

紅葉の美しい季節になりました。

皆様お元気ですか？久しぶりに、「くまがい眼科通信」でご挨拶させていただきます。しばしの休刊、申し訳ありませんでした。

この夏、戦前・戦中・戦後を生き抜いた父が、「我が人生に悔いなし」という顔で旅立つのを傍らで見せてもらいました。その姿に、私自身もあとどれだけ医師として働けるだろうか？医師として働ける時間に限りがあるなら、どうしたら悔いのない医師人生を歩むことができるだろうかと考えるようになりました。

そして、今はこう思います。ひとりの医師として、新しい知識や新しい医療を学びつつ、このくまがい眼科を、みなさんと世間話しながら過ごせるような場所——「そこに行けば心身が癒される場」、できれば「オアシスのような場」にしていきたいと。温かいクリニックとして、みなさんのお役に立ちたいと思っています。それが出来れば、これ以上の喜びはないでしょう。

今号では、いつかは誰にでも起こり得る「飛蚊症」、サプリメントの「ルテイン」、最近話題に上る「ブルーライト」のことを取り上げてみました。

●スタッフ紹介は、コ・メディカルの^{しゅどう}首藤さんです。

ベテランのスタッフ二人が相次いで
寿退社した時、やってきたのが首藤さん。
いきなりの重責が降りかかって、大変
だったと思います。検査手順の説明も
丁寧で、明るい性格と積極的な姿勢が、
院長の私から見ても頼もしいですね。

*
* 頼りにしています *
*

駒込の
みずさんが
大好きです。
さんでも
お気軽に
ご相談
ください。

私も
頼りに
しています。

スタッフ紹介 ③

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。最近では、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。

●眼科コメディカルとは、眼科の検査を担当するお仕事です。

なにか目の前を飛んでいる! これって怖い病気ですか?



飛蚊症

ひぶんしょう

青い空や白い紙を見たとき本来は目の前にはないはずの、糸屑や虫のようなもの、ビニール袋のように半透明なものが見えることがあります。蚊が飛んでいるように見えるので「飛蚊症」と呼ばれています。

硝子体が縮んでも目は見えます。不思議ですね!!



硝子体剥離の原因

- ① 加齢 硝子体が縮むために生じ、中年になれば誰にでも起こります。
- ② 強度近視 眼軸が伸びるのに硝子体は増加しないので、硝子体剥離を起こします。近視が強ければ、年齢に関係なく起こります。
- ③ 外傷(打撲) 硝子体に外力が加わって、硝子体膜が押し剥がされます。

- ①の原因は心配はいりませんが、②③が原因の場合は要注意です。
- 硝子体剥離以外にも、硝子体が形成される過程で、硝子体内に遺残物が残って飛蚊症を生じる「先天性のもの」もありますが、危険はありません。

① 心配のない飛蚊症

硝子体剥離

しょうしたいはくり

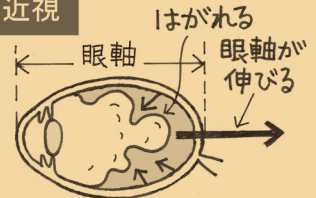
飛蚊症の原因として一番多いものです。硝子体は、眼球内の無色透明のゼリー状の組織ですが、加齢によって一部の硝子体に変性して、サラサラした硝子体液となります。それによって、硝子体膜(網膜と接している硝子体の最外層)が網膜から分離して眼内に浮かんだ状態になります。この硝子体膜のシワやかたまりが網膜に影を落として、糸屑や虫などの浮遊物にみえます。

① 加齢によるもの

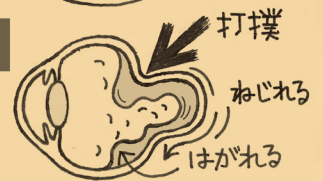
硝子体が縮んでできたシワの影が浮遊物に見える



② 強度近視



③ 外傷



② 怖い飛蚊症

こんな病気がみっかることがあります。飛蚊症がひどくなったらすぐ検査を!!

網膜変性

もうまくへんせい

周辺部網膜に網膜と硝子体の癒着がある部分を変性と呼びます。強度近視の方に多い病気。次の段階(裂孔)に進まないか、定期的な眼底検査が必要です。

網膜裂孔

もうまくれっこう

癒着した硝子体が網膜を引っ張り、網膜組織が破れて、孔(あな)があいてしまう病気。裂孔が形成されるときに網膜血管から出血する場合があります。レーザー光凝固で次の段階(剥離)に進むのを阻止する必要があります。

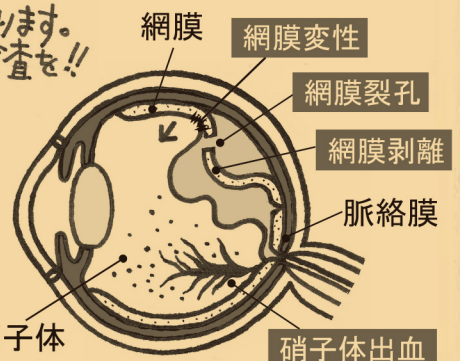
網膜剥離

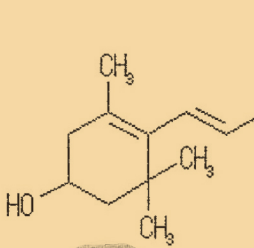
もうまくはくり

網膜にあいた孔から、液化したサラサラの硝子体液が侵入して、網膜を脈絡膜から剥がしてしまう病気。網膜は脈絡膜から栄養をもらっているため、剥離が長く続くと、カメラのフィルムに相当する網膜が機能を失い、失明の恐れがあります。即刻、手術が必要です。

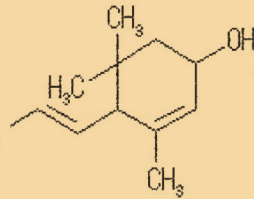
硝子体出血

網膜から硝子体中に出血した血液を、飛蚊症として感じる場合があります。糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、目の打撲によって起こることがあります。元の病気の治療が必要です。





ルテイン(Lutein)は、目のアンチエイジングに役立って考えられている抗酸化物質です。



Q ルテインって、どういう成分ですか？

A. 目の水晶体や網膜に存在する、強い抗酸化作用を持ったカロテノイド(carotenoid・黄、橙、赤色などの天然色素)の一種で、加齢や喫煙、紫外線を浴びたりすることで体内から少しずつ減少してゆきます。不足すると白内障や加齢黄斑変性症などの眼疾患の発症リスクが高くなると言われています。ルテインは、体内で生成できないため、毎日の食事から継続的に摂取することが大切です。

Q どんなん食品を食べるとよいのですか？

A. ほうれん草やケール、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれている成分です。脂溶性(油に溶けやすい)の成分なので、油を用いた調理法で食べると吸収率が上がるそうです。

*ほうれん草が、特に多く含まれています。生のほうれん草100gに10mgくらい！



Q どんなん「はたらき」をするのですか？

A. 目に蓄積されたルテインは、紫外線や可視光線のうち青白色の光を吸収する性質があり、眼球内の組織を保護し、強い抗酸化力によって、水晶体や網膜の光による酸化を抑えるはたらきがあるとされています。青い光は、蛍光灯、テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホなどの人工の光に多く含まれています。こういった機器に囲まれて生活している現代の私たちの目は、日常的に青い光の影響を受けているため、1日10~20mgのルテインを摂取できるとよいとされています。



サプリ・インフォメーション

●野菜不足、毎日の食事からルテインをとりにくい方は、ご利用ください。

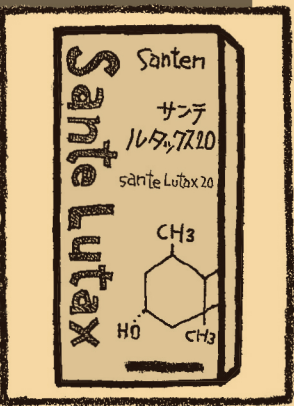


ご希望の方は、受付までお申し出ください。

参天製薬
サンテルタックス20

ルテイン 20mg/1粒
●30粒入(1日1粒約1ヵ月)

¥3,800(+消費税)





秋の夜長、パソコンやスマホでインターネットを検索したり、ゲームをしている時間が増えてしまいますね。


最近「ブルーライト」についてよく聞かれます。 みなさんは、ご存知ですか？

パソコンやスマートフォンなどのLEDによる照明には、「ブルーライト」と呼ばれる青色の光が多く含まれています。青色の光は、可視光線(目で見ることのできる光)の中でも、最も波長が短く強いエネルギーを持った光で、角膜や水晶体で吸収されにくく、網膜まで達することがわかっています。目の疲れや痛み、時には「加齢黄斑変性症」の原因になり得る可能性も指摘されるようになりました。光による酸化ダメージから、水晶体と黄斑部を守るルテインは、その予防に役立つかもしれませんね。

また、ブルーライトはサーカディアンリズム(概日リズム・^{がいじつ}生物に備わる昼と夜を作り出す1日のリズム)に影響を与える可能性が出て来ており、睡眠への影響・肥満への影響・癌への影響なども考えられる時代になりました。

ただ、ブルーライトについては研究が始まったばかりで、これからどのように結論づけられるのか、まだ「？」というのが私の考え(意見)ですが、既に、パソコンなどのディスプレイを使った長時間の作業が、目や身体に影響の出ることは、VDT症候群(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル症候群)と呼ばれ、注意が呼びかけられています。これらの原因としてドライアイ・調節系の問題が関わっていると考えられてきましたが、ブルーライトなどの影響もあるのかもしれません。



 厚生労働省のガイドラインでも、「デジタル機器(パソコンやゲーム機)を1時間使った時は、10~15分程度の休憩をとる」ことがすすめられています。

くまがいの眼科インフォメーション

くまがい眼科/ホームページアドレス
<http://kumagai-ganka.com/>



土曜休診

2015年12月19日(土)
ご迷惑おかけしますが
よろしく願い致します

年末年始の休診

2015年12月30日(水)
↓
2016年1月6日(水)

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

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。

