



あまの眼科通信 Vol.33

～2016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 あまの眼科プチ情報
～イベントレポート～
- p.4 よくある疑問 Q&A
- p.5 食べ物と健康のお話
- p.6 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。

7月23日（土）に『あまの眼科キッズニア 2016』を
開催しました！

このイベントは「お子さんたちに本格的な眼科医や目の
検査のお仕事を体験してもらう」というコンセプトで企
画しています。

今回は第2回目ということで、プログラムの充実など、
よりパワーアップしたイベントを目指して、数ヶ月前か
らスタッフ全員で準備してきました。

当日は8名のお友達が参加してくださり、とても楽しい
イベントになりました♪

今回のあまの眼科通信でも、イベントの様子を紹介して
おりますので、ぜひご覧ください！

イベントといえば、10月10日は『目の愛護デー』

「目の健康を考える日」として、現在では厚生労働省が
主催する活動になっています。皆さんも、この機会に「目
の健康」について考えてみませんか？

目の病気は、ご自身では具体的な症状を感じないままに
病気が進行してしまうケースが少なくありません。

ですから「早めの健診」を心がけましょう！

特に40歳を過ぎた方は、緑内障などのリスクも高まっ
てきますので、ご自身では気になることが無いとしても、
1年に1度は目の健診を受診なさってください！

夏休みイベントを開催しました！

7月23日（土）に
『あまの眼科キッズニア2016』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。

ぜひホームページもぜひご覧ください♪



休診日のお知らせ

11月3日（木）～6日（日）は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いたします。

あまの眼科キッズニア 2016 を開催しました！

7月23日（土）に昨年もお好評いただいた夏休みイベント『あまの眼科キッズニア2016』を開催しました！

昨年の体験・反省を活かし、より一層力を入れて**パワーアップ**した2回目のキッズニアイベント！！

当日は**8名**のお友達が参加してくれて、とても楽しいイベントになりました♪

当日の様子を紹介しますね♪

①



まずは**開会式**。
天野先生から目の構造のお話がありました！

④



問診票の記入をお願いしました！

②



目に関する**O×クイズ**もありました。
みなさん優秀で**全問正解**でした◎

⑤



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！
みなさん**興味津々**です！

③



さて、ここからが**体験**！
最初は**受付**。
まずは親御さんのお名前を
呼んでいただいて・・・

⑥



視力検査は、
馴染みのある検査なので
慣れた手つきで検査していました！

⑦



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。

⑪



白内障の疑似体験もしました！

⑧



自分自身の目の奥を写真で見るのが
初めての方もいたのでは！？

⑫



最後に、あまの眼科認定
キッズニアドクターの認定式！

⑨



お会計では
お薬や、お金の受け取りを
体験していただきました！

⑬



素敵なイベントになりました♪

⑩



視野欠損の体験をしながらの
タイム競争！

受付、検査、先生と、日ごろはなかなか体験できない
クリニックのお仕事を楽んでもらえたと思います♪

また白内障や視野欠損の体験もしていただき、
「目」の大切さも学んでいただけたと思います。

今回のあまの眼科キッズニアがきっかけとなって、
少しでも目に興味を持っていただけたら、
将来のお役に立てたのなら光栄に思います♪

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. 眼底検査で全身の病気が分かるのですか？



「眼底」とは目の奥の部分の意味し、カメラに例えるとフィルムの部分にあたります。

眼底検査とは、このフィルムに相当する眼球の重要な構成部である網膜、視神経の状態を観察するために行う検査のことです。

眼底の血管というのは、実は**人間の身体の中で、唯一直接に観察できる血管**です。

そのため、これらを観察することにより、**動脈硬化や高血圧による血管の変化**はもちろん、**糖尿病などの影響**も判定することができます。

「眼底検査だから、眼に関する病気しかわからない」ということはありません。**全身疾患を判断する入り口**として大きな役割を果たしています。

実際に、皆さんが受診される健康診断でも眼底検査が実施されていることは少なくありません。

これは、**全身疾患の早期発見のためでもある**のです。

Q. 緑内障ってどんな症状ですか？ 痛みやかゆみがあるんですか？



緑内障は、見たものを脳に伝達する視神経に障害が起き、見える範囲（視野）が狭くなる病気です。

視野が狭くなる症状は視力が低下することと比べて**ご自身では気づきにくく**、また緑内障が進行しても視力が保たれることも多いので、**自覚しづらい**病気です。

ですから、気づいたときには**すでに病気が進行してしまっていることが多い**病気でもあります。

眼圧が急激に上昇するタイプの緑内障の場合、目の痛みや頭痛、吐気、視力低下、目のかすみ、充血などの症状が現れる場合もあります。

しかしながら、正常眼圧内緑内障などの慢性緑内障では、視神経の障害はゆっくりと進行し、視野も少しずつ狭くなるため、自覚症状はほとんどありません。

そして、日本人の場合は、**自覚症状がほとんど現れない慢性緑内障のほうが多い**というのが実情です。

実際に、**40歳以上の方の約16人に1人**が緑内障にかかっていると言われていて一方で、治療をしている人が10%、残りの**90%の人は治療を開始していません**。

このデータは、緑内障が**いかに自覚症状の無い病気なのか**を物語っています。

また**視神経には再生能力がないので、一度傷んでしまった視野は元には戻りません**。

早期発見・早期治療のために健康診断を受けましょう！

『医食同源』 食べることから健康に！

「目に良い」栄養素って？

テレビやパソコン、スマートフォンなど、現代人は目を酷使する環境の中で生活しています。

10月10日は「目の愛護デー」ということで、今回は目に良いと言われている栄養素を紹介しましょう！

◆ ビタミンA、βカロテン



ビタミンAが不足すると、暗いところでうまく目が働かない夜盲症（とり目）になってしまうという話を聞いたことはありませんか？

これは本当の話で、ビタミンAは目の粘膜を正常に保ち、夜盲症などを防ぐ効果を持つと言われています。

涙の量を一定に保つ効果もあり目の乾燥を防ぐので、ドライアイにも効果が期待できる栄養素です。

また、ビタミンAになる前の段階の物質がβカロテンで、目の粘膜や網膜を健康に保つはたらきがあり、疲れ目や、目の乾燥を防ぐのにも役立つと言われています。

βカロテンは、βカロテンとしてのはたらきと、ビタミンAに変換された後の両方のはたらきを持っている賢いビタミンです。

【ビタミンAを多く含む食材】

うなぎ、レバー、チーズなどの乳製品

【βカロテンを多く含む食材】

にんじん、ほうれん草、春菊、小松菜などの緑黄色野菜

◆ アントシアニン



アントシアニンを多く含む食べ物は、クランベリー、ブルーベリー、ナス、赤シソ…と聞くと、大体

どんな色の植物か想像ができますよね？

青みを帯びた鮮やかな赤色の植物に多く含まれる栄養素なのですが、これが目に良い作用があると言われ、ブルーベリーが注目されるようになりました。

眼精疲労の回復や抗酸化作用など、目の機能を維持・強化・安定させるために非常に良い作用を与える栄養素と考えられています。

【アントシアニンを多く含む食材】

ブルーベリー、赤シソ、ブドウ、ナス、プルーン、紫さつまいも、黒豆、赤キャベツ、赤玉ねぎなど

≪ 眼精疲労に効果的なレシピ ≫

ほうれん草とナスのカレースープ



<材料>

- | | |
|----------------|--------------|
| ・ほうれん草 2束(60g) | ・カレー粉 小さじ1/2 |
| ・ナス 1本(70g) | ・コンソメ 小さじ2 |
| ・トマト 1/2個(70g) | ・水 300ml |
| ・玉ねぎ 1/4個(50g) | ・塩 少々 |
| ・にんにく 1/2片 | ・こしょう 少々 |
| ・オリーブオイル 小さじ1 | ・パクチー お好みで少々 |

- 1) ほうれん草は茹でて3cm幅に切っておく。ナスは半月切りに、トマトはざく切りに。たまねぎ、にんにく、パクチーはみじん切りにしておく。
- 2) 鍋に、にんにく、オリーブオイルを入れて火にかけてたまねぎを炒める。
- 3) 玉ねぎがしんなりしたら、トマト、ナス、カレー粉を加えて炒める。
- 4) コンソメスープを加えて、ひと煮立ちしたら、ほうれん草を加えて、塩、こしょうで味を整え、お皿にもりつけたら、お好みでパクチーをふる。

(レシピ参照：BIGLOBE ヘルスタミンさん)

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。



● 白内障の手術を受けた 75歳 女性の患者さん

室内がペールを一枚はがしてもらった様に明るかったのでビックリしました。4日目からもっと明るく見えて手術して本当によかったです。

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

手術に対して痛みが強いと思っておりましたので、見えない不自由さよりも恐怖心のほうが強く、頑なに拒んでいました。

手術中の痛みは殆ど無く、術後は少しゴロゴロした感じが有るだけでした。

手術前より何を見てもキレイに見え嬉しいのですが…

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

手術して翌日先生が ガンタイを取ってくれました
そして室内が ペールを一枚はがしてもらった様に
明るくなったのでビックリしました
そして4日目から もっと明るく見えて手術して本当に
よかったです 先生に感謝します
ありがとうございました

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

1ヶ月前 白内障を患っていました
手術に対して痛みが強いと思っていました
見えない不自由さよりも恐怖心のほうが強く、頑なに拒んでいました

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

手術中の痛みは殆ど無く、術後は少しゴロゴロした感じが有るだけでした
1ヶ月前に見ても自分の顔に映りかたが
泳いでいるように見えていたのが
手術前より何を見てもキレイに見え嬉しいのですが
自分の顔が泳いでいるように見えていたのが

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
患者さんの声

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

http://www.amano-ganka.jp/