



あまの眼科通信 Vol.5 4

～2020年3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。

毎年この時期になると、**スギ花粉症にお悩みの患者さん**
がたくさん来院されます。

気象庁の予報によると、今年の東海地区におけるスギ花
粉の飛散量は、昨年と比べて非常に少なく、例年と比べ
ても少なめと予想されています。

しかしながら、実際にはシーズンが来てみないと分かり
ませんし、飛散量が少なくても症状が重く出ることもあ
るので、**調子が悪い時にはすぐにご来院ください！**

アレルギーの薬というと、眠くなるというイメージをお
持ちの方も多いようですが、最近は眠気が起こりづらい
薬も出ています。

薬でコントロールするほうが、**生活も楽**になります。

点眼薬や点鼻薬、飲み薬でアレルギー症状を抑えること
が、治療の基本的な流れになります。

しかしながら、最近では、花粉が飛び始める少し前から
薬を飲み始めることで、ピーク時の症状をやわらげる
「**初期療法**」が注目を集めています。

もし、毎年のように症状に悩まされているという方は、
来年は初期療法を試してみると良いかもしれません。

ご希望の患者さんには、薬を飲み始めるのが効果的な時
期が近づいてきたタイミングで、**当院からご案内ハガキ**
を送らせていただいております。

日々忙しく過ごしていれば、1年も経つうちに初期療法
のことを忘れてしまうのは、当然のことです。

ハガキが届いたタイミングで「そういえば！」と思い出
すことができれば、来年の症状緩和が期待できますので、
受付にて、お気軽にご要望ください！

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。



ツライ花粉の季節を乗り切ろう！

3月に入り、やっと暖かくなってきたなと思ったら、鼻がムズムズ…花粉症を心配する季節がやってきました。

花粉症の症状をコントロールするには、薬だけでなく、ご自身で対策する**セルフケア**も重要です！

ご自身の症状やライフスタイルに合わせて、早め早めの対策をして、花粉症の季節を乗り切りましょう！

◆ 花粉が飛びやすい条件とは？



花粉が飛びやすい日をご存じでしょうか？

花粉が飛びやすい日は、**気象条件**と大きく関係します。

- ・ 晴れの日、または曇りの日
- ・ 前日に、雨が降った日
- ・ 昼間の最高気温が高めの日
- ・ 湿度が低く、乾燥した日
- ・ 強めの南風の後、北風が吹く日

こんな日は花粉が飛びやすいといわれていますので、ご自身で予防対策を取ることが大切です。

◆ 自分でできる花粉症対策



それでは、自分でできる花粉症対策にはどんなものがあるのでしょうか？

< 環境面の対策 >

- ・ **洗濯物**は花粉が飛びやすい日は中干しにして、外に干した場合は花粉を払ってから取り込む
- ・ **外出先から帰ったら**、玄関で花粉を落とす
- ・ **コートは玄関や廊下にかけて**、部屋の中に花粉を持ち込まない

・ **布団**は外では干さず、室内の日当たりのよい場所で日に当てるか、布団乾燥機を活用する

・ 早寝早起きや適度な運動を心がけ、アレルギーに負けない**健康な身体**をつくる

< 食事・食生活の対策 >

- ・ バランスの取れた**食事**を心がけ、暴飲暴食をしない
- ・ **野菜**を中心とした食事メニューを心がける
- ・ **アルコール**や**甘いもの**は控えめに

◆ 症状別の対処法



もし、症状が出てしまったら、正しい対処法で悪化しないようにしましょう！

鼻水やくしゃみがひどい方は、あらかじめマスクをして、**花粉を体内に取り込まないように**気をつけます。

目のかゆみや涙目などの症状がひどい方は、花粉予防の**サングラス**が効果的です。

また、目の症状がひどい場合には、目を冷やすと炎症を抑えることができます。

◆ 早めの治療も大切

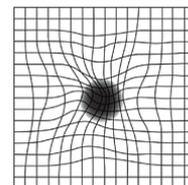


一度症状が出てしまうと、鼻の粘膜などが敏感になってどんどん悪化してしまいます。

症状が出始めてしまったら、早いうちにご来院いただくほうが、治療の効果も高くなります。

セルフケアとお薬を上手に併用して、ツライ花粉の季節を乗り切りましょう。

『加齢黄斑変性』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、『加齢黄斑変性』（かれいおうはんへんせい）について、お話します。

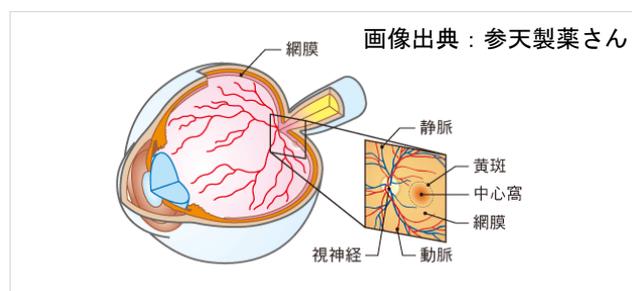
◆ 加齢黄斑変性とは？



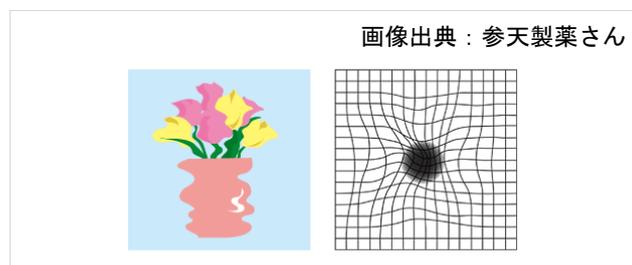
加齢黄斑変性とは、モノを見るときに重要なはたらきをする**黄斑という組織が、加齢とともにダメージを受けて変化し、視力の低下を引き起こす病気**のことです。

モノを見るときに、目の中に入ってきた光を網膜という組織で刺激として受け取り、その信号を脳に送るために視神経に伝達します。

その網膜の中心部分が、黄斑です。



黄斑が変化すると、**モノがゆがんで見える、視野の中心が暗くなる・欠ける、視力低下**などの症状が出ます。



加齢黄斑変性は、糖尿病網膜症、緑内障とともに、**失明リスクの高い病気**なので、注意が必要です。

◆ 加齢黄斑変性の原因

加齢黄斑変性には、「**萎縮型**」（いしゆくがた）と「**滲出型**」（しんしゅつがた）の2タイプあります。

「萎縮型」は、黄斑の組織が**加齢とともに萎縮する現象**で、症状はゆっくりと進行し、急激に視力が低下することはありません。

「滲出型」は、**網膜のすぐ下に新しい血管（新生血管）**ができて、これが黄斑にダメージを与えます。

新生血管は正常の網膜にはない血管で非常にもろく、その成分が漏れ出て溜まる、あるいは出血を起こしやすいという特徴があります。

この血管から出た液体が黄斑の組織にダメージを与えて、視覚障害を引き起こします。

◆ 加齢黄斑変性の対策



「萎縮型」は、加齢現象のひとつであり、治療の必要ありません。ただし、「滲出型」に移行して急激に視力が低下することがあるため、**定期的な健診が必要**です。

「滲出型」は、新生血管を沈静化させる薬を硝子体内に注射する「抗VEGF療法」という方法が一般的です。

早期発見できれば、見えない部分を最小限に抑えることができ、視野にはほとんど影響がなくて済みます。

日頃から、**モノがゆがんで見えていないかを片目ずつチェック**して、早期発見に努めましょう！

こんにちは！

受付の宮川です。

今回のテーマは「健康法」ということで、
私の**2つの健康法**を紹介します。

私の健康法は、1つ目は**好き嫌いなく
三食きちんと食事を摂ること**です。

以前までは、朝食を摂らないことが多く、
便秘が続き、体調を崩すことが多くありました。

その後は、きちんと三食摂ることにより、
便秘も改善され、体調も良くなりました！

2つ目は、**なるべく体を動かすこと**です。

私は体を動かすことが苦手ですが、仕事中は
座っている時間が長いため、休みの日などは
外出を心掛けています。

具体的には、犬の散歩をしたり 近い所は
なるべく歩いて行くなど小さいことですが、
意識的に取り組んでいます！

皆さんもきちんと食事を摂り、
積極的に体を動かし、
健康に過ごしましょう！



こんにちは！

視能訓練士の落合です。

私は健康のため、「**運動**」と「**食事**」のふたつの面で、
気をつけていることがあります！

まずは、運動の面からです！



とはいえ特別なことではなく、**普段の生活の中に
ちょっとした運動を取り入れるように**しています。

特に便利なのが、**髪を乾かしながら
ストレッチをする**ことです！

片足上げやつま先立ち、スクワットなどは
手がふさがっていてもできるので、
よくやっています。

目の前に鏡があるのでモチベーションも上がるのが
いいところです！

他には「エレベーターより階段を使う」

「多めに歩けるルートを使う」なども実践しています。

荷物が少なく余裕があるときは、小走りにして
負荷をかけることもあります。

運動するための時間はなかなかとれなくても、
運動する機会をなるべく作りたいと思っています。

続いて、食事の面です！



私は食習慣として、**ヨーグルト**をいつも食べるように
しています。手軽ですし、味や種類もたくさんあって
飽きずに続けやすいです。

ちなみに、ヨーグルトは食後に食べると乳酸菌などの
効果がより出やすいそうなので、なるべく食後に
摂るようにしています。

デザート代わりにもあり、一石二鳥です。

小さなことでもコツコツと、
これからも続けていきたいです！

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、周りの方でこのような疑問をお持ちの方がいらっしゃいましたら、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. 花粉症なのか風邪なのか、見分け方はありますか？



花粉症の方のほぼすべての方が訴える**3大症状**と言われているのは「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」ですが、**これらは風邪のときにも起こりやすい**症状です。

毎年花粉症になる方であれば、きっと季節に症状が出てきた段階で花粉症を疑うことでしょう。

でも、**初めて症状が出た方**であれば、風邪か花粉症か分からないかも知れません。

実際に、初めて花粉症が明らかになった患者さんの中には、それまでに起こっていた症状を「風邪のせいだと思っていた」という方も少なくありません。

最も分かりやすいのは『目』に現れる症状です。

先ほどの**3大症状+「目のかゆみ」**が起きていれば、**まず花粉症**と考えられます。風邪の場合に「目のかゆみ」が起こることは考えづらいからです。

ただし、花粉症の症状にも個人差はありますので、**身体の不調を感じたら自己判断せずに**、病院で診察を受けるようにしましょう。

Q. 花粉症で目がかゆいのですが、こすると、またかゆくなります…



スギ花粉症で起こるアレルギー性結膜炎は、ちょっとした刺激で目のかゆみが発生するため、目のかゆみを繰り返しやすいです。

この繰り返す目のかゆみは、**生活の質を下げる**可能性があるという研究報告もあります。

目のかゆみの発生を抑えるために大切なことのひとつは、**セルフケア**です。

- ・メガネなどを着け、花粉が目に入らないようにする
- ・洗眼薬で、目に入った花粉を洗い流す
- ・室内を清掃して、花粉を取り除く
- ・花粉を室内に持ち込まないようにする

このように、**花粉を回避・除去するためのセルフケア**に取り組みましょう！

また、点眼薬を使用する場合、**点眼のタイミング**も重要なポイントになります。

実は、かゆい時に点眼をするのは、かゆみを抑えるために効果的な点眼法とは言えません。

かゆみを感じる回数を少なくするためには、**症状があろうとなかろうと、決まった回数・タイミングで点眼薬の点眼を続ける**ことが大切です。

かゆい時に「かゆみ止め」として点眼するのではなく、「かゆみの発生をおさえるため」に、用法どおりの点眼を続けることがポイントです。

繰り返す目のかゆみ、正しい対策を心がけましょう！

『医食同源』 食べることから健康に！
花粉症の症状をやわらげる食材は？



春の訪れと共に、つらい花粉のシーズンがやってきます。

花粉症は国民病とも言われ、東京都が2016年に実施した調査では、花粉症の推定有病率は48.8%と推計されたそうです。

花粉症の対策は、花粉を身体から遠ざけるセルフケアも大切ですが、早寝早起きやバランスのよい食事など、規則正しい生活で、**体力を整えることも**大切です。

今回は、**花粉症の症状をやわらげるための食事**について紹介します。

◆ **効果が期待できる栄養素は？**



ビタミンB6は、免疫機能を調えるといわれており、牛レバーやささみに多く含まれています。

果物や緑黄色野菜に多く含まれる**ビタミンC**は、アレルギー症状を抑える効果が期待できます。

- ・サバなど青魚に含まれる **IPA・DHA**
- ・ヨーグルトなどに含まれる **ビフィズス菌**
- ・緑茶に含まれる **カテキン**
- ・しそ油やえごま油に含まれる **α-リノレン酸**

これらも、花粉症の症状をやわらげる食材として知られています。

反対に、**たんぱく質を取り過ぎてしまうと、アレルギー症状が強くなる**ので、摂取量に注意が必要です。

他にも、アルコールや砂糖たっぷりのお菓子は、花粉症に良くない食べ物と言われます。

激辛な食べ物やニンニクなどの刺激の強い食べ物も、

避けたほうが良い食材とされています。

今回、特におすすめしたい食材は、**サバ**！

IPA・DHAを多く含む青魚の「サバ」ですが、ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンD、鉄分なども豊富に含まれています。

サバに含まれるビタミン類は熱に強く、加熱調理しても栄養価が損なわれないという点も嬉しいところです。

なお、IPAとDHAには、花粉症の症状をやわらげるとともに、**生活習慣病を防ぐ作用**もあります。

普段から、積極的に摂りたい食材ですね！

◀ **受験生にも！ビタミンD朝食レシピ** ▶

さばとねぎのみそホイル焼き



<材料 (1人前)>

- ・サバの切身 1切れ
- ・白ねぎ 10cm
- (A) みそ 大さじ1
- (A) しょうゆ 小さじ1
- (A) 砂糖 小さじ1
- (A) 酒 小さじ1
- ・バター 大さじ1

- 1) (A) を混ぜ、白ねぎは斜め薄切りに。
- 2) アルミホイルにサバを乗せ、サバの上に (A) を塗り、白ねぎを乗せて、バターを乗せて、アルミホイルを包む。
- 3) オーブンで180℃、15～20分焼く。
- 4) 皿に乗せ、アルミホイルを広げたら出来上がり！

(レシピ参照：クックパッドさん)

知っておきたい！『身体の不調の解消法』 足の冷えとむくみを解消するには？



『健康美』という言葉があるように、身体の健康と美しさには、切っても切れない関係があります。

健康で美しくあるためには、ささいな不調を見過ごさずに、生活習慣を改善していくことが大切です。

今回は、『足の冷えとむくみのお悩み』について、その解消法を考えてみましょう。

◆ 足の冷えとむくみは関係ある？



足が冷える、足がむくむとお悩みの方、女性には多いのではないのでしょうか。特に寒い冬などは、冷えとむくみが同時に表れて、つらい季節になります。

むくみの原因のひとつに、血のめぐりが悪くなることがあげられますが、この血のめぐりの悪さは、身体の冷えにもつながります。

身体の冷えとむくみには密接な関係があり、負のスパイラルを起こしているのです。

寒くなると、つい運動不足になってしまい、身体の血のめぐりが悪くなってしまいます。

血のめぐりが悪くなると、身体はむくみはじめ、また冷えを感じるようになります。

むくみを感じた身体を動かすのはおっくうになり、さらに運動不足になっていくことで、さらなるむくみや冷えを感じてしまうのです。

◆ 足の冷えとむくみの解消法は？



では、足の冷えとむくみをどのように解消していけば良いのか、その解消法をいくつか紹介しましょう！

1) 入浴で身体の内から温まる

湯船にゆっくり浸かって、リラックスしたバスタイムを過ごしましょう。リラックスしてお湯に浸かることで、血のめぐりがよくなります。

また、水圧でリンパの流れが改善されるため、むくみの解消が促されます。

2) 適度な運動で冷えを改善する



足は心臓から遠い場所にあるために、血液の流れが滞りやすい場所ですし、重力の作用もあるため、細胞のすき間に水分がたまりやすくなります。

ふくらはぎは、血液を心臓に戻すポンプの役目をしていますが、加齢で筋力が落ちてくると、ポンプの力が弱くなり水分が貯まりやすくなります。

ということは、足のふくらはぎの筋力を落とさないようにしていくことが、むくみの解消にもつながります。

足のふくらはぎを鍛えるには、ウォーキングなど軽めの運動でも十分なので、適度な運動を心がけましょう。

3) 塩分の取り過ぎに注意する



塩分を取り過ぎると、身体は塩分濃度を薄めようとするために水分を欲するようになり、喉が渇きます。

喉が渇いて水分を多く摂取すると、今度は細胞から水分があふれ出してしまい、それがむくみとなって現れます。

このようなメカニズムで、塩分の取り過ぎはむくみの原因となりますから、塩辛いものを食べすぎないように注意するなど、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

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 男性の患者さん

手術の前と後は天と地のちがい。**はっきり見えるように**。
白は白、黒は黒、良く見えます。目の手術を早くやるべ
きでした。

手術の前と後は天と地 ちがい
はっきり見えるよ。白は白黒は黒 良く見えます
目の手術を早くやるべきでした
あまの先生とスタッフに感謝、感謝
ありがとうございます。

● 白内障の手術を受けた 82歳 男性の患者さん

手術後、**世間が明るくなり、幸せです**。内科医で紹介さ
れ、良い先生にめぐり逢い、良かったです。

年齢と共に暗かったか？ 手術後
世間が明るくなり 幸せです
※内科医で紹介され 良い先生に
めぐり逢い 良かったです。

● 白内障の手術を受けた 71歳 女性の患者さん

ガゼを外す時は、ドキドキしました。いざ外したら
くっきり見え、本当にビックリ！驚きました。思い切っ
て手術を受け、良かったです。手術中、とてもチーム
ワークの行き届いた病院だと思いました。

今回は右目の手術を受けました。昨日がゼを外す
時はドキドキしました。いざ外したらくっきり見え本当に
びっくり！驚きました。思い切って手術を受け良かったです。
手術中、とてもチームワークの行き届いた病院だと思
いました。スタッフの方、本当にありがとうございました。

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

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

あまの眼科クリニック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