



あまの眼科通信 Vol.55

～2020年5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。

今年の年度替わりは、新型コロナウイルス騒動で、落ち着かない日々になりました…皆さんも、不安な日々、そして落ち着かない日々をお過ごしのことと思います…

得体の知れない新型ウイルスということで、世間も混乱しているわけですが、一方で、**今できることは、身近な予防**に尽きるかと思っています。

ひとつ、大変興味深いデータがあります。

年明けから新型コロナ騒動に振り回された一方で、2019年～2020年シーズンにおける**インフルエンザの流行は、例年の20～30%程度**に抑えられています。

その理由として、ウイルス対策のために**手洗い・うがい**が徹底されたからと考えられています。

予防に取り組むことは、目立たないところで、確実に効果を発揮しているということです。

さまざまな心配があるかも知れませんが、慌てずに落ち着いて、日ごろの予防に取り組んでいきましょう！

ごあいさつの最後に、気持ちが少し明るくなりそうな話題を。

あまの眼科の初夏の風物詩である**芝桜**、今年も満開になりました！

この芝桜、花を咲かせるのに大変苦勞しまして、**初めて花を咲かせたのは、開院3年目**でした。

そのため、特別な思い出もあり、医院新聞で毎年紹介しています。

こんな時だから、**癒しの時間**も大切にしたいですね！



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。



春から梅雨にかけて、気候はもちろん、新しい職場や新しい仲間との出会いなど、「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、**身体と心にストレスを与えてしまう**ことが少なくありません。

気候や環境の変化によって、メンタル面の健康を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは、身体と心の健康に悪影響を及ぼしかねませんので、油断できません。気づかぬうちにストレスが強くなっていることがあり、注意が必要です！

◆ 心のバランスを整えるには



1. 生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！

「**起きる**時間」「**寝る**時間」「**朝昼夕の食事**の時間」です。

これらの時間を、**毎日なるべく同じ時間になるように**心がけましょう。

ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻むことを意識してください。

2. 栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルの豊富な**野菜や果実が不足しないように**、心がけましょう。

中でも、**旬のもの**は栄養も豊かで、食べる楽しみも大きくふくらみます。

また、**疲労回復や緊張緩和の効果が期待できる食材**も、良いでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

3. 休養をとる

休日は何もしない、**のんびりした時間**も必要です。プライベートも忙しすぎないように、気をつけましょう。

音楽を聴いたり、散歩をしたり、ご自身なりのリラックス法で、休日を過ごしましょう。



4. 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春から梅雨の季節は、「薄物の重ね着」など、**暑さ・寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるように**、備えておきましょう。

◆ 「こころのリフレッシュ活動」しませんか？

「やる気がしないから行動できない」ではなく、**好きなことを積極的に行う**ことで、楽しかった、気分がよくなったなど、**プラスの感情**を積極的に味わいましょう！

自ら意識して活動的に行動することで、良い感情、つまり「いいことがあった！」と感じやすくなり、脳も報酬を得やすくなっていきます。

その積み重ねで、マイナスな心のスペースは小さくなり、プラスの心のスペースが大きくなっていきます。

このような考え方は、「**行動活性化療法**」として、最近うつ病治療の現場でも活用されているそうです。

良いことに目を向けることで、こころの状態は良い方向に向かっていきます。

特に、今年は新型コロナウイルス騒動で、心が落ち着かないという方も多いと思います。

みなさんも、特別なことではなく、気軽にできる「こころのリフレッシュ活動」をしてみませんか？

『近視』のお話

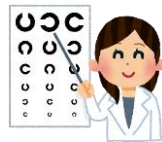


人が得る情報の8割は、視覚を通して得ているものと言われています。大切な目だからこそ、日頃から『目の点検』を欠かさずにいたいものです。

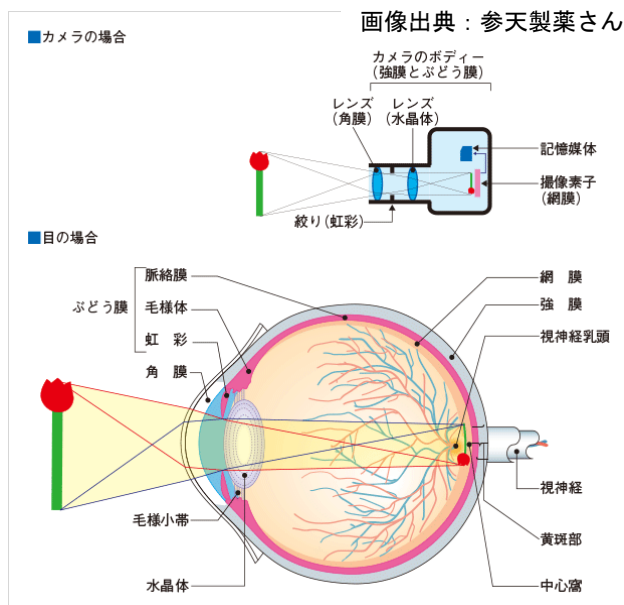
不具合がないと、「見えて当たり前」と思いがちですが、**加齢とともに目の病気を患うリスクは高まります。**

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、身近な目の症状でもある『近視』について、お話しします。

◆ モノが見える仕組みは？



人間の目は、**カメラと同じような構造**になっています。カメラのレンズに相当するものを水晶体、フィルムに相当するものを網膜といいます。



カメラで写真を撮るときは、レンズが前後に動いてピントを合わせています。

人間の目は、水晶体がその厚みを増すことにより、無意識のうちにピントを合わせて、モノを鮮明に見ています。

目に入ってきた光は、角膜と水晶体を通り屈折して、

網膜に像が写し出されます。そして、視神経が脳に指令を出して、私たちは見えているという感覚を得ます。

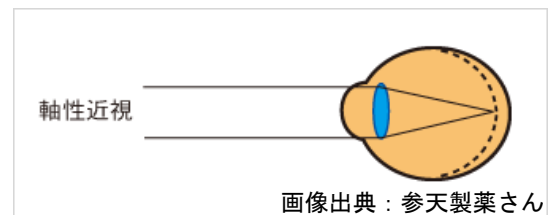
目はピントを合わせるために、毛様体（もうようたい）により水晶体の厚さを調節します。また、虹彩（こうさい）により光の量も加減します。

◆ 近視とは？



近視とは、遠方から入ってきた光が**網膜より手前で像を結んでしまい、モノがぼやけて見える状態**です。

眼軸長（角膜から網膜までの長さ）が**正常よりも長すぎる**場合に起こる近視を「軸性近視」（じくせいきんし）と呼び、大部分の近視はこの軸性近視です。



角膜・水晶体の光の屈折力が強すぎるために、遠くを見た時に網膜上でピントが合わないために起こる近視を「屈折性近視」と呼びます。



大部分の近視は「単純近視」と呼ばれるもので、病気というよりも、**身長や体重のような個人差**です。

しかしながら、「病的近視」と呼ばれ、網膜剥離（もうまくはくり）などの症状を引き起こす近視もあります。

ですから、メガネやコンタクトレンズで視力を矯正する場合、**必ず眼科を受診するようにしましょう！**

わたしの“趣味”

こんにちは！
看護師の西田です！

私の趣味は、**健康グッズ**を
買うことです。

今日は、その中でも私の趣味で買った
おすすめのグッズを紹介します。

前回の健康法でも書かせてもらいましたが、
私には、**肩こり**があります・・・。

これは**肩甲骨の可動域を
広げる**商品ですが、
正直痛いです・・・



でも、これを行うと首筋から肩がスッカリします！

次はこれです！

これは**腹筋を鍛える**ために
買ったものですが、残念ながら
一度も出来ておりません。



今まで買った商品の中で、使いこなせないものも
いくつかあるのですが、お店で試してみると
「これは効くのではないかな～」と思い、
買ってしまいます。

趣味と言えるかは疑問ですが、
これからも**趣味と健康**のひとつとして、
使いながら増やしていこうと思います。

こんにちは！視能訓練士の久嶋です。

前回のスタッフリレーコラム“私の健康法”でも
お話ししましたが、**私の趣味は『テニス』**です。

高校生の時から続けており、今もテニススクールに
通うほど好きです。

夫も同じ趣味で、私の勧めで社会人になってから
始めました！

今では私よりハマっており、一緒にダブルスを組んで
試合にチャレンジするほどに上達してきました。

ここでテニスの魅力について、お話ししたいと
思います！

1つ目は、**大人になってからでも楽しめる**ことです。

私が通っているスクールでも、若い人から 70 代の
方もいます。親子でテニスをしている方もいます。

一生涯できるスポーツと言えるでしょう。

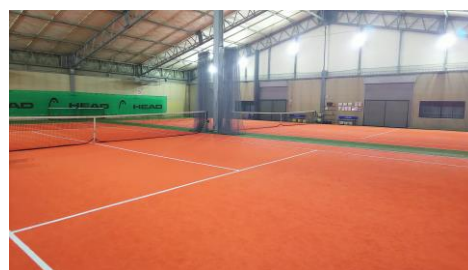
2つ目は、**少人数でも楽しめる**ことです。

春日井市にも個人で借りられるコートが沢山あり、
4人集まればダブルスもできます。
コート代もリーズナブルですよ☆

まだまだテニスの魅力は沢山あります！

皆様の趣味は何ですか？

このコラムを読んで、目のこと以外でも
話しかけて頂けると嬉しいです♪



通っているテニススクールです☆

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. メガネ屋さんの検眼と眼科のメガネ処方って違うんですか？



眼科で行うメガネ処方は、屈折（ピントが正常に合っていない状態）、眼位（左右の眼球が向いている方向）、病気や生活習慣などを**総合しての視力矯正**を考えます。

一方、メガネ屋さんの検眼は**メガネをかけた時の見え方**（メガネをかけているご本人の**見えている感覚**）で作ることが多い現状があります。

近視や乱視の過矯正や**遠視の低矯正**などの問題を考えれば、眼科でのメガネ処方をお勧めしますし、**見え方の判断基準に乏しい学童期のお子さんは尚のこと**です。

では、大人のメガネ選び、中でも老眼鏡ならより客観的な見え方の判断ができそうなものですから、問題ないように思われるかも知れません。

しかしながら、年齢を重ねるとともに現れる（加齢現象で避けづらい）目の病気は、初期段階では自覚症状がほとんどない、またはまったく無自覚のものがほとんどです。

特に、**緑内障**は自覚症状に乏しい病気で、**検査をして偶然に見つかることが多い病気**ですから、やはり眼科できちんと検査することをお勧めします。

Q. スギ花粉の時期を過ぎたのに、目のかゆみがおさまりません…



花粉症と言えば、春のスギ花粉症というイメージがあるかも知れませんが、**1年中起こる可能性はあります**。

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→ブタクサ科の植物

10月～12月→ヒノキ科の植物



アレルギー症状を引き起こす花粉は、1年中存在します。

また、ホコリやダニ、ペットの毛などの「**ハウスダスト**」が原因となるケースや、ガやユスリカなどの**昆虫**が原因となるケースも少なくありません。

また、**コンタクトレンズを使っている方**には、程度の差こそあるものの、アレルギーの症状が見られています。

スギ花粉など1年の特定の時期に、決まった植物の花粉で発症する季節性アレルギーだけではなく、**1年中症状が出る通年性アレルギーもある**ということです。

私たちの周りには、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が、**原因物質が分かれば、それに応じた対策も取りやすくなる**ことは確かです。

そのため、アレルギー結膜炎の症状がひどい患者さんには、**アレルギー症状を引き起こす原因を特定する検査**の受診もおすすめることがあります。

アレルギーの症状は、身体の症状だけでなく、集中力の欠如など、日常生活にも支障が出ることがあります。

目のかゆみなどの症状があれば、気軽にご相談ください。

『医食同源』 食べることから健康に！
ストレスを軽減する食事のポイントは？



5月過ぎに症状が現れることが多いことから、「5月病」と呼ばれる症状があります。

張り切って4月を迎えた新入社員や新入生たちが、ようやく職場や学校にも慣れてホッとしてきたゴールデンウィーク明けから、その症状が起こります。

気分が落ち込み、何に対してもやる気が出なかったり、夜眠れず朝起きられなかったりする…なんて自覚があれば、それは「5月病」かもしれません。

◆ 5月病が起きる原因とは？



5月病は**正式な病名ではなく**、もし医療機関で診断を受ければ、「適応障害」「軽度のうつ病」などの診断名がつく症状です。

発症の原因はさまざまですが、一般的に、真面目で几帳面、凝り性で完璧主義、責任感が強く仕事熱心な人に起きやすいと言われています。

しかし、この時期の発症は、性格よりも職場の異動や人間関係、引越し、入学や転校など、**環境変化が心理的に大きなストレスとなって起きている**と考えられます。

今年は新型コロナ騒動で、心理的ストレスの大きさが心配されますので、例年よりも心配ですね…

◆ 5月病に効く食材とは？



食生活の観点からも、この5月病の症状改善を考えたいところですが、残念ながら、「これを食べれば5月病が治る！」という魔法の食べ物はありません。

しかし、**食生活が不規則になつては、不安定な精神状態がさらに悪化する**ので、栄養バランスがとても大切です。

また、気分の落ち込みや不眠には、脳内物質である**セロトニン**の不足が関係していることがわかっています。

セロトニンは神経伝達物質のことで、精神を安定させる作用があります。**セロトニンを分泌させる力のある栄養素**といえば、アミノ酸、ビタミンB群、炭水化物です。

必須アミノ酸であるトリプトファンはセロトニンの材料となり、ビタミンB6はトリプトファンをセロトニンにするために役立ちます。

炭水化物は生成されたセロトニンを、脳内に取り込むために必要な栄養素です。

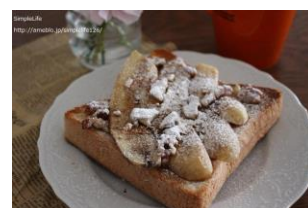
アミノ酸・ビタミンB群・炭水化物、**この3つの栄養素をバランスよく摂取**することでセロトニンを正常に働かせることが、5月病対策のひとつと言えるでしょう。

《 受験生にも！ビタミンD朝食レシピ 》

きなこバナナトースト

＜材料（1人前）＞

- ・食パン 2枚
- ・バナナ 1本
- ・きなこ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・有塩バター 大さじ2
- ・くるみ 少々



- 1) バターをレンジに軽くかけて、柔らかくします。
 - 2) 1. に、きなこ砂糖を加えて混ぜます。
 - 3) 食パンに2. を塗り、バナナをスライスして並べ、くるみをふりかけます。
 - 4) 3. をトースターで焼いたら出来上がりです。
- 分量外のきなこや粉糖を振りかけてもOKです。

（レシピ参照：朝時間. JP さん）

知っておきたい！『身体の不調の解消法』

目元のくまを解消するには？



『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、疲れた印象に見えてしまいがちな『目のくま』について、その解消法を考えてみましょう。

◆ 目の疲れで困っていませんか？



現代社会では、スマホやタブレットなどが手放せず、また、仕事でもPC（パソコン）を使うことは当たり前になっています。

これらの機器で液晶をじっと見ている時間が長くなるほど目が疲れ、外見にも影響していきます。

どんよりした疲れ目では、**他人に疲れた印象を与えてしまいますし、目元のくまの原因**にもなります。

人は、何かを夢中で見ている時、まばたきの回数が少なくなります。**まばたきが減って筋肉が動かず、それが血行不良の原因となり、目元にくまができる**のです。

目の疲れを解消すると、美容の悩みも解消できますよ！

◆ 目の疲れの原因は？

「眼精疲労」や「疲れ目」など、目の疲れを引き起こす原因には、次のようなものが考えられます。

1) 液晶画面を長時間見続ける



つい夢中になり、スマホやタブレットなどの液晶画面をじっと見続けてしまうと、眼球の位置が長時間動かなく

なってしまう、目の周りの筋肉が疲労してしまいます。

2) 長時間のPC作業や読書をする

マラソンランナーが走り続けていると筋肉が疲労するのと同じで、長時間目を使うと目の筋肉は疲労します。

3) 睡眠不足



睡眠不足だと、疲れた目を休ませてあげられません。また、睡眠中は副交感神経が働いて、筋肉の緊張もほぐしてくれますが、睡眠不足だとその時間も足りません。

◆ 目の疲れを解消するには？

目の疲れを解消するために、次のような工夫があります。

1) ホットタオルで温める



目の疲れ解消法の1つは、ホットタオルで温めてあげることです。目の周りの筋肉をほぐしてくれ、目の周りの血行を良くしてくれます。

2) 目を酷使せず、時々遠くを見る

目を酷使過ぎないように、時々休憩を取ることが大切です。時々遠くを見て、目の筋肉を緩ませてあげましょう！もちろん、細かくまばたきをするのも効果的です。

3) 眼球運動や目の開閉

眼球運動とは、顔を動かさず、眼球だけをぐるぐる回す運動です。また、思いっきり目をつむって、パッと大きく開けることを繰り返す運動も、目の筋肉をほぐします。

睡眠時間の確保も含め、**目を休めてあげましょう！**

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 74歳 男性の患者さん

手術に対しての**ビデオ説明**と**先生の説明、声掛け**で**安堵**
ができ、**気が楽になり良かった**です。

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

手術についてのビデオ説明と、
先生の説明、声掛けで安堵ができ、
気が楽になり良かったです。

左目の施術をしてもらいました。眼帯を外した時、焦点
が定まらなかった時、焦りましたが、**徐々に見えるよ**
うになり、気が落ち着きました。

2. 手術後の率直な感想を教えてください。
例) はっきり見えるようになってビックリした など

左目を施術を行ってもらいました。
眼帯を外した時、焦点が定まらなかった
時、焦りましたが、徐々に見える様
になり、気が落ち着きました。
2週間が過ぎ、左右が揃いました。

● まぶたの腫瘍摘出手術を受けた 72歳 女性の患者さん

短時間で痛みも少なく、腫瘍が取れ、目もとがすっきり
しました。**綺麗になり良かった**です。

2. 手術後の率直な感想を教えてください。
例) はっきり見えるようになってビックリした など

短時間で痛みも少なく、
腫瘍が取れ、目元がすっきりした。
綺麗になり良かったです。

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