

「くまがい眼科通信」

新年あけましておめでとうございます。

新しき年の始まりを迎えられまして、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？
一昨年から季刊を目指して始めましたこの眼科通信も、今回で6号目を迎えます。
「読んでためになった」という喜びのお声を糧に、今年も取り組んで参ります。

今号は、日本人の失明原因として第2位を占める「糖尿病網膜症」のこゝと、「サプリメント入門」のこゝと、「風邪と花粉症」の3つの項目について書かせていただきました。

さて、私事になりますが、同居する95歳の父、89歳の母と一緒に新年を迎えました。
長寿の両親と共に新しい年を迎えられることは、本当に喜びです。老々介護ゆえ十分には尽くせない面もありますが、それぞれ病気を抱えていても前向きに生きる両親の姿からエネルギーをもらっています。そのエネルギーを、受診して下さる皆様に、少しでもお返しできるように頑張りたいと願っています。

今年もよろしくお願い致します。

2014 元旦
くまがい眼科院長
熊谷和久



院長の紹介 1953年熊本市に生まれる。1977年熊本大学医学部を卒業後、大学病院・市民病院で眼科診療に従事。1987年に上京し、眼科診療の傍ら、西洋医学と東洋医学を融合した「タニクリニック」で学び、中医学(中国伝統医学)の中心「北京中医学院」に留学し、東洋医学を研鑽。1992年、当地駒込にて眼科クリニックを開業。現在は豊島区の中学校1校・小学校2校・幼稚園3箇所の眼科校医・園医も勤めています。最近、中医学に加えて、「日本胎盤臨床医学会(プラセンタ治療を志す医師の会)」に所属、「ボトックス治療専門医」や「抗加齢医学(アンチエイジング)専門医」なども取得し、新しい治療を取り入れています。



糖尿病網膜症

とうりょうびょうもうまくしょう

糖尿病が原因で、目の中でフィルムのはたらきをしている網膜が傷つき、視力が低下する病気です。糖尿病腎症、糖尿病神経症と並んで、糖尿病の三大合併症といわれ、失明原因第2位。

数年前に日本人の失明原因第1位の座を緑内障に明け渡しましたが、それまで第1位を占めてきた難病です

● 糖尿病網膜症は「糖尿病」という全身病に伴う目の病気です。

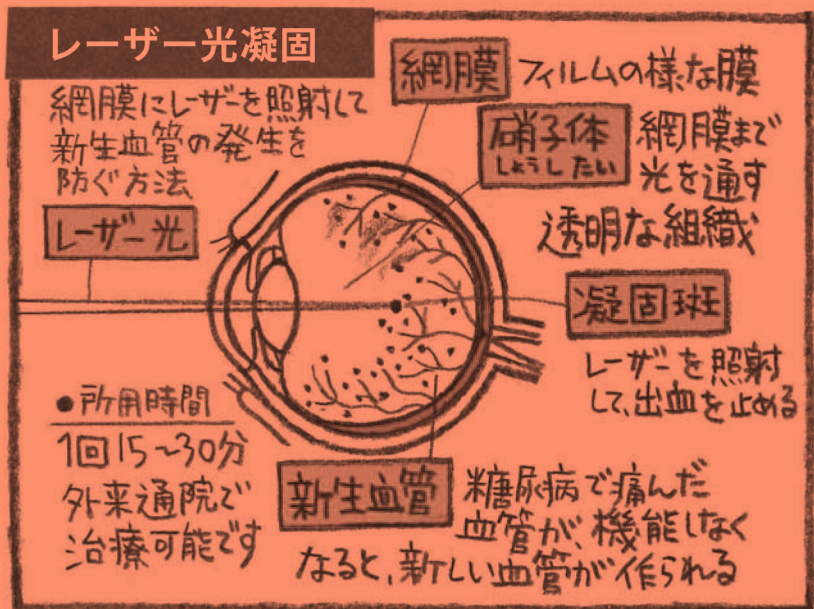
糖尿病自体が日本人に大変多い病気で、2011年には1000万人を超え、成人人口(20~79歳)の11%に相当、予備軍も含めると2000万人を超える国民病です。また、糖尿病患者のおよそ30%が網膜症を患っておられ、年間3000人の失明者を生んでいると言われています。糖尿病を発症して10年以上経過した患者さんは、網膜症発症率がさらに高いと言われていますので、『眼底検査』を受けたことのない方は要注意です。自覚症状がなくとも、積極的に健診を受け糖尿病の発見に努めましょう。

● 糖尿病がある方は、年に1回の「眼底検査を受けることが、早期発見につながります。」

● 症状

糖尿病にかかると血液中の糖分の多い状態が続く、やがて糖が血管を傷つけるようになります。

目の網膜にある血管は細いので、特に障害を受けやすく、血管が詰まったり、出血したりするようになります。もともとある血管が機能しなくなると、目に栄養を送るために新しい血管(新生血管)が作られますが、この血管はとてももろく、成分漏れや出血を起こし、「視界がかすむ」「視力の低下」等の症状の原因になり、更に病気が進行すると失明の原因にもなります。



● 病気の進行と治療

糖尿病を治療される内科の医師からの紹介で眼科を受診され、眼底検査を始める方も多く、内科医と眼科医の連携が大切な病気です。

初期	単純網膜症	まだ、自覚症状はありませんが、目の中の血管で、小さな出血などが始まっています。内服薬などの薬物療法で対処する時期。
中期	前増殖期網膜症	目の中の血管が詰まるなどの障害がおこり、視界がかすむなどの症状が現われます。ほとんどの場合レーザー光凝固という方法(上図)で、次の増殖期網膜症への進行を防げますので、できるだけ早期に発見し、この時期を見逃さないため、2~3ヶ月毎の経過観察がとても大切です。
末期	増殖期網膜症	視力低下や飛蚊症が起こり失明する危険度が高くなる時期。この段階は硝子体手術の対象になります。近年、硝子体手術の発達によって、失明まで進行する患者さんは減少しています。

Q&A

サプリメント・1 「心得」

Q

サプリメントって、どういうものですか？

A

サプリメントとは、アメリカ合衆国での食品の区分の一つであるダイエタリー・サプリメント (dietary supplement) の訳語です。通常の食事では不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養素を補充する目的で用いられ、栄養補助食品、健康補助食品とも呼ばれています。略称はサプリ。

今回は具体的なサプリメントの話に入る前に、「サプリメント心得」として、サプリメントとの付き合い方についてお話ししたいと思います。

Q

サプリメントは、薬の代わりになるの？

サプリメントは、治療薬の代わりにはなりません。



治療薬は、病気を治すためのものであり、サプリメントは病気になりにくい状態を作るために、不足している栄養を補うときに使うものです。たとえば、「ブルーベリーは目に良いらしい」と聞き、治療に使っている点眼薬や内服薬をやめて、サプリメントだけを使っては、かえって病気が進行してしまうこともあります。補助的に活用したいのがサプリメントです。

心得 1

Q

サプリメントを飲んでいれば、病気の予防ができますか？

サプリメントは、食事・運動の改善の上に使うべきもの。

病気の予防にも段階があります。まずは、食事や運動の「ライフスタイルの改善」という基本があって、その上で使うのがサプリメントです。たとえば、糖尿病の方が、食事療法もせず運動療法もせずサプリメントだけに頼っても、病気が良くなることはありません。

心得 2

Q

種類がたくさんあり過ぎて、何を飲んでよいのかわかりません。

基本的に誰もが摂った方が良い「基本サプリ」と
症状に応じて摂った方が良い「個別サプリ」がある

40歳以上の方なら誰でも摂った方が良いと思われるサプリメントには、
1、コエンザイムQ10、 2、ビタミンB群、 3、ビタミンCがあります。
コエンザイムQ10とビタミンCは、細胞の加齢(老化)の大きな原因の一つである「酸化」を減らす作用があり、ビタミンB群は細胞の代謝を円滑にする作用がある「基本サプリ」と言えます。

心得 3

Q

何を基準に選んだらよいのですか？

サプリメント商品の世界は「玉石混交」

サプリメントは一般的に高価なこともあり、安価な製品に目が行きがちですが、安価なものには、たいてい理由があります。価格は安いが必要量の10分の1以下とか、聞いたことのないメーカーなど。口に入れるものだけにちょっと不安ですが、何を基準にしたらよいのか悩むのが実状です。成分表示や必要な成分の含有量などを基準に、賢く選んで上手に利用しましょう。

心得 4





風邪と花粉症

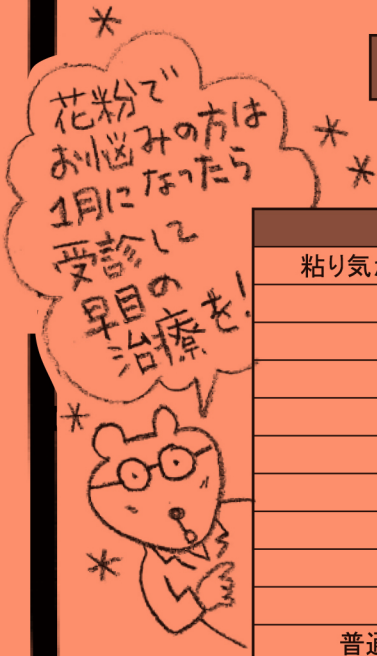
関東地方では例年2月中旬にはスギ花粉症の時期に突入します。この時期に「風邪かな?」と思う症状が出た方は、要注意です。風邪と花粉症の症状は非常によく似ているからです。花粉症の三大症状は「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」ですが、風邪でも似た様な症状が出ます。風邪は、サラサラの鼻水で始まってもいつか粘り気の有る鼻水に移行しますし、くしゃみを連発することは少ないなどの違いがあります。喉も、風邪では腫れて痛みますが、花粉症はイガイガの異物感が強いという違いがあります。皮膚や耳の中が痒いのは風邪にはなく、花粉症に特有です。この様にじっくり観察すると、風邪と花粉症の区別がおよそつくでしょう。

初期療法

今年の飛散量は今年の7割程度という予測もあるようですが、早めの準備がベターです。最も治療効果を出したいならば、「初期療法」(2週間前から、すなわち2月1日から点眼治療を開始する)をお勧めします。

風邪かな? 花粉症かな? チェックシート

風邪	症状	花粉症
粘り気が出て濃くなる・黄色っぽい	鼻水	無色サラサラ
ありうる	鼻づまり	強い
少ない	くしゃみ	多い・連発する
ある	咳・痰	ない
喉が腫れて痛い	喉の状況	喉がいがらっぽい
あり	発熱	少ない～微熱
ない	耳の中の痒み	あり得る
ない	目のかゆみ	出ることが多い
出ることがある	目やに・充血	時に出ることがある
影響を受けない	天気との関連	晴天の風の強い日に悪化
普通なら1週間以内に治癒	期間	長く続く



くまがい眼科インフォメーション

診療案内

- 受付時間 午前9:30～午後1:00
午後3:00～午後6:30
- 休診日 水曜、日曜、祝祭日、土曜日午後
- 住所 〒170-0003
東京都豊島区駒込6-26-16
サカガミビル2F
- 電話 **03-3910-2472**

年末年始の休診のお知らせ

12月29日(日)～ 1月5日(日)

土曜休診予定

2014年3月22日(土)

新人紹介

医療スタッフの田澤が12月を持って退職。5年間、ありがとうございました。新たに、首藤が皆様のお世話をさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

くまがい眼科/ホームページアドレス

<http://kumagai-ganka.com/>



休診情報には、携帯電話からもアクセスできます。

こちらのQRコードを、携帯電話やスマートフォンで、読み込んでください。

●交通機関

JRをご利用の場合

- JR山手線・駒込駅(北口・南口とも)徒歩10分
- JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分

メトロをご利用の場合

- 南北線・駒込駅より徒歩10分
- 南北線・西ヶ原駅より徒歩10分

バスをご利用の場合

- 茶51(駒込駅南口～お茶の水駅前・秋葉原駅前)路線の、駒込駅南口より徒歩10分

車で来られる場合

- 近隣の有料駐車場(多数あり)をご利用ください。

※ 散瞳検査を行う可能性がある場合には、自動車を運転して受診することは避けて下さい。

