



あまの眼科通信 Vol.53

～2020年1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。

2020年のスタートです！
本年もよろしくお願い致します！

今年の干支は「子」（ね）、「ねずみ年」です。
十二支の最初にあたる子年は、**新しい運気のサイクルが
始まる時期**といわれます。

植物にたとえると、新しい生命が種子の中にきざし始め
る時期で、**未来への繁栄**をイメージさせます。

ねずみは、「ねずみ算」という言葉があるように、子ど
もをどんどん産んで増やしていくことから、子孫繁栄の
象徴とされています。

これらのことから、子年の今年は、**未来への新しい希望
が生まれる**いい年になりそうな予感がしますね！

私たち医療機関は、みなさんにとって「病気を治す場所」
というイメージが強く、身体が弱った人が訪れる場所と
イメージする方が多いかもしれません。

しかしながら、「**人生100年時代**」という新たな考え
方が生まれた今、医療機関は悪くなった病気を治す役割
だけではなくなっています。

**病気を未然に防ぎ、いつまでも健康で豊かな生活を送る
ことができるように、患者さんをサポートする場所へと
変わりつつあります。**

目から情報を得ることは、人間らしい文化的な生活を送
るために欠かすことができないものです。

目の健康を守ることは、**あなたの人生を豊かなものとす
るために欠かすことのできない財産**なのです。

みなさんの目の健康を守り続けていけるように、今年も
二人三脚で取り組んでまいりましょう！

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。



2月は『生活習慣病予防月間』！

毎年2月に、『**全国生活習慣病予防月間**』が実施されていることをご存知ですか？

生活習慣病の予防と健康寿命の伸長を目指して、一般社団法人日本生活習慣病予防協会さんが2011年から実施しています。

生活習慣病というと、**どんな病気を思い浮かべますか？**

- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質異常症（高脂血症）



など、日常生活に制限が加えられる病気を想像するかも知れませんし、

- ・ がん
- ・ 急性心筋梗塞
- ・ 脳卒中



など、命にかかわるような病気も、生活習慣病のカテゴリーに含まれています。

「生活習慣病にはなりたくない」と思う方も多いでしょうし、「そうならないように気を付けている」という方もたくさんいらっしゃることでしょう。

生活習慣病予防月間のコンセプトは、「**一無二少三多**」で生活習慣病予防で、生活習慣病を予防するために、次のようなことを推進しています。

一無とは、「**無煙・禁煙**のすすめ」です。

タバコによって身体に運び込まれるニコチン・タール・一酸化炭素は、身体に悪影響を及ぼす「**タバコの三悪**」と言われ、特に若年層の喫煙ゼロが推進されています。

二少とは、「**少食・少酒**のすすめ」です。

少食ですが、生活習慣病の改善に「食事療法」という言葉がよく用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は、やはり**食生活**です。

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われるように、暴飲暴食を抑えることは、健康維持のために重要です。

少酒ですが、「百薬の長とはいえど、万の病は酒よりこそおこれ」という言葉もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、**適量を超える飲酒はよくありません**。

飲む場合でも、日本酒換算で1日1合程度（アルコール量：約20g）までが望ましいとされています。

三多とは、「**多動・多休・多接**のすすめ」です。

多動は、文字どおり「**身体を多く動かすこと**」で、日常生活の活動量を増やして身体活動を高めることでの健康づくりが、推奨されています。

1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分。身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせないもので、まずはよく歩くことが大切です。

多休は、「**休養をしっかりと取ること**」で、快適な睡眠でストレスを解消しましょう。

「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」、月6日以上の仕事をしていない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」をとり、心身ともにリフレッシュすることが大切です。

多接は、「**多くの人、事、物に接して創造的な生活をする**こと」で、年がいくつになっても社会に貢献できる、そういう心持ちが若さを維持させてくれます。

「健康的とは言えない生活習慣」が、生活習慣病を引き起こす要因とも言えます。この機会に、あなたの生活習慣を見直してみても、いかがでしょうか？

『飛蚊症』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、『飛蚊症』（ひぶんしょう）について、お話します。

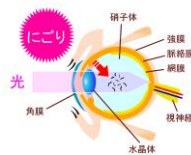
◆ 飛蚊症とは？

飛蚊症とは、**ものを見ているときに、黒い虫やゴミのようなものが動いて見える状態**のことです。

黒い虫やゴミのようなものの形や大きさはさまざまで、目を動かすと追いかけてくるような動きや、白い壁や青空を見たときに自覚することがあります。

症状が出る年齢もさまざまで、加齢とともに現れる人もいれば、20代から症状を自覚する人もいます。

◆ 飛蚊症の原因



飛蚊症の原因は、**生理的な現象と、目の病気が原因で起こるもの**とに分けられます。

生理的な原因で起こる飛蚊症は、目の構造と密接な関係があります。

眼球の中の大部分を占める「硝子体」というゼリー状の透明な物質に、何らかの原因で濁りが生じると、その濁りの影があたかも浮遊物のように見えてしまいます。

また、加齢とともに硝子体はゼリー状から液状に変化し、

それが原因で、飛蚊症の症状が起こることもあります。

あるいは、母体内で眼球がつくられる途中で、硝子体から自然と消えていく血管の名残で、生まれつきの飛蚊症がある人もいます。

このような**生理的な原因で発生している飛蚊症の場合、健康な目にも起こりうる**ことなので、特に心配することはありません。

一方で、網膜剥離・網膜裂孔、硝子体出血、ブドウ膜炎などの**目の病気が原因で、飛蚊症の症状が現れることもあります。その場合には治療が必要**です。

◆ 飛蚊症の対策



飛蚊症の対策で大事なことは、**その原因が生理的なものか、病気によるものか、ハッキリさせること**です。

生理的な原因による飛蚊症の場合は、特に治療の必要はありません。しかし、網膜剥離などの病気が原因の場合は、早急に治療が必要となります。

飛蚊症の症状に気がついたら、その原因が生理的なものか、病気なのかを**自分で判断せずに、眼科で検査を受けましょう！**

特に、次のような症状がみられるようでしたら、必ず眼科を受診してください。

- ☐ 黒い点の量や範囲が急に増えた
- ☐ 暗い場所で突然稲妻のような光が見える
- ☐ 急に視力が低下した
- ☐ 視野の一部が欠けている

早期発見・早期治療が、あなたの大切な目を守ります。

こんにちは！
視能訓練士の井村です。

私が健康のために普段から取り組んでいることが
あまりないので、**軽く行っている運動**と**これから
健康のために行いたいスポーツ**を紹介します。

まずは、この**運動器具**です！

こちらの器具は、
踏み込むと足の部分が
下に動くのではなく、
横に斜めに動くので
足腰を鍛えられることが
できます。



この運動は時間がある時に、無理のない程度で
行っています。

そして、これから健康のために行いたいスポーツは、
バレーボールです！

元々バレーボールは
経験があるスポーツで、
観戦するのも
好きなスポーツです。



そして、秋に行われていたワールドカップバレーを
観て、強烈なスパイクやサーブ、選手達の一生懸命
プレーをしている姿に感動しました。

そんなキッカケがあって、スポーツは健康にも
良いことですし、もう一度バレーボールをしたいなと
思いました！

以上が、私が健康のために行っている運動と
これから行いたいスポーツの紹介でした。

こんにちは！
看護師の赤星です！

私の健康法と考えると…

真っ先に頭に浮かぶのは、
ストレスをためない事！

朝起きてから寝るまでのルーティーンが
楽しいときもあれば、嫌な日もありますが、
「**ストレスはその日に無くす！**」ということで…

私は毎日
350mlの**缶ビール**を
2～4本飲んでいきます♡♡



ほかには、**週に1～2回行く買い物を歩いて行き**、
荷物が多くても歩いて帰ってくる！ということをして
心がけて、ここ10年やっています。

また、家族とも日中に散歩することが多くなり、
少ない時間でも散歩するのは素敵なことです！



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、周りの方でこのような疑問をお持ちの方がいらっしやいましたら、参考に教えてあげてください。

それでは、早速お答えしていきましょう！

**Q. 花粉が飛び始める前でも、
花粉症の治療はできますか？**



スギ、ヒノキ、ブタクサなど、花粉症の原因となる花粉は1年中飛散していますが、**日本人で最も多く発症しているのが「スギ花粉症」**です。

花粉症はアレルギー性の症状ですから、治ることはなく**毎年症状が現れます**ので、**花粉症に悩まされている患者さんには、早めの受診をおすすめしています。**

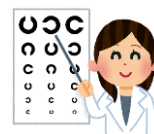
というのも、近年の花粉症治療では、**強い症状が出る前から**治療をはじめ「初期療法」が、積極的に試されるようになってきました。

「初期療法」とは、花粉症であることがわかっている患者さんの例年の症状に合わせて、**花粉が飛び始める1～2週間前にお薬の服用を開始する**治療のことです。

「初期療法」により症状が出る時期を遅らせ、花粉シーズン中のつらい症状を軽くすることはもちろん、症状の終了を早めることができます。

早めの受診によって、花粉症シーズン中の治療計画を立てやすくなるのが、初期療法のメリットです。**花粉が飛び始める2～3週間前の受診**をおすすめします。

**Q. なぜ、視野検査をするのですか？
受けたほうが良いのですか？**



緑内障、網膜色素変性症、視神経疾患など、**視野に異常をきたす目の病気**はたくさんあります。

視野が欠けてしまうということは、ものがきちんと見えなくなってしまうということですし、**そのまま放っておけば完全に見えなくなってしまうリスク**があります。

ですから、視野に異常をきたす病気の発見や診断、また経過を見る上で、視野検査は欠かせません。

視力検査や眼圧検査、眼底検査だけではとらえづらい異常が**視野検査をすることによって初めて分かることも多く**、非常に重要な検査と言えます。

特に**緑内障**では、患者さん自身が症状や進行に気づかないことも多く、定期的に検査を行って経過観察をすることが必要です。

しかしながら、集中力が必要で非常に疲れる検査ですし、**定期的に眼科を受診して継続的に検査を受ける必要がある**のもまた事実です。

そのような理由から検査を受けない方も多いようですが、前述のように、**見えなくなってしまうリスクがある病気の検査ですから必ず受診しましょう！**

テレビを見ること、本を読むこと、メールをすることなど、目から得られる情報は私たちが文化的で豊かな生活を送るために必要不可欠です。

楽な姿勢で検査を受けたり、途中で休憩を入れたりすることはまったく問題ありませんので、そのようなご要望は検査担当者に遠慮なくお伝えくださいね。

『医食同源』 食べることから健康に！
インフルエンザ予防にビタミンD



受験シーズン真っ只中ですが、この時期は**インフルエンザ**の流行と重なり、受験生をお持ちのご家庭は気が気ではないですね。

インフルエンザ予防は、手洗い、うがい、マスクの着用を忘れず、また重症化を防ぐために予防接種が大切です。

また、インフルエンザや風邪に対抗するためにぜひ摂りたい栄養素が『**ビタミンD**』です！

◆ **免疫力を高めるビタミンD！**



ビタミンDは、**免疫を高める**ビタミンのひとつです。

免疫細胞の活性化や、細菌やウイルスへの抵抗力を高める抗菌ペプチドを活発にして、免疫を強化する働きがあります。

ビタミンDがインフルエンザを予防するという研究結果は数多くありますが、そのひとつに、ビタミンDの投与と呼吸器の感染症との関係を調べた研究があります。

ビタミンDの錠剤を飲んでいてグループと飲んでいないグループを比べたところ、**飲んでいてグループの方が呼吸器系の感染症の発症が約2割少なかった**そうです。

しかしながら、残念なことに、**現代社会ではビタミンD不足の人が多い**と言われています。

冬のこの時期は、夏に比べると血中のビタミンD濃度が半分になるという研究結果もありますから、ビタミンDを積極的に得るようにしたいものです。

ビタミンDを得るには、**日光を浴びる**方法があります。

冬季には、約1時間、日光浴をするというそうですが、

毎日忙しいと、なかなかできないかも知れませんが…

まして、受験生は追い込みをかける時期でもあり、日光を浴びる時間を確保するのも、難しいかもしれません。

となると、もうひとつの方法は、**食事から摂る**ことです。

ビタミンDが多く含まれている食材には、魚類、魚卵、キノコ類や卵類があります。

魚類では、紅鮭やサンマなど、脂肪分の多い魚に多く含まれています。

特におすすめしたいのは、**ビタミンDが豊富で身体の温まる朝食**です。インフルエンザが流行するこれからの時期、朝食でも積極的にビタミンDを摂りましょう！

《 受験生にも！ビタミンD朝食レシピ 》

**しょうが香る
鮭と舞茸の味噌汁**



＜材料（2人前）＞

- ・ 鮭 1切れ (A) しょうがすりおろし汁
- ・ まいたけ 1/2 パック 大さじ 1/2
- ・ 大根 50g (※) (A) 水 500CC
- ・ 豆苗 1/4 袋 (※) (A) だし 適量
- ・ 味噌 適量
- ・ ごま油 大さじ 1

- 1) 鮭はひと口大に切り、まいたけは小房に分け、大根はいちょう切り、豆苗は根元から切ってそれを半分に切る。(※)の野菜は冷蔵庫にあるもの(人参や玉ねぎ)などに変えてもOK。
- 2) 鍋にごま油を熱して1)の鮭以外を炒め、しんなりしたら、鮭とAを加えて蓋をして3分ほど煮る。
- 3) 鮭に火が通ったら火を止め、味噌を溶く。

(レシピ参照：味の素レシピ大百科さん)

『食事』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『**食事**』とアンチエイジングのお話です。

◆ **食事とアンチエイジング**



健康的で若々しい美しさのためには、食生活の改善も大切です。バランスの良い食事が、バランスのとれた健康的なからだを作ります。

私たちは呼吸をして酸素をからだに取り込んで、その酸素を使い食事で摂った栄養素を燃焼してエネルギーとしています。

この時、からだに取り込んだ酸素の一部が、**活性酸素**に変わります。

この活性酸素には酸化作用があり、体内に入ってきた**細菌やウイルスを攻撃してからだを守る**役割があります。

ところが、この活性酸素が**必要以上に増えてしまうと**、健康な細胞まで酸化させ、からだをサビつかせます。

これが老化につながる事がわかっており、「**老化＝酸化＝サビること**」と考えられるようになっています。

私たちのからだを酸化、サビから守るためには、どうしたらいいのでしょうか？

◆ **アンチエイジングに効果のある食物**

そこで、大切になるのが食事の内容なのです。“**抗酸化力**”を持つ成分を食品から摂り入れることで、活性酸素を弱めることができます。

アンチエイジングに力を発揮する食物を紹介します。

1) **サビないからだを作る緑黄色野菜**



トマトやほうれん草などの緑黄色野菜には、ビタミンや**ポリフェノール**が豊富です。ポリフェノールは抗酸化作用が高く、からだのサビつきを抑え肌の老化を防ぎます。

2) **フルーツでビタミン・ミネラルの補給**



フルーツにはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれます。ビタミンにも抗酸化作用があり、特に**ビタミンC**は加熱に弱いので、生のまま食べると効果的です。

3) **魚を食べて血管年齢を若々しく**



魚に含まれている油、DHAやEPAは**血液をサラサラにしてくれる働き**があるので、新陳代謝も高まり、美肌効果が期待できます。

4) **腸の働きを整える発酵食品**



味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、**腸の働きを整える善玉菌が多く**、腸内環境を整え、新陳代謝を高めるので、細胞の老化を防ぐ効果が期待できます。

◆ **一汁三菜の和食がおすすめ！**



食材を選ぶ際、難しく考えてしまうと食事作りも大変ですが、昔の日本人が食べていた一汁三菜をイメージしましょう。

一汁三菜は、アンチエイジングに最適です！

そして、消化と良質な睡眠のために、**就寝2時間前には食事を終わらせる**ことも忘れずに。

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 69歳 女性の患者さん

2日目眼帯を外した時、光が強く、**明るく感じました。**
手術後の説明を読み、守って生活したいと思います。
大変詳しく説明されているので、助かります。

手術後、2〜3時間 痛みがありました
夜にはすっかり痛みはなくなりました。
2日目眼帯を外した時、光が強く、明るく感じました
手術後の説明を正しく読んで生活したいと思えます。
大変詳しく説明してあるので助かります
来週一週間か過ぎませんが、これからも通院
します。よろしくお願いします。

● 白内障の手術を受けた 82歳 男性の患者さん

今まで膜がかかっていた視界が、はっきりとしました。
明るく見えやすくなりました。

今まで、膜がかかっていた視界が、
はっきりとしました。
明るく、見えやすくなりました。

● 白内障の手術を受けた 71歳 女性の患者さん

まだ片目の手術が終わっているだけですが、**よく見える**
ようになりました。また、手術後の状況やケア等が不安
でしたが、看護婦さんたちが**とても親切で、ものすごく**
丁寧に対応して頂いたので、安心して良かったです。

現在まだ片目の手術が終わっているだけで
すが、よく見えるようになりました。また、手
術後の状況やケア等が不安でしたが、
看護婦さんたちがとても親切で、ものすごく
丁寧に対応して頂いたので安心して
良かったです。

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