あまの眼科通信　Vol.５１

～２０１９年９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
　　夏休みベントを開催しました
p.6　目の健康Q＆A
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。

今年も大変暑い夏となりましたね…梅雨明け間もなく大変な暑さとなり、言っても仕方ないと思いながらも、つい「暑い、暑い」と口にしてしまう日々でした。

この厳しい暑さで「夏バテ」に悩まされた方も多いと思いますが、秋口に訪れる「秋バテ」にも注意が必要です。

厳しい暑さが引き始めた後にも、注意が必要です。体調管理には十分気をつけて、**食欲の秋**を楽しみましょう！

さて、夏休みには、当院の夏休み恒例イベント「**あまの眼科キッザニア２０１９**」を開催しました！

イベントの当日は、台風が心配されるあいにくのお天気でしたが、**１１人のお友だちが参加してくれて**、とても楽しいイベントになりました！

このイベントは、日頃は**患者さんの立場でしか接することがない病院を、医師やスタッフの立場になって体験してもらおう**という主旨で開催しています。

この機会を通じて、「**病院は怖い場所じゃない！**」「**眼科のお仕事っておもしろそう！**」と思ってもらいたいと考え、５年間継続して実施しています。

そして、いつか参加してくれたお子さんの中から「未来のお医者さん」「未来の医療スタッフさん」が誕生してくれたら、これ以上に嬉しいことはありません！

来年も開催できるように、スタッフ全員で準備していきたいと思いますので、今年参加できなかったお友だちも来年のイベントにはぜひ！

夏休みイベントを開催しました！

７月２７日（土）に、当院恒例の夏休みイベント
『**あまの眼科キッザニア２０１９**』を開催しました！

当日の様子は、今回のあまの眼科通信はもちろん、
当院のホームページやブログでもご覧になれます。

ぜひホームページの方もご覧ください♪

休診日のお知らせ

１０月２４日（木）～１０月２７日（日）は休診とさせていただきます。

季節の健康マメ知識

知っておきたい【秋バテ】と対策法

夏の暑さがやわらいできて、朝夕は過ごしやすくなり、秋を感じる頃。

夏バテはなんとか乗り切って、「さぁ！活動的な秋にしよう！」と思っていたのに、**なんだか疲れがたまった感じ**がする…

そんなことありませんか？

もしかすると、**秋バテ**かもしれません。

◆　秋バテとは？

秋バテは、夏の暑さが落ち着いて過ごしやすくなったにもかかわらず、身体がだるい、疲れやすいなどの症状が出るものです。

その原因は、夏の間の冷房や、冷たいものの摂りすぎ、あるいは**夏の疲れからくる体力の消耗**です。

自律神経が乱れて血の巡りが滞ってしまうのに加え、秋の寒暖差や長雨の低気圧も影響して起こります。

めまいや立ちくらみ、頭痛、肩こり、微熱、睡眠不足、食欲不振や下痢、便秘など、さまざまな身体の不調や症状が現れます。

このような秋バテの症状を克服するためには、いくつかの方法があります。

◆　食生活の改善

少しずつ気温が下がってきますので、身体を冷やす原因となる冷たい飲み物はなるべく控えて、**常温や温かい飲み物を摂る**ように心がけましょう。

朝起きたら、白湯をコップ一杯飲むと身体に良いと言われていますので、習慣にしてみてください。

暑い夏に好んで摂っていた身体を冷やす食事は、控えるようにしましょう。

根菜類やキノコを使った煮物、温かいスープなど、身体を温めるメニューに切り替えるのがおすすめです。

もし身体にむくんだ感じがある場合には、塩分排出の働きをするカリウムを豊富に含んだバナナなどの食べ物がおすすめです。

◆　適度な運動

日頃の生活に適度な運動を取り入れることで、自律神経の働きが回復します。

通勤時の駅までの道のりをバスからウォーキングに変えてみるなど、**無理なく日常生活に取り入れられる範囲で**、運動にも取り組んでみましょう！

◆　入浴も効果的

秋バテには、入浴も効果的です。

暑い時期にはシャワーで済ませていた方も、バスタブに**ぬるめのお湯**を張り、１０～３０分程度ゆっくり浸かってみましょう。

身体の芯から温まって、血行がよくなります。

また、身体の中心部の体温が下がり始めるタイミングに眠気を催すと言われていますので、就寝２時間前ぐらいにぬるめのお風呂に入ると、寝つきもよくなります。

まだまだ暑いと思っていても、季節はもう秋へと移り変わっています。

秋バテ対策をして、秋を元気に楽しみましょう！

あまの眼科クリニック　TEL：0568-56-0002　http://www.amano-ganka.jp/

知っておきたい目の病気の基礎知識　その１０

秋も要注意！『花粉症』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、実は秋にも来院する方が多い『**花粉症**』のお話です。

◆　花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。

春のスギ花粉症の症状に悩む方が多いので、花粉症は春の病気と思われがちですが、そうではありません。

実は、アレルギー症状を引き起こす花粉は、ほぼ１年中存在しています。

２月～５月→スギ科の植物
５月～７月→カモガヤ科の植物
７月～９月→キク科の植物
１０月～１２月→ヒノキ科の植物

このように、１年中どの季節であっても、植物の花粉が原因でアレルギー症状が起こる可能性はあります。

また、ホコリやダニ、ペットの毛など、いわゆる**ハウスダスト**が原因となっているケースも少なくありません。

あまり知られてはいませんがん、ガやユスリカなどの**昆虫**が原因となることもあります。

このように、私たちの生活には、アレルギーの原因となる物質がたくさん存在しています。

そのため、ひとことで「アレルギー症状」といっても、実際にはさまざまな原因物質が複雑に絡み合って、アレルギーの症状を引き起こしている可能性もあります。

事実、アレルギー結膜炎の症状が見られる患者さんは、季節性の患者さんだけでなく、**通年性**の患者さんも非常に多いものです。

また、**コンタクトレンズ**を使っている方の場合は、程度の差こそあるものの、ほぼ全員にアレルギーの症状が見られています。

◆　秋の花粉症にも要注意！

夏から秋にかけて花粉の飛散シーズンを迎える植物には、キク科のブタクサやヨモギなどがあります。

実は、花粉症やアレルギー症状で来院される患者さんのうち１５％程度の方は、この季節に目や鼻の症状を訴えて眼科を訪れています。

また、原因となる植物によって、症状も異なります。

春のスギ花粉は、花粉粒子径が大きいため、鼻の粘膜に留まりやすく、下気道への影響は少ないため、春の花粉症は鼻水やくしゃみが代表的な症状です。

一方、秋の花粉症の原因のひとつとなるブタクサ花粉は、花粉の粒子が小さいため気管に入って、**ぜんそくのような症状**を引き起こすケースもあります。

秋の花粉症にも要注意です！目のかゆみや充血などの症状が見られる場合は、眼科を受診してください。

あまの眼科クリニック　TEL：0568-56-0002　http://www.amano-ganka.jp/

～イベントレポート～

あまの眼科キッザニア２０１９を開催しました！

７月２７日（土）に毎年恒例の夏休みイベント『**あまの眼科キッザニア２０１９**』を開催しました！

当院では、**５回目**となるキッザニアイベント！！
今回は**１１名**のお友達が参加してくれて、楽しいイベントになったと思います！

当日の様子を紹介しますね♪

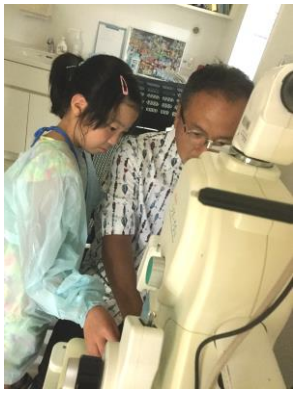
会場に到着したお友だちから順番に、
特別なガウンに着替えてもらいました！

検査では、目の度数を測定する
オートレフラクトメーターを体験！

全員の準備が整い、**開会式**です！
まず、天野先生から目の構造のお話がありました！

視力検査では、お母さんの視力を測ってもらいました！
馴染みのある検査なので、みんな慣れた手つきです。

目に関する〇×クイズもありました！
みなさん優秀で**全問正解**でした◎



診察室の体験では、**眼底カメラ**で
目の奥の写真を撮影しました！

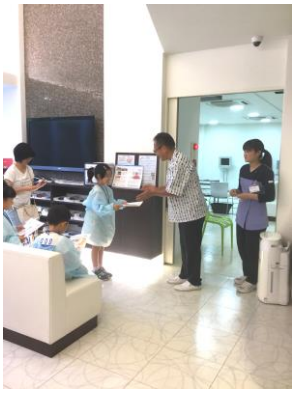
自分自身の**目の奥を写真で見る**のは、初めての方もいたのではないでしょうか･･･？みなさん興味津々でした！

お会計では、お薬の説明やお金の受け取りを体験していただきました！

体験コーナーでは、**白内障**の疑似体験をしたり**視野**のチェックもしました！

当院オリジナルの**白内障体験眼鏡**！
見た目が面白いですよね！

手術室では、実際に椅子に座って患者さんの体験をしていただきました！



最後に・・・
あまの眼科認定キッザニアドクターの**認定式**！

素敵な楽しいイベントになったと思います♪

受付、検査、時には先生と、普段は患者さん側のお友達も、今回は**なかなか体験できない病院側の立場**だったので、とても新鮮に感じたのではないでしょうか？

また、今回の体験を通して普段通りに生活するために**「目」がどれだけ大切か**ということを学んでいただくことができ、将来のお役に立てたのなら光栄に思います♪

そして、参加してくれたお友だちに眼科や医療のお仕事に少しでも興味を持ってもらえたら嬉しいです！

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. 遠くを見るようにすると目は良くなりますか？

近くのものを見続けると、毛様体筋が緊張するため、目が疲れやすくなります。

遠くを見ることで毛様体筋がリラックスし、さらに気分的にも目を休める効果はあります。

ですが、これを続けていても低下した視力は戻りません。

人間の日常生活の中で、あらゆるところにあふれている情報を視覚からとらえる機会は多く、人間の目は毎日非常に酷使されています。

ですから、視力の回復を目的とするのではなく、**酷使されている目を休めて、リラックスさせてあげるために、**遠くの緑を見たりするのは大変良いことです。

リラックスさせてあげれば、過剰なピント合わせの緊張が減って、自分の持つ元来の視力（遠視・近視などの度数）にふさわしい視力には近づくでしょう。

視力増強効果はありませんが、**ピントを合わせるための緊張状態から目をリラックスした状態にする**という意味で「目が良くなる」とは言えるでしょう。

Q. 逆まつげがあります。手術が必要でしょうか？

逆まつげとは、さまざま原因によって**まつ毛が眼球に向かって生えている状態**のことをいいます。

逆まつげは、その状態によって、大きく分けると２タイプに分類されます。

① **眼瞼内反**（がんけんないはん）
まつ毛が眼球に向かって生えている状態

② **睫毛乱生**（しょうもうらんせい）
眼球に向かって生えているまつ毛が何本かある状態

「眼瞼内反」は、症状としては刺激による違和感だけでなく、涙がたくさん出る、目やにが出やすくなる、充血といった症状が現れます。

ひどい場合には、角膜に潰瘍ができて角膜が濁り、視力が悪くなることもあります。

一方で、「睫毛乱生」の症状は軽く、視力障害となることはほとんどありません。

いずれも、まつ毛を抜くとしばらくは症状が良くなりますが、再びまつ毛が生えてくると同じ症状が現れます。

逆まつげがあっても、**眼の表面の角膜に傷がなければ**、手術をする必要はありません。

まつ毛が角膜を刺してしまい、痛みや充血が生じるようであれば、手術を考える必要があります。

いずれのタイプでも、今の状態を眼科医が診察し、適切な治療法を選択することが大切です。

あまの眼科クリニック　TEL：0568-56-0002　http://www.amano-ganka.jp/

『医食同源』食べることから健康に！

秋ナスは嫁に食わすな？

「**秋ナスは嫁に食わすな**」
昔から言われてきたことです。

「美味しい秋ナスを、憎い嫁には食べさせてはならぬ」と、意地悪なお姑さんの嫁いびりの気持ちを表しているように聞こえますが・・・

「夏野菜のナスには体を冷やす働きがあるから、秋になって冷えてきた頃にお嫁さんに食べさせ身体を冷やしてはいけない」

という、嫁を想う優しいお姑さんの気持ちという説もあるようです。

正反対の意味に取られるなんて、面白いですよね。

さて、このように夏野菜のナスは、秋になってもとても美味しい野菜です。

◆　ナスの効能

ナスには、**カリウム**が豊富に含まれています。

カリウムには**身体の熱を逃がす**働きがあるので、夏バテ解消によいといわれています。

一方で、妊婦さんなど身体を冷やしてはいけない人が、ナスをたくさん食べるのはＮＧです。

これが、「嫁に食わすな」の理由ですね。

また、ナス特有の美しい紫色の皮には、**ナスニン**というアントシアニン系の天然色素が含まれています。

アントシアニンは、ブルーベリーなどにも含まれているポリフェノールの一種です。

これは眼の網膜にあるロドプシンの再結合に働きかけ、**眼精疲労に効果的**といわれます。

また、**活性酵素の働きを抑制する**ので、ガンの予防や、高血圧・動脈硬化の抑制、老化防止にも効果があるといわれています。

焼きナスなどは、皮をむいて盛り付けた方がひすいのような美しい緑色で見た目にも良いですが、**皮にも栄養がありますので**、そのまま食べるのもおすすめです。

また、ナスの９４％は水分です。満腹感が得られやすい食品でありながら、カロリーが低いのも特徴で、ナスは**ダイエット食**としても優れています。

≪ 旬のナスを美味しく食べる簡単レシピ！ ≫

ナスのピザ風チーズ焼き

＜材料（４人分）＞

ナス　大２本
玉ねぎ　小 1/4 個
コーン　適量
チーズ　適量
〇ケチャップ　大さじ３
〇とんかつソース　大さじ１
〇ニンニク　少々
〇塩コショウ　少々

＜作り方＞

１．ナスは 5㎜ 厚に薄切りして水にさらす。
　　玉ねぎもスライスしておく。
２．〇のソースを混ぜ合わせておく
３．耐熱皿に水気を切ったナスと玉ねぎを並べ、コーンを散らす。
４．３にソースを塗り、チーズをかける。
５．オーブントースターで 10～13 分、オーブンなら 220℃で 10～13 分、焼く。（※機種により差があるため焦げ目を見て調整してください）

（レシピ参照：「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！

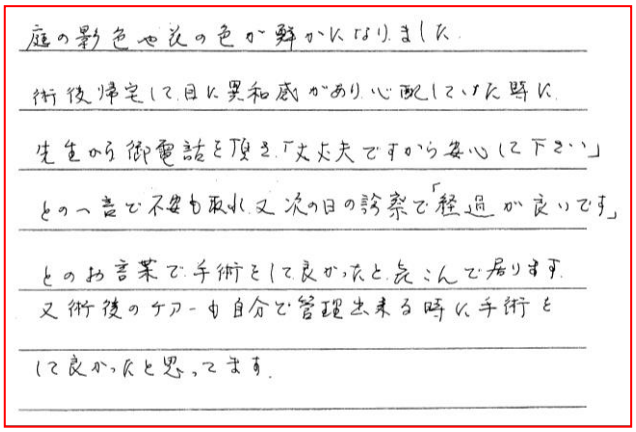
『**より良いクリニックづくり**』のために、患者さんの『**ご意見**』『**ご感想**』**をお寄せいただく取り組み**を実施しています。

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。

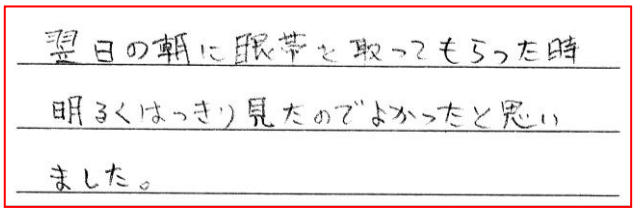
● **白内障の手術を受けた　７７歳　女性の患者さん**

庭の影色や花の色が鮮やかになりました。
術後帰宅して目に違和感があり心配していた時に、**先生から御電話を頂き不安も取れました**。



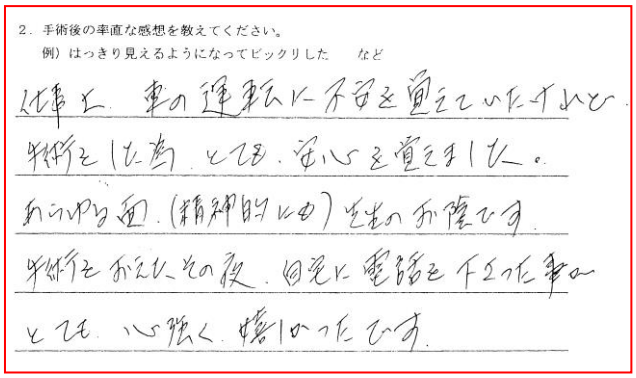
● **白内障の手術を受けた　７１歳　男性の患者さん**

翌日の朝に眼帯を取ってもらった時、**明るくはっきり見えた**ので良かったと思いました。



● **白内障の手術を受けた　７０歳　男性の患者さん**

仕事上、**車の運転**に不安を覚えていたけれど、手術をした為、とても安心を覚えました。
手術をおえたその夜、自宅に電話を下さった事がとても心強く、嬉しかったです。



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。

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