



あまの眼科通信 Vol.52

～2019年11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。

2019年、最後の「あまの眼科通信」となりました。
毎年この時期になると、つい口から出てしまうのが
「1年はあっという間だなあ…」という言葉ですね。

つい少し前に2019年が始まったばかりだと思った
のですが、気がついたらもう年末が近づき、光陰矢の如
しとは、まさにこのことだと思います。

ところで、みなさんも「子どもの頃の1年」と「大人に
なってからの1年」で、スピード感が違うなと思ったこ
とはありませんか？

この現象は脳の構造上、自然なことだそうです。

子どもの頃は、日々体験することが新しいことばかりで、
1日1日が変化の連続でした。

大人になると、今まで体験したことがないことへ新たに
取り組むという機会は、圧倒的に少なくなるものです。

同じようなことを繰り返す毎日が続くことで、周りの世
界が見慣れたものになってくると、脳が取り込む情報量
は少なくて済むようになります。

そのため、時間が速く過ぎ去っていくように感じるよう
になるのだと言われています。

ということは、新しいことに積極的にチャレンジすると、
子どもの頃のような時間の流れに戻るのかも…

来年は、新しいことにチャレンジしてみませんか？

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

12月29日（日）～1月5日（日）は休診とさせていただきます。

これから、日に日に寒さが増してくる季節です。

寒い時期は高血圧の人だけでなく、誰もが**血圧が上がる傾向にあり**、特に血圧が高めの人は要注意です。

その原因のひとつが、**寒さへのストレス**です。

ストレスというと、心的なものを思い浮かべるかもしれませんが、寒さも身体にストレスを与えます。

ストレスによって分泌されるホルモンがあり、このホルモンが分泌されると血管を収縮させて、高血圧を誘発します。

また、寒くなると血圧が上がるもうひとつの原因に、**塩分の取りすぎ**があります。

塩分は、体温を保持し温める働きがあります。

寒い地域に住む人々の塩分摂取量が高いことは知られていますが、これは塩分を摂取することで体温を維持してきたためです。

寒い地域だけでなく、お正月、クリスマス等大勢で楽しく食事をする機会が増えると、食事の量が増え、塩分摂取量が増えます。

また、冬は身体を温める鍋物や汁物などのメニューが多くなりますが、スープを残さず飲んでしまうと、塩分摂取量は増えてしまいます。

このように、冬は塩分を多く取りすぎてしまう傾向にあり、ナトリウムが増えた血液の浸透圧を一定に保つため、血液中の水分が増えます。

血液中の水分が多くなってしまうと、体内を循環する血液量が増えるために心臓に負担をかけ、血圧を上昇させてしまうと考えられています。

血圧が上昇した状態が続くと、血管がもろくなり、動脈硬化がすすんで、**心筋梗塞**や**脳卒中**を引き起こす恐れがあります。

厚生労働省の統計によると、心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月が最も多く、次いで2月、12月、3月と**冬季に集中**し、夏季のおよそ1.5倍にのぼります。

この時期、**もともと高血圧の人は特に注意が必要**です！

◆ 冬の高血圧予防！気を付けたいこと

① 塩分の摂りすぎに注意



鍋物や汁物の時は汁を残す、インスタント食品の摂取は避けるなど、工夫して塩分の摂りすぎに注意しましょう。

② 温度の急激な変化を避ける



急に寒い所へ出たり、冷たい水に触ったりすると、血管は収縮し血圧が上がります。

室内だけでなく、トイレや風呂の脱衣所も暖めて温度差をなくしましょう。

③ 適度な運動を習慣化する



適度な運動は血圧を下げます。ウォーキングなど、1日20分程の有酸素運動を習慣化しましょう。

ただし、寒い中で急激な運動は危険なので、朝の通勤で走ったりするのは避けましょう。

④ 生活習慣を改善する



アルコールはほどほどにし、喫煙はやめて、ストレスはため込まず、睡眠時間をしっかり確保することも高血圧のリスクを減らします。

『スマホ老眼』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、若年層に増えていると言われる『スマホ老眼』のお話です。

◆ スマホ老眼とは？



近年、20代～30代の若い人たちで、「**手元が見にくい**」「**夕方になると物が見づらい**」など、老眼に似たような症状に悩む人が増えています。

これは、スマートフォンなどの携帯情報端末を長時間にわたり使用することによって起こる「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。

このスマホ老眼の症状は、加齢による老眼と同じように、**目のピント調節がスムーズにできない**ことにより発生します。

ただし、加齢による老眼とは異なり、**症状が一時的に現れることが多く、疲れの度合いによって視力が安定しない**ことも特徴のひとつです。

◆ スマホ老眼の原因

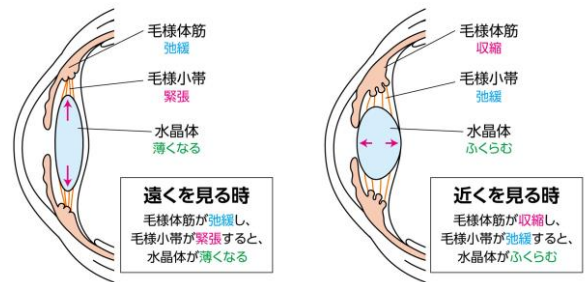


私たちが物を見るときには、その対象としている物との距離に応じて、自動でピントを合わせています。

ピントを調節するためには、目の中でカメラのレンズのようなはたらきをする「水晶体」と、その周りの筋肉で

ある「毛様体筋」の働きがあります。

目は、**毛様体筋を緊張させたり緩めたりすることで、水晶体の厚みを変化させて**、ピントを調節しています。



一般的な老眼は、加齢によって水晶体が硬くなったり、毛様体筋が衰えたりすることで、目のピント調節機能が低下した状態です。

スマホ老眼は、至近距離でスマートフォンなどを見続けることにより、**毛様体筋が凝り固まって**、目のピント調節がうまくできなくなってしまった状態です。

◆ 目を疲れさせないように…



スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。

改善策は、まず**目を酷使しないこと**が基本となります。

次の5つのことに、気をつけてください！

1. スマートフォンやパソコンで作業中には、1時間に10～15分ほど、定期的に休憩をする。
2. スマートフォンの利用時は、目との距離を40cm以上に保つ。
3. 目の疲れを感じたら、目の周りを温める。
4. 意識的にまばたきをする。
5. 目薬を活用する。

こんにちは！受付の**豊泉**です。
私の健康法をご紹介します。

健康のために、というよりは、
好きだからというのが本音ですが、
いつも自家製の**糠漬**けを食べています。

糠漬けは、乳酸菌による発酵食品であるため
お腹の調子を整えたり、
糠や野菜の栄養を効率的に摂取できるそうです。



昨年の7月から始めて、最初は大変だなあと
思いましたが、1年以上たった今は、
糠も良い状態で安定してきました。

怠け者の私でも、ぬか床生活を続けてこられたのは、

忙しいときは冷蔵庫に入れておけば
毎日かき混ぜなくてもよかったです、

思いのほか面倒ではないこともあります、
なによりも、**手間よりも食欲が勝っているから**です。

これからも**おいしい糠漬けを食べるために**、
日々ぬかをかき混ぜていきたいと思います。



以上、どちらかというと
好きな食べ物の紹介になってしまいましたが、
私の健康法でした。

こんにちは！受付の**安藤**です！

私が健康のために普段行っていることは、
エアロバイクです。



学生の頃は、部活動や自転車通学などで
運動する機会がありましたが、社会人になり
運動不足を感じるようになり始めました。

私が思うエアロバイクのメリットは、

- ①**自宅で好きな時間に行える**こと
- ②**“ながら運動”**としてできることが挙げられます。

最初は大変かな？とも思っていましたが、
テレビや音楽を楽しみながらだと意外に
時間が過ぎるのが早く続けられています。

一般的に30分エアロバイクを漕ぐと、
消費カロリーは150～300kcalになり
ウォーキングに換算すると、1時間相当です。

また、ペダルを漕ぐ動作は、関節にかかる
負担が少ないため運動が苦手な方や
膝や腰への負荷が心配な方にもおすすめです！

また、エアロバイク以外にも、駅まで歩いたり、
マンションや地下鉄で積極的に階段を使うことも
心がけています。

日々の生活で運動に時間をあてるのが難しい方も、
ながら運動や**階段の利用**はいかがでしょうか？

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やいましたら、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. 目の乾きを感じます… ドライアイでしょうか？



ドライアイとは、さまざまな原因により、**涙の安定性が低下する病気**で、目の不快感や疲れ、見えづらいなどの症状が現れます。

ドライアイの原因としては、以下の4つがあげられます。

1. 空気の乾燥
2. まばたきの回数が少ない
3. まばたきが不完全
4. コンタクトレンズの装着

これらの原因を踏まえ、**まばたき**を意識的にすること、空気が乾燥している場合やコンタクトレンズの装着時には、**定期的に目薬をさす**と良いでしょう。

特に、これからの時期は、外の空気が乾燥します。また、室内では暖房を使うことが多くなり、室内の空気も乾燥しやすくなります。

そのため、ドライアイの症状が現れやすい季節です。

目の乾きや目の疲れ、目に異常を感じた場合には、すぐに眼科を受診しましょう！

Q. 目薬の正しいさしかたを 教えてください。



まずは、手を石けんでよく洗いましょう。次に、**目薬の先が汚れないように**注意しながら、キャップの開口部が上になるように取り外して、清潔な場所に置きます。

点眼の方法ですが、**下まぶたを軽く引っ張り1滴を確実に結膜囊**（まぶたの裏から眼球の表面にかけてふくろ状になっている部分）**内に点眼**します。



このとき、**容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように**注意してください。これは、涙が目薬の容器内に逆流するのを防ぐためです。

点眼後は、静かにまぶたを閉じて、まばたきをしないで**約1分間ほど目を閉じて**おきましょう。点眼後に**軽く目頭を押さえる**のも効果的です。



溢れた点眼液はまぶたの炎症の原因となることもありますので、**清潔なガーゼやティッシュペーパーでふき取ってください**。



ちなみに、1回の点眼には**1滴で十分**です。

結膜囊に入りきらない余分な点眼液は、鼻涙管を通じて全身に移行していってしまうからです。

目薬の中には副作用があるものもありますので、**必要以上の点眼は避けるようにしてください**ね。

また、複数の目薬をさす場合には、先に点眼された目薬の効果が洗い流されてしまうことを防ぐため、**5分以上の間隔を開けて次の目薬をさすように**してください。

『医食同源』 食べることから健康に！

食べる風邪ぐすり？



気温が下がり、空気が乾燥してきて、周囲に風邪をひく人が増え始める時期です。

風邪の原因の多くはウイルスによるもので、人から人へ感染していきます。

風邪の原因となるウイルスは 200 種類以上あり、やっと風邪が治ったと思ったらまた次のウイルスに感染して風邪をひいてしまうことも・・・

風邪をひかないためには、手洗いやマスクで予防し、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

そして、**しっかり食べて風邪に負けない身体をつくること**も大切です。

今回は、「**食べる風邪ぐすり**」といわれる食材を紹介します！

◆ 鍋料理のわき役となりがちですが…



その食材とは、この時期に旬を迎える「**春菊**」です。

春の菊と書くので春が旬と誤解を受けてしまいますが、春は開花の時期です。

食材の旬は、11 月から 3 月になります。

鍋料理のわき役食材というイメージかもしれませんが、実は**健康によい栄養素がたくさん含まれて**おり、もっと積極的に食べたい食材です。

春菊には、**ビタミン**や**カリウム**、**鉄**や**カルシウム**などのミネラルや食物繊維が多く含まれています。

特に強い抗酸化作用を持つ **β - カロテン**は、ほうれん草

などよりも、多く含まれています。

β - カロテンの強い抗酸化作用は、**活性酸素の働きを抑制**し、**肌の老化防止**にも効果的です。

春菊には強い香りがありますが、これは α - ピネンやペリラルデヒドといった成分によるものです。

これらが自律神経に作用すると、胃腸の働きを促進し、咳をしずめて痰を切る作用もあります。

そのため、中国では古くから春菊を漢方薬として用い、「食べる風邪ぐすり」と呼ばれていました。

鍋料理だけでなく、積極的に春菊を食べたいですね！

≪ 鍋以外でも！おすすめの春菊レシピ！ ≫

春菊とにんじん、油揚げのごまあえ



<材料（2 人前）>

- ・春菊 50g
- ・にんじん 3cm
- ・油揚げ 1/2 枚
- (A) ・だし汁 2/3 カップ
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- (B) ・すりごま(白) 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1

- 1) 春菊を洗い、葉だけを摘みます。※生のまま使うのでよく洗ってください。
- 2) 細く刻んだ油揚げに熱湯をかけ、油抜きします。
- 3) 鍋に(A)と細く切ったにんじん、油揚げを入れて、煮立ったら弱火にして、箸で混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰めます。
- 4) 3)に春菊と(B)を加えて和え。器に盛りつけます。
(レシピ参照：キッコーマンレシピさん)

『入浴』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『**入浴**』とアンチエイジングのお話です。

◆ 入浴によるアンチエイジング効果とは？

入浴によるアンチエイジングの効果は、次のようなものが考えられます。

・ 血行促進効果



ゆっくりとお湯に浸かり身体を芯から温めることで、血行が促され、血行不良によって起きる肩こりや冷えが解消されます。

血行の促進で、筋肉に蓄積された老廃物の代謝も促され、身体のむくみも取れていきます。

・ ダイエット効果



お風呂でダイエットというと、発汗作用による効果が考えられます。

また、汗と共に、身体にたまった老廃物や毒素が排出されていきますから、新陳代謝が上がって、痩せやすい体質へと改善してくれます。

・ リラックス効果



忙しい時、ふと「温泉に行ってリラックスしたい！」と口にしたことがあると思いますが、温泉でリラックスできるのはなぜでしょうか？

ぬるめのお湯に浸かり、身体があたたまること、副交

感神経が働きはじめます。

副交感神経は、気持ちを穏やかにリラックスさせてくれる働きがあります。

副交感神経の働きは、気持ちを穏やかにするだけでなく、身体の面でも変化をもたらします。

心拍数が下がり、血管が拡張されることで、血液がからだの隅々にまで行きわたり、からだ全体が芯から温まります。

そうすると、筋肉は緩み、腸の働きも良くなって空腹を感じたり、便秘が改善されたりします。

・ 安眠効果



入浴すると身体が温まり、体温は上昇しますが、これはリラックス効果同様、血管が拡張して、温まった血液が全身に広がるためです。

入浴後も、血管はまだ拡張されたままですから、熱は体の外に放出されやすい状態にあり、入浴後は体温がだんだん低くなっていくのです。

そうやって体温が下がっていくことで、良い感じに眠くなり、良質な睡眠に入れるのです。

◆ アンチエイジング効果のある入浴法とは？

最後に、アンチエイジング効果のある入浴法をまとめておきましょう。

- 1) **お湯の温度は38度～40度ぐらい**
- 2) **できれば30分、最低10分は浸かる**
- 3) **就寝の1時間前までに済ませる**

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。

● 眼瞼下垂の手術を受けた 85歳 女性の患者さん

まぶたを吊上げ、きれいな二重まぶたになり、主人・息
子も“可愛くなった”と、85歳にしていってもらえま
した。ありがたく嬉しい限りです。術後の夕方、先生か
らTELいただき、ありがとうございました。

緑内障で右眼^眼上半分は、すでに見えなくて、開いたとき
はびっくりした。すでにここまで進行していたとは、知りませんでした。
まぶたも吊上げ、きれいな二重まぶたになり、主人・息子も、
可愛くなったと。85歳には云々驚きました。ありがとうございました。
嬉しい限りです。今日から、必ず、忘れることなく、目薬を
点眼し、心から、病状の進行を抑えるよう、心がけ努力
に参ります。ありがとうございました。
術後の夕方、先生から、TEL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 80歳 女性の患者さん

手術後は、かなり細い字も読める様になり喜んでいます。

手術後は、かなり細い字も
読める様になり、喜んで居ます。

● 白内障の手術を受けた 78歳 男性の患者さん

良く見える様になり、感謝しています。ありがとうございました。

良く見える様になり、感謝に居ます。有が莫大う
術後居ました。朝、先生が直々にお出迎えては
びっくりした。スタッフの方々も明るく迎えて
頂き感謝に居ます。

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。



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