていの場合は**一過性の心身の不調**で、1～2ヶ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

ですから、**気分転換をすることが最良の対処法**と言えるでしょう。

- ◆ 「〇〇しなければ」と完璧主義にならない
- ◆ スポーツや読書、音楽など楽しみを見つける
- ◆ 新たな目標や興味が持てるものを見つける
- ◆ 自分の楽しみのための時間も確保する
- ◆ 悩みを抱え込まない
- ◆ 食生活に気を配る



など、ご自身に合ったストレスの対処法を見つけて、実践すると良いでしょう。

ただし、このようなストレス解消法を実践しているにもかかわらず、体調や精神面の状態があまり良くならない場合には、注意が必要です。

5月病の症状自体が「このままどううつ病になるぞ」という身体からのサインとも言えるからです。

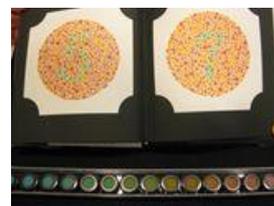
長く状態が改善しないようであれば、うつ病になってしまわないように、単なる5月病と考えず病院を受診したほうが良いかも知れません。

ストレスをためたところで、何も良いことはありません。

ストレスやストレスを抱える原因をよく理解し、自分に合ったストレスの対処法を見つけることで、緊張をやわらげることができます。

ストレスをゼロにすることは難しいことですが、だからこそ、**適度にコントロールできるように**、自分に合ったストレス解消法を見つけておきたいですね！

## 『色覚異常』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、近年あらためて検査の必要性が見直されている『色覚異常』のお話です。

### ◆ 色覚異常とは？



色覚異常とは、正常とされる他の大勢の人とは**異なる色が見えてしまう・感じてしまう状態**のことです。

物を正常にみるためには、視力・視野・色覚の3つの機能が必要ですが、色覚異常とはこの3つの機能のうち、色覚に異常がある状態です。

**色の区別がつきにくい**場合があり、日常生活に支障をきたしてしまう可能性があります。

色覚異常には、先天色覚異常（生まれつき異常がある）と後天色覚異常（加齢やある病気の一つの症状として起きる）があります。

色覚の異常は自覚症状に乏しく、**自分ではなかなか気づくことができない**ケースがほとんどです。

特に先天性色覚異常の場合には自覚しにくい場合が多いので、まずは検査を受けて色覚異常かどうかを知り、ご自身の目の状態を正しく理解することが大切です。

早期発見できれば、症状に合った生活上の対処を行うことで、安心安全な生活を営むことが可能です。

### ◆ 学校健診は希望性になっています！

親御さん世代の方は、学校健診で色覚検査を受けたことがあると思いますが、実は、学校眼科検診における色覚の検査は、**平成15年に必須項目ではなくなりました。**

必須ではないものの必要時には色覚検査を実施するとされていましたが、健診必須項目から削除されたために、**多くの学校では色覚検査が行われなくなっていました。**

しかしながら、必須項目から削除されて約10年が経ち、自らが色覚異常であることを知らないまま就学や就職することの弊害が表面化してきました。

たとえば、自衛官や警察官、消防士の他、航空・船舶・鉄道・バスの運転手など、**いくつかの職業には依然として制限があります。**

自分がなりたい職業があるにもかかわらず、その夢が実現する直前になって色覚異常が発覚し叶わなくなる…

このような事例が数多く報告されるようになり、最近になって検査をしないことの問題が表面化してきました。

日本眼科医会の調査では、異常がある児童生徒本人はもちろん、親御さんも**問題が起こるまで色覚異常のことを知らなかったという方が半数に上る**とのことでした。

そのため、文部科学省は「平成28年4月から、**希望者には積極的に色覚検査を実施すべき**」と発表しました。

色覚に異常があるお子さんが就学する場合の制限は、わずかながらに今もあります。

もし**学校で検査を受けられる機会があれば学校で、難しい場合は眼科で検査を受けることをおすすめします。**

こんにちは！視能訓練士の**みずき**です！

私が健康のためにやっていることは  
「**ランニング**」です。

毎日はなかなか難しいので、週に1回程度ですが  
走っています。

家から10分歩いたところに運動場があるので、  
そのランニングコースを5周走り、  
また歩いて家まで帰るというメニューです。

2年半通っていたジムを昨年で辞めたので、また  
**新たに何か始めよう**と考えたのがきっかけでした。

運動も何もせず、ゆったりしようかと思った時  
もありましたが、元々運動をすることが好きだから  
なのか、体を動かしたくなったので、**自分のペースで  
出来る**ランニングを選びました。

今まで走る機会がなかなかなくて、  
最初は息切れが大変でしたが、  
それ以上に**走り終えた後に  
気持ちもリフレッシュできて、  
汗を流すことがとても気持ちいい**です。

**新しいランニングシューズ**も  
買ったのでやる気は十分！

今は楽しく走っています。



まだまだ始めたばかりで長距離は走れませんが、  
慣れてきたら距離を長くしてもいいかなと  
思っています。

新学期もスタートしました！  
みなさんも新たな何かを始めてみてはいかかですか？

こんにちは！受付の**片桐**です。

私が健康のために取り組んでいること。

まずは、**手洗い・うがい！**  
毎日の習慣ですね。

あとは、**体を動かすこと**です。

本当は、颯爽とランニングをしたいところですが、  
膝があまり良くないので、負担のかからないように  
**ウォーキング**をしています！

地元では、堤防を歩いたり、買い物がたら  
目的地まで歩いていたりしています☆

今の時季は、歩くと暑いですが  
とても気持ちがいいものです。

春は、桜を見ながら歩いたり、  
夏は、きれいな緑色の木々を見たり  
秋は、赤く色づいた葉を見たり

**季節ごとに楽しみを見つけながら、  
続けたい**と思います！

みなさんは、健康のために  
なにをしていますか？



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. 糖尿病で通院している内科で目の検査を勧められたのですが…**



糖尿病は、この病気そのものに注意が必要であることはもちろん、その**合併症**にはもっと気をつけなければならない病気です。

中でも3大合併症と言われるのが、神経（糖尿病神経症）や目（糖尿病網膜症）や腎臓（糖尿病腎症）です。

そのため、内科医も糖尿病の患者さんに対して、定期的な目の検査をすることを積極的に促すのです。

目の網膜には、毛細血管が網目状に張り巡らされていますが、血糖値が高い状態が続くと毛細血管が詰まるなど、網膜への酸素や栄養分の供給が不足します。

これが糖尿病網膜症を引き起こしますが、**初期には自覚症状はほとんど現れません**。

しかしながら、糖尿病を治療しないでいると、5年間で10%、10年間で30%、15年間で50%、20年間で70%に網膜症が発症することが知られています。

**進行すると失明に至ることもあります**ので、早期発見と早期治療のために、眼科での定期健診を受けましょう！

**Q. 学校眼科健診では、どんな検査をするのですか？**



新年度が始まると、学校健診が実施されます。身長や体重の測定や内科健診などの項目と共に、目の検査も実施され、主に次の3つの項目を検査します。

1. **視力検査**
2. **学校眼科医による目の健診**
3. **色覚検査**（希望者のみ、地域により異なる）

これらの検査項目に異常が疑われる場合、学校から健診結果のお知らせの用紙が配布されます。

このうち、特に多いのは『視力』に関するお知らせです。

一般的に学校健診で行われている視力検査では、視力をA～Dの4段階で評価する方式を採用しています。

この検査は簡易的で、**黒板の文字が問題なく見られるかを目安に区分を割り振っていて**、概ね以下のような分け方になります。

- A 視力 1.0 以上
- B 視力 0.9～0.7
- C 視力 0.6～0.3
- D 視力 0.3 未満



このうち視力がB以下のお子さんに、学校からお知らせが届くようになっています。

学校健診という性質上、あくまでも生徒の視力が学業で問題があるか否かをふるい分けることしかできません。

ですから、もし検査結果のお知らせが届いた場合には、**眼科での二次検査**を受けるようにしましょう。

『医食同源』 食べることから健康に！  
『朝ごはん』 を食べていますか？



現代人の朝は、とっても忙しいですよ…

朝食を食べる時間があるなら、あと5分寝ていたい…  
身だしなみを整えるほうが大切…  
ダイエット中だから、抜いちゃおうかなあ…

そんな気持ち、よく分かります。



でも、朝食を食べるということは、ただ単に胃袋を満たすためのものではありません。朝食には、もっと大切な役割があるのです！

それは・・・**脳にとって唯一のエネルギー源**となる『**ブドウ糖**』を摂取すること。

朝食を摂らないと、脳のエネルギーが不足してしまい、**集中力や記憶力の低下**などに繋がります。

◆ **朝食抜きがイライラの原因に！？**



朝食を食べずに学校や職場に行くと、集中力が出ず、勉強や仕事はかどらなくなってしまいます。そればかりか、なんとなくイライラしてしまう原因にも…

これは、脳のエネルギーが不足しているためです。

◆ **ブドウ糖は蓄積できない！**



先ほどもお話したとおり、ブドウ糖は脳のエネルギーです。このブドウ糖、実は**体内に大量に貯蔵しておくことができない栄養素**で、すぐに不足してしまいます。

なので、空腹状態で起きることになる朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。

しっかり朝食を摂らないと、脳のエネルギーが不足して

しまうので、集中力や記憶力も低下してしまいます。

◆ **朝はしっかり炭水化物を！**



寝起きは、低血糖状態で頭がボーっとしたまま。

朝食で炭水化物（糖質）をしっかり摂って、**脳を元気に働かせてあげましょう。**

国立教育政策研究所の調査では、「毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にある」という結果も出ています。

「朝食→学力アップ」と単純なものではないかも知れませんが、朝食をきちんと食べるという生活習慣は、頭のためにも良さそうですね！

≪ **忙しい朝におすすめの朝食簡単レシピ！** ≫

**レンジで簡単！  
たまご雑炊**



<材料（2人分）>

- ・ごはん 茶碗に軽く1杯
- ・たまご 1個
- ・水 150cc
- ・めんつゆ 大さじ2

- 1) ご飯と水を混ぜる（ご飯がパラパラになるように）
- 2) 1にめんつゆを入れてよく混ぜる
- 3) 600wのレンジで約2分間加熱する
- 4) 3に卵を割り入れて、卵を崩すように混ぜる
- 5) 600wのレンジで60秒加熱する
- 6) レンジから取り出し、表面を軽くかき混ぜたあと、再び60秒ほど加熱する。

（参照：「クックパッド」さん）

## 知っておきたい！『アンチエイジング』の基礎知識

### 『運動』とアンチエイジング

「アンチエイジング」という言葉、私たちの生活において、すっかりおなじみの言葉になりました。

皆さんにも少なからず関心のある話題だと思いますが、今回は『運動』とアンチエイジングのお話です。

#### ◆ 運動とアンチエイジング



アンチエイジングのためにいろいろ努力しても、身体が健康でなければ意味がありません。**健康を維持するためにも**、適度な運動はとても大切です。

運動はダイエットにも良いですし、気分転換にもなります。そして、何よりも**健康的な美しさをかなえるには**、身体を動かすことが欠かせません。

ですから、ぜひ運動の習慣をお勧めしたいのですが、運動には無酸素運動と有酸素運動があります。

#### 1) 無酸素運動



短距離走、筋力トレーニングなど、短時間に集中して行う運動で、酸素を必要とせず、瞬間的に強い力が必要となる運動です。

筋肉に貯めていた糖質（グリコーゲン）が使われて、筋肉を鍛え、**基礎代謝を上げる**働きがあります。

#### 2) 有酸素運動



ウォーキング、エアロビクスなど、体内に取り込んだ酸素を使い、長い時間、比較的弱い力で行う運動で、**体脂肪を燃焼させる**効果があります。

体脂肪が燃焼し始めるまでに時間がかかるので、20分以上続けることが大切です。

#### ◆ アンチエイジング効果を引き出す運動法

アンチエイジングには、有酸素運動を中心に、軽い無酸素運動とストレッチの組み合わせが効果的です。

#### 1) ストレッチ



ストレッチ運動とは、筋肉や靭帯などを伸ばし、関節の可動域を広げることです。年齢を重ねてからの転倒予防にも効果的なので、**続けて取り組みたい運動**です。

肩こりや冷え症の改善、リラックス効果、ぐっすり眠れるなど、若々しくいるために大切な運動です。

#### 2) 無酸素運動



無酸素運動を続けると、基礎代謝が上がり、**太りにくい体質**となります。また、筋トレで筋肉を鍛えると、**若々しいからだつきや姿勢**になれます。

ただし、あまり激しい運動をしてしまうと、老化の原因となる活性酸素が増えてしまうので要注意。

有酸素運動の前に軽く無酸素運動をしておくと、消費カロリーが上がり、有酸素運動の効果がやすくなるのでおすすめです。

#### 3) 有酸素運動



有酸素運動を続けることで、体脂肪が燃焼されていきます。また、老化の原因となる活性酸素を抑える役割の抗酸化酵素が生成されやすくなります。

こうしたことから、有酸素運動を続けると、アンチエイジング効果が期待できます。ただし、あくまでも**比較的弱い力で行うこと**をお忘れなく。

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 72歳 女性の患者さん

手術前は春がすみか黄砂のせいかと思う程かすんでい  
ました。明るくハッキリ見えるようになり助かりました。  
手術も翌々日の朝には忘れて洗顔してしまいそうな程  
軽く済みました。

手術前、春がすみか黄砂のせいかと思う程、かすんでい  
ました。手術も翌々日の朝には忘れて洗顔してしまいそうな程  
軽く済みました。  
明るくハッキリ見えるようになり助かりました。  
先生、スタッフの皆様、親切にしてくいただき  
ありがとうございました。

● 白内障の手術を受けた 56歳 男性の患者さん

色調が変わったことに驚きました。  
物の輪郭がはっきりした。

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  
色調が変わったことに驚きました。  
物の輪郭がはっきりした。

● 白内障の手術を受けた 77歳 男性の患者さん

術後は世界感が違う様。見る物が全て新鮮になった様。  
友人や知人が目の話題になったら、是非あまの先生を紹介  
したいと思います。

術後は世界感が違う様な感じ、見る物  
が全て新鮮になった様。  
友人や知人が、目の話題になったら、  
是非あまの先生を紹介したいと  
思います。

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

あまの眼科クリニック TEL 0568-56-0002

あまの眼科クリニック 院長ご挨拶

ご来院いただく患者さん全  
体からの御声援と厚く  
御礼申し上げます。

ご来院いただく患者さん全  
体からの御声援と厚く  
御礼申し上げます。

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/