



# あまの眼科通信 Vol.50

～2019年7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。

開院当初からスタートした「あまの眼科通信」ですが、  
今回でなんと50回目の発行を迎えました！

「継続は力なり」と言いますが、ご来院いただく皆さま、  
そして毎号編集に協力してくれているスタッフに感謝  
の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます！

「人生100年時代」と言われるようになりましたが、  
それゆえにただ長生きをすることではなく、「より生活  
の質が高い状態で」長生きすることが望まれます。

そのためには、介護を受けたり寝たきりにならずに生活  
することができる「健康寿命」の問題はもちろんです。

そして、生きる喜びを実感できるような**豊かな生活**を送  
ることも、この時代の重要なテーマになるでしょう。

豊かな生活を送るために、欠かすことのできない要素は  
「**視覚から得られる情報**」「**目で見て得る情報**」だと、  
私は考えています。

新聞、本、テレビ、パソコン、スマートフォン・・・

これらの情報媒体は、私たちの生活において欠かすこと  
のできないものになりましたが、それだけ私たちは**文字  
や映像を通じて多くの情報を得ている**ということ。

「見える」ということは、素晴らしいことなのです！

「見える喜び」をいつまでも守り続けていけるように、  
これからも精一杯お手伝いしていきたいと思います！

## 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

8月8日(木)～8月15日(木)は休診とさせていただきます。

## 夏場の水分補給に最適な飲み物は？

本格的な夏がやってくると「熱中症」の話題が増えますが、熱中症対策に欠かすことのできないことのひとつは、『水分補給』です。

熱中症対策では、水分だけでなく**電解質（イオン）も補給**するために、スポーツドリンクやイオン飲料を飲むことが推奨される傾向にあります。

### ◆ なぜスポーツドリンクなのか？



熱中症対策の水分補給にスポーツドリンクやイオン飲料が推奨されている理由は、水分に加えて、**ナトリウム**も含まれているからです。

大量に汗をかいたときにはナトリウムが必要と言われますが、これは適正な電解質の補給が目的です。

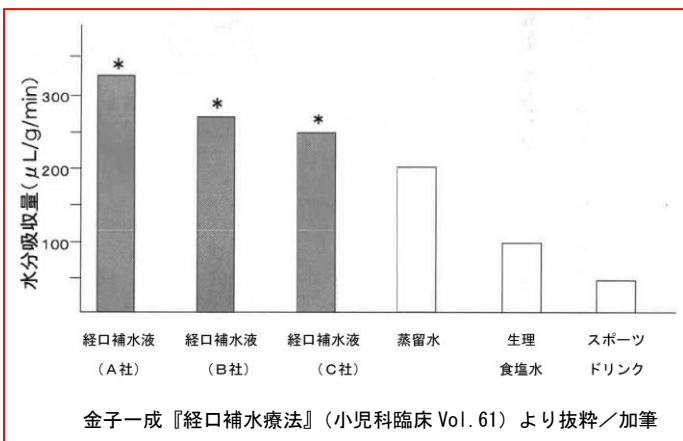
電解質は、細胞の浸透圧を調節したり、筋肉細胞や神経細胞の働きに関わったりと、身体にとって重要な役割を果たしています。

この電解質の働きによって、**胃から小腸への排出、小腸から血管内への吸収**がすみやかに行われています。

電解質は、少なすぎても多すぎても細胞や臓器の機能が低下し、命にかかわることがあります。

ここで、下の図をご覧ください。

**小腸における各飲料の吸収率**を示す実験データです。



このデータを見ると、**スポーツドリンクの吸収率は意外と高くない**ことが分かります。

むしろ、**水（蒸留水）のほうが小腸への吸収率は高い**というのは、ちょっと意外な結果ですよ。



### ◆ 水分補給に最適な飲み物は？

このデータを見る限り、日常生活における基本的な水分補給や喉の渇きを潤す目的であれば、飲み物は『水でも十分』と言えるでしょう。

お茶やコーヒーでも良さそうな感じはしますが、お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があり、水分を体外に排出することを促進してしまいます。

ですから、お茶を飲みたい場合には、ノンカフェインの『**麦茶**』をチョイスすると良いでしょう。

ちなみに、アルコール類も利尿作用がありますので、水分補給という目的には適しません。

ただし、炎天下でのスポーツや仕事で大量の汗をかいたときには、『**経口補水液**』での水分補給がベストです。

汗を大量にかいてミネラルが失われたときに水だけを補給すると、血液が薄まってしまいます。

血液が薄いままだと、体外に水を排出してわざと血液を濃くしようとする働きが起こります。

この状態に陥ると、水を飲めば飲むほど脱水してしまうという危険な状態になるため、塩分と糖分が含まれ水分の身体への吸収率が高い経口補水液がベストなのです。

スポーツドリンクやジュース類は糖分が多いことが指摘されますが、『**水分の身体への吸収率**』という観点から考えても、何を飲むかが重要ということです！

## 『ものもらい』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、これからの夏場に多くなる『ものもらい』のお話です。

### ◆ ものもらいとは？



「ものもらい」（地域によっては「めばちこ」と呼ばれることもあります）という病気、あなたも一度は耳にしたことがある病気でしょう。

まぶたが赤く腫れ、痛みやかゆみをとまなう目の病気ですが、一般的に「ものもらい」と呼ばれている病気には、実は2種類あります。

ひとつは『**麦粒腫**』（ばくりゅうしゅ）です。まぶたには脂や汗の分泌腺や毛穴がありますが、その小さな穴から細菌が入って起こる**化膿性の炎症**です。

麦粒腫の症状は、主にまつ毛の根元あたり、**まぶたの一部が赤く腫れます。**

はじめはかゆみを感じる程度ですが、次第に痛みをとまなうようになってきます。ひどくなると、目と同じ側の耳たぶの付け根のリンパ節も腫れる場合があります。

まばたきすると目が痛い、充血する、ゴロゴロする、まぶたが赤く腫れるといった症状が出てくることも。

化膿が進むと、腫れた部分が自然に破れ膿は出てしまう

こともありますが、膿さえ出せば、症状は回復へと向かっていきます。

もうひとつは『**霰粒腫**』（さんりゅうしゅ）と呼ばれるもので、**まぶたの中にできるやや硬いできもの**です。

脂の成分を出す部分がつまってしまう、その周囲に慢性的な炎症が起こり、中におかゆのような状態の分泌物がたまったものです。

霰粒腫では、まぶたに**小さなしこり**を感じます。触るとコリコリとしますが、痛みは通常感じません。

しかし、細菌に感染してしまうとまぶたが赤く腫れ、痛みをとまなう場合もあります。こうなってしまうと、麦粒腫と区別がつきにくい場合もあります。

2つの目の病気を総称して「ものもらい」と呼んでいますが、この2つのものもらいは原因・症状・治療法もそれぞれ異なりますので、眼科で診察を受けましょう！

### ◆ ものもらいの予防と対策



ものもらいを予防するためには、何よりも**目の周りを清潔に保つ**ことが大切です。まぶたの周りが不衛生であること、まぶたをこすることが主な原因になるからです。

夏場は汗をかいて、流れてくる汗とともにまぶたの汚れが目に入りやすくなるため、「ものもらい」には特に注意が必要な季節になります。

また、季節の変化に体調がついていかないとき、**抵抗力が弱まっているとき**などにも、ものもらいは出来やすくなりますので、このことから夏場は要注意！

**清潔にすること、そして体調管理に気を配りましょう！**

こんにちは！受付の高橋です！

私が健康のためにやっていることは  
『お風呂に浸かること』です。

毎日忙しいと、なかなかゆっくりと湯船に  
浸かることも出来ませんが、どんなに疲れていても  
最低20分以上は浸かるようにしています。

以前はシャワーだけで済ませることが  
多かったのですが、1年ほど前から  
自分の決め事として始めました。

いざやってみると**疲れもとれて**  
**温まりぐっすり眠ることも出来て**  
良いことだらけでした！

今ではすっかり習慣になり、  
お風呂が大好きになりました！

また、私は温泉も大好きで、  
休みの日に銭湯に行ったり、連休の時には  
温泉へ出かけることもあります。

最近では、**草津温泉**に行きました！  
日本三名泉の湯に浸かることが出来て  
とても気持ちが良かったです。

**美味しい食事**をとり、  
**綺麗な景色**を見て

**お風呂にもゆっくり**  
浸かって、

心も身体も健康になった  
気がしました！



健康であることが一番大事だと思うので、  
これからも続けていきたいと思います。

こんにちは！視能訓練士の馬場です。

私が普段、健康のために取り組んでいることについて  
お話させていただきます。

まず、**職場まで徒歩で通勤**していることです！

10分程度しか歩いていませんが、その短い時間でも  
「**歩く姿勢に気をつける**」「**歩幅を大きくしてみる**」  
など、意識することがたくさんあります。

朝のウォーキングは、私の生活の一部になりました！

次に、**就寝前のストレッチ**です！

このストレッチ、実は最近始めたばかりです！

なかなか身体を動かす機会がなく、体も昔より  
硬くなってきたことを感じて始めました。

学生時代などは部活の前などにストレッチを  
よく行っていました。しかし、なぜストレッチを  
行うかなど意味も考えていなかったと思います。

就寝前のストレッチは、**身体のコリの改善**や  
**リラックス効果**、**ケガの予防**にもなるそうですよ！

実際ストレッチを行ってみると、「身体はこの部分が  
伸びてるな～」などゆっくり感じる事ができて、  
とても気持ちがいいですよ！

また**仕事の疲れや肩こりが**  
**軽減**して、**よく眠れるよう**に  
なりました！

みなさんも健康のために  
何か取り組んでみては  
いかがですか？



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. ひどい目の疲れを感じます… 疲れ目に効く薬はありますか？



これから暑くなると、疲れ目の症状が出る方は増加する傾向にあります。夏バテや発汗による栄養素の流出など、症状が出る原因の多い季節なのです。

しかしながら、**疲れ目に効く特効薬はありません。**

ビタミンなどを含有し眼精疲労を緩和する働きがあることをセールスポイントにしている市販の点眼薬もあるようですが、それでスッキリ治るわけではありません。

ですから、**目をリラックスさせること、睡眠をしっかりとること、規則正しい生活を送ることが**大切です。

また、単に「疲れ目」と思っている場合、初期の緑内障やドライアイなど、**眼の病気から**起こることもあります。

**メガネやコンタクトレンズがご自身の眼に合っていない場合にも、**疲れ目の症状は現れます。

目の病気などが、疲れ目の原因になることもあります。

症状が長引くようであれば、単なる疲れ目だろうと見過ごさずに、眼科での検査をおすすめします。

### Q. プール熱ってどんな病気ですか？ プールで感染するのですか？



夏場にお子さんたちの間で流行する病気のひとつが、**プール熱**。正式な病名は、「**咽頭結膜炎**」と呼ばれます。

アデノウイルスという細菌に感染することで発症する病気で、発熱（38～39度の高熱が出ます）、のどの痛み、結膜炎といった症状が現れます。

プールでの接触やタオルの共用により感染することが多いため、プール熱と呼ばれています。

例年、学校の授業でプールが始まる6月頃から徐々に流行しはじめ、7～8月にピークを迎えます。

この病気の怖いところは、**非常に強い伝染力**（感染力）です。眼科でも、ウイルス性結膜炎が疑われる場合には、院内ではなくお車でお待ちいただくケースもあります。

目からの分泌物がもとで伝染しますが、伝染性が非常に強いので、**感染予防がとても大切です。**

流行している時には、流水とせっけんによる**手洗い、うがい**をしましょう。

また、ご家族であっても**タオルを共有することは避け**、お風呂も最後に入るかシャワーで済ませるなど、細菌に触れないようにすることが大切です。

**プールから上がったときは**、シャワーを浴び、うがいをするように、お子さんにも徹底しましょう。

ウイルスに対する身体の抵抗力がついてくれば3週間～1ヵ月ほどで完治しますが、感染力の強い病気なので、症状が見られたらすぐに眼科を受診してください！

『医食同源』 食べることから健康に！  
夏の暑さには『夏野菜』を！

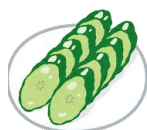


野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が豊富に含まれます。

不思議なことですが、自然の神秘を感じますよね。

これから本格的な夏がやってきますが、やはり夏の暑さ対策には夏野菜を積極的に摂りたいものです。

◆ 夏野菜の効能



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

トマトやキュウリなど生で食べられるものも多く、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できることが夏野菜の長所です。

逆に、冬の野菜には、身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富です。

四季のある日本では、気候や季節により身体に必要な栄養素があり、旬の野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてください。

代表的な夏野菜と言えば、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど。

濃い、ハッキリした色の野菜が多いのも特徴的ですが、食欲が落ちるこの季節だからこそ、カラフルな彩りで食欲を刺激してくれるのも、旬ならではのと言えるでしょう。

そして、何よりも夏野菜に含まれる栄養素とその効能は、暑い日本の夏にぴったりです！

キュウリには、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。

トマトには、抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンCがたっぷり。

ピーマンは、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防いで健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富。

紫外線の強いこの時期にありがたいですね。

ゴーヤは、ビタミンCを豊富に含むだけでなく、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

暑さで疲労がたまりやすいこの時期だからこそ、夏野菜の効能を知って、積極的に食べましょう！

≪ 暑い夏におすすめの簡単夏野菜レシピ！ ≫

ナスとトマトの  
洋風牛丼



<材料（1人前）>

- ・ごはん 200g
- ・牛こま切れ肉 100g
- ・ナス 1本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・カットトマト缶 150g
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・パセリ（乾燥）適量

- 1) ナスはヘタを切り落とし、1cm幅の半月切りに。玉ねぎは薄切りに。
- 2) フライパンを中火で熱し、オリーブオイルをひいて、牛こま切れ肉を炒める。
- 3) 色が変わってきたら、1を加えて中火で炒める。
- 4) ナスと玉ねぎがしんなりしてきたら、カットトマト缶とコンソメ顆粒を加え、中火でひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調べて、火から下ろす。
- 5) 丼にご飯をよそい4を盛り、パセリをかける。

（参照：「きょうの料理」さん）

## 知っておきたい！『アンチエイジング』の基礎知識

### 『睡眠』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『睡眠』とアンチエイジングのお話です。

#### ◆ 睡眠時間はどのくらい？



日頃から仕事や家事、子育てなどで忙しいと**つい犠牲に**してしまうのは、**自分の睡眠時間ではありませんか？**

睡眠不足になると、イライラしやすくなったり、常に疲れが残りすっきりしない状態で、気分も鬱々しがちです。

実際、睡眠時間が短くなると、生活習慣病やうつ病のリスクが高くなって、寿命を縮めることになるという調査報告が出ています。

特に、**6時間を切るのは要注意**と言われます。

#### ◆ 睡眠のゴールデンタイム？



一時期、睡眠のゴールデンタイムは午後10時から深夜2時までの4時間で、この時間に成長ホルモンが活発になると話題になりました。

成長ホルモンは子どもの成長だけでなく、若さを保つ働きもあり、成長ホルモンが減ると老化が早まります。

とは言っても、現代人が午後10時にベッドに入るなんて、なかなか難しいですよ…

実は最近、**本当のゴールデンタイムは寝始めの3時間**と考えられるようになってきています。

というのも、この寝始めの3時間に深いノンレム睡眠が

現れ、そこで成長ホルモンが活発に分泌されるから。

その後、眠りが浅くなるにつれて、成長ホルモンの分泌は減るので、**寝始めの3時間にどれだけ深い眠りにつけるかが重要な**のです

#### ◆ 睡眠の質を高める工夫



この寝始めの3時間に深い眠りを得るために、次のことに気をつけると良いでしょう。

#### ① 規則正しく、適度な運動を



朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、**体内時計がリセット**されます。

また、日中に適度な運動をすると、夜に睡眠を促すホルモンが分泌されやすくなります。

#### ② 眠る前の運動や入浴は避ける



眠気を催すのは、**体温が下がってきた時**です。ところが、寝る前に運動したり、熱いお風呂に入ったりすると、体温が下がらず、なかなか眠りにつけなくなります。

運動は寝る前は避け、就寝前にお風呂に入らなければならない場合は、ぬるめのお湯にしましょう。

#### ③ 食事は睡眠の2時間前までに



**消化に時間がかかると睡眠に影響を及ぼします**ので、食事は就寝の2時間前までに済ませましょう。

就寝前の飲み物は、カフェインの入っているものは避け、安眠効果のあるカモミールティーなどを飲むのがおすすめです。

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 83歳 男性の患者さん

手術は全く痛くなく、安心して手術を受けました。手術  
後、自宅に先生から電話があり、様子を聞いてくださ  
いました。目はとても明るくなり、見やすくなりました。

手術は全く痛くなく、安心して手術を受けました。  
手術後、自宅に先生から電話があり、様子を聞いて  
くださいました。不安等はありませんでした。  
目はとても明るくなり、見やすくなりました。  
高齢でしたが手術して良かったと思えました。  
テレビや新聞を楽しんでいます。  
ありがとうございます。

● 白内障の手術を受けた 72歳 女性の患者さん

眼帯を外してびっくり。明るく眩しい位良く見えます。

眼帯を外して、びっくり、明るく眩しい位  
良く見えます。  
先生、スタッフの皆さん ありがとうございます。

● 白内障の手術を受けた 69歳 女性の患者さん

手術前の先生から丁寧な説明で、私にも大変解りやすく  
て、不安等は有りませんでした。安心して手術に臨む事  
が出来ました。

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

手術前の先生から丁寧な説明で、私にも大変  
解りやすく、不安等は有りませんでした。  
安心して手術に臨む事が出来ました。

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  
9:00~12:00 16:00~19:00

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まを  
私たちが笑顔で迎えて  
診察させていただきます。

あまの眼科クリニックの  
ホームページの非  
常にお読みくださ  
い。

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