

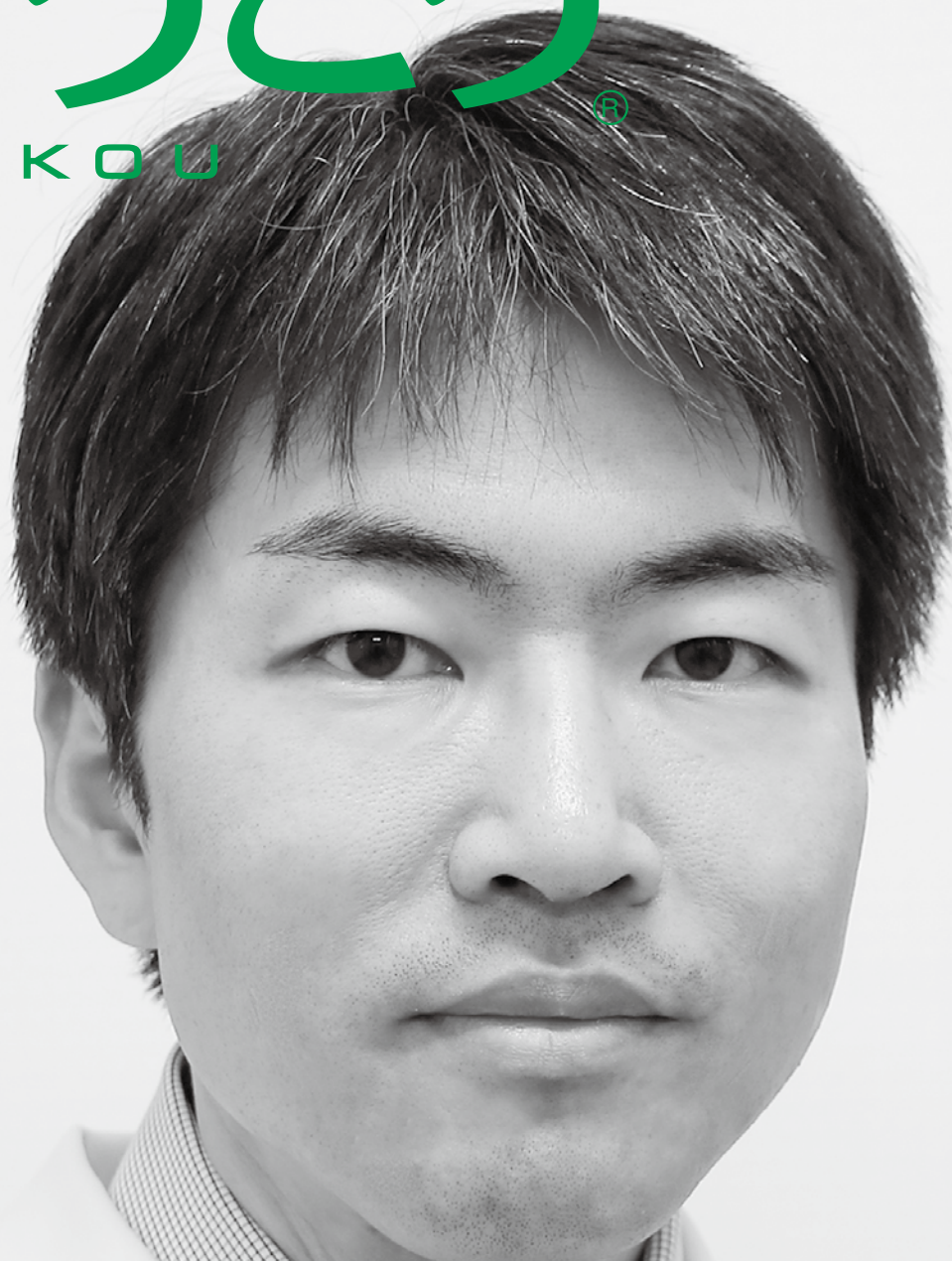
「この街」のために。「あなた」のために。

そうこう

S O U K O U



2016年8月号（月刊）発行：社会医療法人 壮幸会 行田総合病院



VOL 022

白内障について。

里深医師

目の日焼けにご用心。

石井視能訓練士

COLUMN & NEWS & TOPICS

8月

社会医療法人 壮幸会

行田総合病院

TEL : 048-552-1111

眼科

Ophthalmology

里深医師を中心に診療を行っている当院の眼科。
里深医師に現状を、視能訓練士の石井さんに夏場に注意したい目の日焼けについてお伺いしました。



前眼部・眼底写真撮影中の外池視能訓練士。



患者さまへ優しく声をかける藤野検査助手。

◆眼科とは？

眼瞼（がんけん＝まぶた）、結膜（眼球の表面を覆っている無色透明な粘膜）、角膜（眼球の前面を覆う透明な膜）、水晶体（カメラのレンズの役割をしているもの）、眼底（眼球の一番奥の部分）、眼窩（がんか＝頭蓋骨の顔面側の目が入る二つの穴）など、目に関する病気の診察・治療を行う診療科です。視力が落ちた、ものが見えづらい、視野が狭くなった、目が疲れる・乾く・充血する、痛みや異物感がある、まぶたが腫れるなどの症状がある場合に診察を行い、視力・視野検査、顕微鏡・眼底鏡検査、血液検査、CTなどによって診断が下されます。扱う主な疾患には、白内障、緑内障、ドライアイ、飛蚊症、網膜剥離、糖尿病網膜症、アレルギー性結膜炎、黄斑変性症などがあります。

◆行田総合病院の眼科。

当院の眼科は、現在常勤医師１名で診療を行っています。白内障手術に力を入れており、手術件数のほとんどを白内障手術が占めています。外来では里深医師の専門分野である網膜硝子体疾患の経験をいかした診療を行っています。特に糖尿病網膜症は先進国における成人の失明原因として大きな比重を占めており、その治療法の確立はいまだに大きな課題となっています。レーザー治療や手術は確かに有効ですが、視機能が障害されてから行うことが多く、組織破壊を伴う側面があります。そこで予防的な治療の一環として、他科と連携して糖尿病患者さまの全身管理を積極的に行っています。そして外科的治療が必要となった場合には、レーザー治療・ステロイド薬の注射等を施行しています。



白内障手術は基本的に１泊２日で行っています（里深先生による白内障のお話はP4で）。



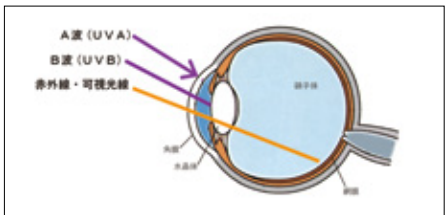
眼科の診療は、医師・看護師・視能訓練士・検査助手・MAなどで行われています。

◆目の日焼けにご用心！ 気をつけたい夏場に受ける目へのダメージ。

梅雨も明け、日差しの強い季節になりました。この時期は日焼けに注意し、気を使う方が多いと思います。ところで、目も日焼けする事を知っていますか？ここでは目の日焼けについてお話しします。

目の日焼けは肌の日焼けと違って目が黒く色づくわけではありません。紫外線が目当たって引き起こされる様々な症状や病気を知って、できるだけ予防するように心がけましょう。

紫外線の種類をみると、まずUVAと呼ばれるものがあります。波長が長く肌の深部に達するため、シワやたる



紫外線カット率	紫外線カット率が高ければ、透明なレンズでも目を守ることができる。
色	色が濃くても、紫外線カット率が低いと、暗く感じるため瞳が大きくなり、目に紫外線が入りやすくなり障害を起こしやすくなる。
形状	スポーツタイプのように、目の横側までカバーできたり、枠が太いフレームは、紫外線の進入を防ぐので最適。

みの原因になります。この波長が年月をかけて目にも悪影響を与えます（白内障）。UVBと呼ばれるものは、波長が短く肌にとっては赤く炎症を起こし、シミやそばかすの原因となります。目に対しては直接角膜に強いダメージを与えます（翼状片）。

太陽の光とともに降り注ぐ紫外線量が多くなり、長時間浴びてしまうと目の角膜や白目を覆う結膜などにダメージを与えてしまい、充血や痛みを引き起こし、目が病気になってしまう可能性が高くなります。

目の日焼けの症状には「充血」「まぶしい感じがする」「乾燥」「異物感」「眼が開けられない」「涙が止まらない」「痛み」などがあります。また、紫外線が原因となる目の病気には「白内障／紫外線が水晶体に蓄積され、水晶体が濁り目のかすみが生じる」「翼状片／白目の部分が異常に増えて黒目まで覆いかぶさる」「角膜炎／角膜が紫外線によってダメージを受けて炎症を引き起こす」などがあります。

目を紫外線から守る方法として、①UV機能付きのサングラスをかける。②つばのある帽子をかぶる。③日傘を使用するなど、肌と同じく紫外線対策を行うことが大切です。サングラスについては、薄い色のレンズをおすすめします。濃く暗い色のレンズですと光を取り込もうとして目の瞳孔が開いてしまい、多くの紫外線を受けてしまうことになってしまいます。UV機能のある薄い色のレンズを選択しましょう。

いかがでしょう？ 紫外線のダメージから目を守るためにサングラスや帽子・日傘などを上手に利用してください。もしも目の日焼けによる症状を感じたら重篤な疾患になる前に当院の眼科を受診してください。

■眼科 外来表

行田クリニックB館	月	火	水	木	金	土
午前	里深医師		里深医師	里深医師		
午後	里深医師 検査・予約外来			里深医師 検査・予約外来		

白内障について。

クロード・モネと白内障

里深信吾 SHINGO SATOFUKA

眼科部長／医師



Claude Monet：印象派を代表するフランス人画家

今年の夏も暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月号は眼科の特集ということで、眼科の代表的な疾患である白内障という病気についてご紹介したいと思います。

当院では私1人で年間350件程度の多数の白内障手術を行っております。皆様の周りでもおそらく白内障の手術を既に受けた方がいらして、白内障という病気の名前には比較的なじみがあるのではないかと思います。

実際、「見づらいのは白内障の影響でしょうか?」「そろそろ手術を受けた方がいいでしょうか?」と、外来を受診される患者さんはとても多いです。

ただ実際のところ白内障がどういった病気なのか、どのような見え方になるのかを理解しておられる方は少ないのではないのでしょうか？

《白内障とは?》

目の構造はよくカメラにたとえられます。カメラのレンズの部分に相当するのが水晶体です。水晶体は直径が11ミリ前後の凸レンズで、水晶体嚢という透明な薄い膜に包まれています。水晶体は透明で光をよく通す器官ですが、様々な原因で濁ってきます。水晶体が混濁して視力に影響が出てきた場合を白内障と呼び、昔から俗に「しろこひ」と呼ばれています。

原因として一番多いのが加齢によるもので、一般的に加齢性白内障と呼ばれています。初期の頃ですと自覚症状はほとんどありませんが、瞳孔を開く精密検査で水晶体を観察すると、早い人では40代から白内障が発見されます。

その他の原因として、遺伝、外傷、アトピー性皮膚炎、ステロイドなどの薬剤の使用歴、放射線、糖尿病、他の目の病気に続発して起こるものなどが挙げられます。水晶体が濁りはじめると、光が水晶体で散乱するため、霞みやまぶしさなどの症状が出現し、進行すれば視力が低下し、眼鏡でも矯正できなくなります。

《白内障になるとどのように見えるか?》

クロード・モネと白内障

突然ですが、皆様は絵画に興味をお持ちでしょうか？ 白内障になるとどのような見え方になるか・・・？ この問題に対する1つの答えは、白内障を患った画家が描いた絵から窺い知ることができます。有名なのは、印象派を代表するフランスの画家クロード・モネ(1840～1926)です(写真右上)。モネには「光の画家」という別称があり、同じモチーフを異なった時間、異なった光線の下で描いた連作を数多く制作しましたが、もっとも作品数が多くモネの代名詞ともなっているのが1890年代終わりから描きはじめた『睡蓮』の連作です。

ここでは、1900年(60歳)の『睡蓮の池、バラ色の調和(太鼓橋)』／オルセー美術館(パリ)収蔵』と白内障に苦しんでいた1923年(83歳)に描かれた『日本風太鼓橋(日本の橋)』／マルモッタン美術館(パリ)収蔵』という2つの絵を比べてみましょう(図1)。

これらの2つの絵は、パリ西方約80キ

が青く見えるようになりました(図2)。その後、黄色レンズの眼鏡により色彩のずれはある程度矯正されたようですが、両目が白内障であったにもかかわらず片目しか手術を受けなかったため、モネはもはや昔のように両目で見たときのような絵を描くことはできなくなりました。

《白内障の手術について》

ごく初期の頃の白内障でしたら、点眼薬で進行を遅らせることができる場合もありますが、基本的に水晶体はいったん濁ってしまうと元には戻りません。白内障が進行して日常生活に支障をきたすようになれば、一般的には濁った水晶体を取り除いて眼内レンズを挿入する白内障手術の適応になります。

手術は局所麻酔で顕微鏡を使って行います。顕微鏡の光源による眩しさはありません。手術時にはまず上眼瞼に隠れてしまつような眼球の上方部分に約2～3ミリの切開創を作成します。そこから手術用の機器を挿入して、眼内で白内障を細かく砕いて吸い出し、眼内レンズを元々白内障が入っていた袋(水晶体嚢)の中に挿入します。当院は総合病院で全身的に不安のある患者さんも多いことから、基本的に1泊2日で手術を行っています。



図1

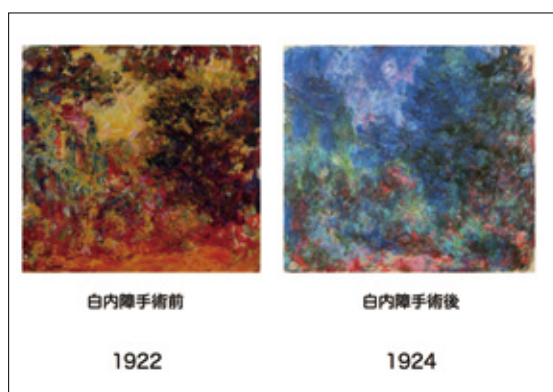


図2

ロ郊外のジヴェルニーに構えた自宅兼アトリエで造園した庭の池に架けられた日本風の太鼓橋(橋が太鼓の胴のように半円形に反った形状をしている為にそう呼称される)を画題に制作された作品です。同じ場所を描いているのですが、違いは一目瞭然です。

1900年の作品では、睡蓮の葉や花がはっきりわかるように描いてあり、色彩も青緑色が多く用いられています。ところが、白内障を患った1923年の作品になると、輪郭がぼんやりとした抽象的な絵になっていて、色彩も全体に黄色味がかっています。この色彩の変化も、白内障の特徴の1つとされています。

モネの最晩年の作品「薔薇の庭から見たモネの家」を見てみましょう。晩年のモネは、白内障の影響で色彩のバランスが崩れて全体的に黄色く見えるのに苦しみました。ようやく白内障の手術を受けて、手術も成功(当時は手術も困難で、同じ印象派であるドガとカサットは白内障で視力を失いましたし、風刺画家のドーミエは手術を受けましたが、失敗に終わりました)しましたが、今度は全て

NEWS & TOPICS

2016.5-2016.6

RELAY FOR LIFE 2016 さいたま 8th 開催のお知らせ



2016年9月10(土)～11日(日)

がん制圧・患者支援チャリティー
がんを患った方々のご家族・友人・支援者が24時間共に語り合いながら歩き、がん征圧の大切さを訴えるイベント。当院からも2チームが参加予定。募金箱をクリニックに設置しています。●RFLJさいたま実行委員会 TEL.080-2197-8192

第2回感染防止対策勉強会 当院研修室



2016年7月4日(月) 他全3回

「ウイルス感染症について」
水痘・带状疱疹・麻疹・風疹・ムンプスなど、いつ流行するかわからないウイルス感染症についての勉強会。感染管理者・平看護師と藤原臨床検査技師(写真)による感染対策の講義が行われました。

MCIを知らば認知症は予防できる！ 当院新南棟 1F ロビー



2016年7月16日(土)

検査科主催の市民公開無料セミナー
筑波大学医学医療系・産学リエゾン研究センター准教授・内田和彦先生を迎え、軽度認知障害の予防についての講演を行いました。約35名の市民の皆さまが参加。分かりやすいお話に好評を賜りました(※P8にMCI関連記事あり)。

尿失禁と骨盤底筋体操 当院新南棟 1F ロビー



2016年7月13日(水)

泌尿器科主催の市民公開無料セミナー
新南棟 1F で開催され、約25名の市民の皆さまにご参加いただきました。女性排尿機能外来・朝倉先生による『尿失禁について』の講座と皮膚排泄ケア認定看護師・塩谷さんによる『骨盤底筋体操』のレクチャーが行われました。

新人看護師集合研修 部署配属後の技術トレーニング



2016年6月23日 他毎月

点滴のルート確保と血糖値測定の実技研修

新人看護師は、毎週集合研修として技術トレーニングに参加しています。この日は、成人実習モデル(人体模型)を使って静脈路確保や複数の点滴ルートを繋ぐための実技研修を行いました。これらは日々多くの患者さまに施行する基本的な技術の一つです。複数のチームに分かれ、患者さまに接する実際の手順に沿って確実に施行しました。さらに専用測定器を使った血糖値の測定の仕方も学びました。集合研修は年内いっぱい続きます。

COLUMN

ドクターやナース、コメディカルの日常、大げさにいえば人生観まで。

好評につき、毎号連載中！

網戸の話 ～網戸は右側？左側？～



視能訓練士
外池哲雄

寡黙・実直に業務に集中するイメージのトノさん。プライベートでは自然を愛するワイルドな一面も。美味しいラーメン屋情報求む！

私の田舎には、網戸のある家がたくさんあります。もちろん川や山の近くなので虫除けのためでもあります。湿気の多い国内では網戸を設置することによって、自然の風を家の中に通して換気しながら快適に過ごすことができます。この夏、古くなったり、汚れていたり、穴が空いたりしている網戸を取り替えて自然の風を感じてみてはいかがでしょうか？

〈網戸の種類について〉

「網戸は強くなった！」と言われ、様々なタイプが普及していますが、それでもネットの部分に穴が空いたり端のゴムが抜け出してしまうと、虫の侵入を防ぐ役目を果たさなくなってしまいます。そこで簡単にできる網戸の張り替え方を説明させていただきます。

まず、網戸のネットには基本的なものが3種類あります。

1. ブラックネット：室内から外がはっきりと見えますが、その分外から室内もはっきり見えてしまいます。
2. グレーネット：内からも外からも見えにくくなります。
3. ステンレスネット：劣化に強く破れにくいという利点がありますが、値段が高くなってしまいます。

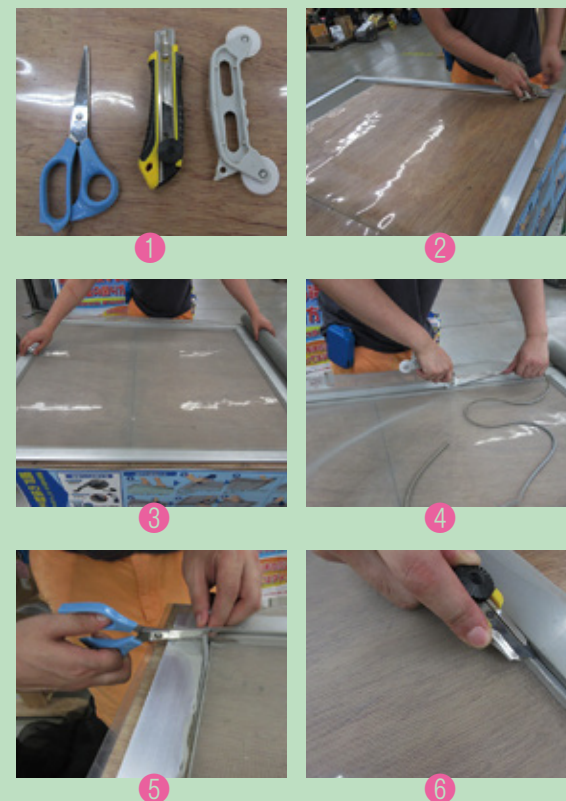
ところで網戸の位置は左側か右側かご存知でしょうか？

右側の窓ガラスが室内からみて手前(専門用語で右前という)の場合には正しい網戸の位置は右側です。左側にあると網戸と窓ガラスの間に隙間ができて虫の侵入を許してしまいます。一般的なサッシでは「人の出入りは左から、風の出入りは右から」が基本となります。網戸の寿命は約10年です。それでは簡単な張り替え方法をお伝えしましょう。

〈ネットの張り替え方法〉

- ①道具と張り替え用ネットを用意します。
 - ②サッシと押しゴムを雑巾などで吹きます。押しゴムは再利用します。
 - ③サッシにネットを平行に載せます。ハサミで使う分だけ切り取ります。
 - ④網戸ローラーでゴムを押し込んでいきます。半分を過ぎた所からネットを張るようにして押していきます。角の部分もしっかり押しましょう。
 - ⑤一周した所でゴムが重なりますので余分を切ります。張り具合を確認したるみを整えます。
 - ⑥最後に周りをカットします。サッシに傷をつけないようにカッターの刃を立てずに余分なネットを切れれば完成です。
- 必要な道具も少ないので1～2枚やってみればすぐにコツが掴めます。作業をする時は刃物での怪我にご注意ください。

さて、いかがでしたか？ ご自宅の網戸の張り替えにお役立てください。私もこの夏は実家に帰り、網戸の張り替えをして、地元名物のアユでも食べながらアジサイ祭りに出かけようと思っています。



より詳しい網戸の張り替え方は➡ <http://www.diy-nabi.net>

ADVERTISING

院内・院外からの広告を受付けております。

●医事課・健診担当からのお知らせ

行田市特定健診を受けましょう！



ストレス社会といわれているこの世の中、病気も気付かない間に進行しているかもしれません。

早期発見・予防をするためにもぜひ健康診断を！

当院では地域の皆さまの健康を守るため、医療・介護に続き「予防医学」の充実を図っております。各種健康診断、人間ドック、脳ドックなど、健診のことならどんなことでもお気軽にご相談ください。

●保険特定健診（国保・社保）

●一般健診（個人・企業含む）

●人間ドック、脳ドック

●がん・脳梗塞・心筋梗塞等のリスクスクリーニングなど

※まずは TEL:048-552-1111 (医事課・健診担当) までお電話ください。

※各種健康診断等は、「予約優先」となっております。ご予約をお待ちしております。[医事課・健診担当]

●検査科からのお知らせ

軽度認知障害の血液検査『MCI スクリーニング検査』を始めました。

アルツハイマー型認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の兆候を早期発見する検査です。軽度認知障害（MCI）とは、健常者と認知症の中間段階を指します。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。

▶こんな方におすすめします！

■ 50 歳以上の方 ... 認知症が不安。

■ 最近、もの忘れが増えてきた ...。

■ 親や家族の様子が少し変わった気がする ...。

■ 肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れがある ...。

※検査は当院にて採血のみです。医事課にお申込みください。検査料金 20,000 円（税別）。

※詳しくは院内に置いてあるパンフレットをご参照ください。[株式会社 保健科学東日本]



●感染対策委員会からのお知らせ

いつでも。どこでも。正しく実践。手指衛生。

当院では感染防止対策として、携帯型手指消毒を導入しています。

●手指衛生 5 つのポイント

1. 患者さまへの接触前
2. 清潔操作の前
3. 血液・体液に曝露された恐れのある時
4. 患者さまへの接触後
5. 患者周囲環境への接触後

[感染対策委員会]