



医療法人 小沢眼科内科病院

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町246-6 TEL029-246-2111 FAX029-304-5111

<http://www.kozawa-ganka.or.jp/>

予約専用TEL 029-304-5550

大宮診療所 院長 川原 敏行

あなたの大切な眼、守っていますか？

今回は、日常外来で遭遇する、様々な異物が眼に入ることについてお話したいと思います。

まず結膜異物ですが、「今日は風が強くて何か眼に入りました」と受診されると大抵上瞼の裏側に異物が入っています。瞬きするたびに角膜（黒目の表面の透明な膜）に異物がこすれて、角膜に傷がたくさんついている状態のことも多いです。異物を取り除くとひどい痛みは治まりますが、角膜の傷のためにしばらく異物感が続く場合もあります。

次に角膜異物ですが、これは異物が角膜の表面に刺さり込んでいる状態です。表面に少し刺さっているので水で洗い流しても取れません。「サンダーで鉄を研磨していたら何か入った」と受診されるケースです。特に「サンダー」や「グラインダー」と聞くと、角膜異物を疑います。高速で動いているようなもので加工していると、その削りカスが高速で飛んでくるために角膜に刺さってしまうのです。鉄やアルミなどの金属であることが多いです。特に鉄は錆びる性質を持っているために厄介です。刺さって一日以上経過していると鉄が錆びて角膜にも錆が染み込んできています。これをそのままにしておくと錆がさらに拡大する恐れがあるため、削って除去する必要があります。麻酔の目薬をつけて行きますので痛くはありませんが、決して気持ちのいいものではありません。30分ほどたつと麻酔が切れてきますので、処置後は痛みがあります。そしてこの場合問題なのはどんなに錆をきれいに削って除去しても、鉄が刺さって錆びたことにより角膜に炎症が起こり濁りを残してしまうことです。これが瞳の部分にかかっていると、「夜間に対向車のライトが散らばって見える」などの症状となります。一度刺さってしまうと角膜に濁りが残ってしまうことがあることを知っていただき予防していただきたいのです。

最後に眼内異物についてです。これは文字通り眼の中まで異物が刺さってしまった状態です。角膜異物の場合のグラインダーやサンダーよりも遥かに強力で動くものが跳ね飛ばしたものが刺さることによって起こります。代表的なのはエンジン式の刈払機でしょうか。私は鉄片が眼の表面を突き破り眼の底の網膜に刺さってしまっている患者さんをこの10年でお二人拝見しました。10年で二人という数は少ないですがひとたび起これば症状は重篤で手術をしても視力低下は免れません。

角膜異物や眼内異物に罹患しないための簡単で確実な方法は、**眼をゴーグルで保護すること**です。

これでほとんどは避けられるのではないのでしょうか。普通のメガネは横の隙間から異物が飛入る恐れがありますので、横までしっかりと覆われたゴーグルでないといけません。ひどく傷ついた眼をみると「ゴーグルさえしていたらこんなにひどいことにはならなかったろうに」と歯がゆい思いをすることがあります。

ですから、どうかあなたの大切な眼を守ってください。お願い致します。



糖尿病教室～はじめの一步～

糖尿病という言葉はほとんどの方がご存知だと思います。でも「自分ももしかしたら…」と考えたことはあるでしょうか？

日本人の食生活が豊かになって糖尿病患者は増加の一途をたどり現在では患者数950万人、糖尿病予備軍を含めるとなんと2050万人、5人に1人が糖尿病の時代になってしまいました。

突然視力が低下して眼科受診した50代の男性。糖尿病を疑って血糖値を測ったら500mg/dlもあり内科紹介に。話を聞いてみると10年前に「血糖が少し高い」と言われたが症状がないので放置していたといいます。この方は血糖コントロールを行って眼科治療をうけて失明は免れました。

こういう人は決して稀ではありません。すでに糖尿病と言われたことがあるのに、病気に対する知識や理解がないために、あるいは理解しようとしないうちに放置して合併症を進行させてしまうのです。

糖尿病は「食事制限があって自由に食べられない」というイメージが強く、自覚症状がほとんどないことから病気を見ないふりをしてしまうのでしょうか？糖尿病の合併症による不幸な事態を招かないためにも糖尿病を予防し、あるいは糖尿病にかかっても合併症を予防するためにはどうすればよいのかを学んでみませんか？



糖尿病は上手に付き合えば怖い病気ではありません。糖尿病についてよく知って糖尿病と共存できるように糖尿病教室で正しい知識を身につけましょう。

それが共存の初めの一步です。

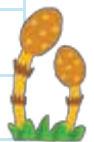
内科外来師長看護師/糖尿病療養指導士 石川 京子

場 所 内科外来待合室（レントゲン室前）

時 間 14：00～



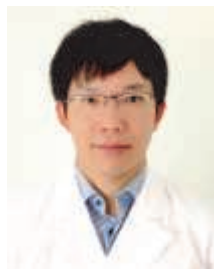
日 程	テーマ	担 当
5月17日（水）	糖尿病をそのままにしておく	白石（医師）
5月19日（金）	食事のバランス	坂本（管理栄養士）
5月23日（火）	患者さんのお薬のギモンにお答えします	水谷（医師）
6月 5日（月）	コレステロールは脂？	石川（看護師）
6月 8日（木）	インスリンてなんだろう？	矢澤（看護師）
6月15日（木）	おやつとお酒のカロリー	武子（管理栄養士）
6月23日（金）	インボディのすすめ	高星（臨床検査技師）
7月 5日（水）	糖尿病と眠りの関係	石崎（看護師）
7月 7日（金）	糖尿病と感染症	長洲（看護師）
7月21日（金）	食事の塩分を気にしていますか	坂本（管理栄養士）
7月28日（金）	サプリメントと糖尿病	今川（臨床検査技師）



新任Dr. 紹介

筑波大学勤務中から、非常勤で外来診療を担当させていただいておりました。この度ご縁あって4月より当院へ常勤として赴任いたしました。歴史のある日本有数の眼科専門病院で働けることは一眼科医として光栄で、改めて身が引き締まる思いです。様々な眼疾患に広く対応し、手術治療を含め最善の医療を尽くせるよう日々精進する所存です。

患者の皆様、スタッフの皆様、どうぞこれからよろしくお願いたします。



木住野 源一郎
きしの げんいちろう

出身大学：筑波大学（平成21年卒業）

専門：眼科一般

資格：ポトックス認定医

内科外来のご案内

眼科と内科を診察いたします。

内科外来

月曜日 午前



中埜 君彦 なかの きみひこ

出身大学：三重大学（平成17年卒業）

資格：眼科専門医/認定内科医

本年4月より内科外来を月曜日の午前において担当することとなりました。実は、眼科医になる前、2008年4月～2010年3月まで三重県立志摩病院で内科医として地域医療しておりました。志摩病院は、伊勢志摩サミットでも話題になったスポットです。その経験を活かして、眼科診療と変わらず「患者さんに優しい診療」を心がけていきます。宜しくお願いたします。

お知らせ



週刊朝日MOOK
「手術数でわかるいい病院
全国&地方別ランキング2017」
(平成29年2月27日発行)
に当院が掲載されました。

網膜硝子体手術

全国

5位

硝子体手術は上位6位までが1000件を超えております。

全国ランキング

網膜硝子体手術（眼の手術）データ

順位	病院名	所在地	手術数	網膜剥離	増殖糖尿病網膜症	緑内障	白内障 (うち多焦点)
1	多根記念眼科病院	大阪	1334	471	109	236	3160(122)
2	藤田保健衛生大学病院	愛知	1303	288	261	73	2101(28)
3	大阪労災病院	大阪	1199	227	181	27	5907
4	杏林大学病院	東京	1103	347	59	156	2171(4)
5	小沢眼科内科病院	茨城	1087	203	395	284	4655(43)
6	眼科杉田病院	愛知	1016	272	141	216	4999(106)
7	林眼科病院	福岡	960	183	109	186	5239(56)

白内障手術における眼内レンズの選択

院長 小沢 忠彦

1.白内障とは

加齢とともに目の中の水晶体が白く濁って、見え難くなる病気です。

早い方は40代から発症し、80才を過ぎるとほとんどの方に白内障の症状が見られるようになります。初期の白内障の場合は自覚症状が無く、次第に目のかすみや眩しさ、二重に見える等の症状が現れた場合は、手術をする必要があります。

2.白内障手術

白内障手術は、濁った水晶体を超音波で吸引し（図1）、代わりに人口の眼内レンズを挿入します。（図2）手術時間は10～20分程度です。



超音波水晶体乳化吸引術 図1



眼内レンズ嚢内挿入術 図2

3.眼内レンズの選択

白内障手術で使用する眼内レンズは「単焦点眼内レンズ」と「多焦点眼内レンズ」の2種類があります。

1) 単焦点眼内レンズ（図3、図4）

レンズの焦点距離が1つのため、例えば遠くに焦点を合わせた場合は、近方用の眼鏡が必要となり、近くに焦点を合わせた場合は遠方用の眼鏡が必要となります。

眼内レンズの選択は、ライフスタイルに合わせての選択となりますが、もともとの視力を参考にして焦点を合わせるのが一般的です。術後の焦点をどこに合わせるのか（手元や遠くなど）事前に医師とご相談ください。

2) 多焦点眼内レンズ

レンズの焦点距離が複数あるため、遠中や遠近距離に合わせることが出来、眼鏡への依存が減らせます。

しかし、選択するには強い乱視や緑内障、他の疾患がない等の条件があり、十分な適応検査が必要となるため、正しく多焦点眼内レンズを理解することが大切となります。

※先進医療

多焦点眼内レンズを用いた白内障手術は厚生労働省が定める「先進医療」となるため、保険適応ではありません。

しかし、吉沢本院は2009年12月、五軒診療所は2016年10月より先進医療を行う施設として承認されています。手術・眼内レンズ代は自己負担となりますが、それ以外の費用（手術前後の診察・検査・投薬など）に関しては健康保険が適用されます。先進医療に対する保険に加入されている方は“先進医療特約”がご使用になれます。



図3 近くに焦点を合わせた場合



図4 遠くに焦点を合わせた場合

病気を診断、治療していくために患者さんの身体から出る様々なサインを調べ確認するのが臨床検査です。臨床検査は大きく分けて「検体検査」と「生理機能検査」の2つです。

「検体検査」は尿、血液、組織などの一部を採り化学的形態学的に検査します。例えば尿の糖や蛋白を調べたり、採血した血液で血糖値などを測ったり眼脂（目ヤニ）などを採って細菌の有無、種類、薬の効きやすさを調べたりします。

「生理機能検査」は身体の機能を直接的に調べる検査です。具体的には心臓の動きを波形で表す心電図。肺の力をグラフと数字で表す呼吸機能検査などがあります。

皆さんの中にしばらく健診を受けていない方はいらっしゃるかもしれません。糖尿病、高血圧、高脂血症など自覚症状が少ないため検査をしないとわかりません。そんな病気の発見に臨床検査はお役に立ちます。興味のある方、ご心配な方内科にご相談ください。



Doctor's file ファイルNO.5 谷口 重雄

私は1967年に昭和大学医学部に入学しました。元来、機械好きだったこともあり、さまざまな器械を駆使して診察や検査を行い、専門性の高さと、手先を生かして手術を行うことができる眼科に惹かれ、卒業後は、眼科の大学院に進みました。最初の2年間は第一解剖学教室に配属され電子顕微鏡を用いた基礎研究を通して、論理的な研究の進め方を学びました。眼科の臨床を開始した1978年当時は、超音波白内障手術が本格的に行われるようになり、私も最新機器での最新治療にのめりこみ、白内障手術の面白さに没頭していました。1985年から2014年まで昭和大学藤が丘病院に在籍し、退職後、小沢眼科内科病院にお世話になっています。私のライフワークは、「チン小帯脆弱例の白内障手術」ですが、今年はその成果がPlos Oneに掲載される予定です。



趣味は、古いオーディオ装置による音楽鑑賞、ガーデニング、読書(kindle)、旅行(温泉)です。



新年度を迎えて

この間年が明けたと思ったら、もう4月を迎えてしまいました。

最近私は通勤途中に、新しいランドセルを背負っている新1年生と思われる小学生を度々見かけます。皆さんの中にも今年度から新しい事を始められた方、これから始めようとしている方も多いと思います。新しい事を始めるってウキウキ・ワクワクしますよね。そこで実際にやってみたら楽しく充実した日々を過ごせている方、もしくは慣れない事ばかりで気持ちに余裕が無く過ごしている方など様々だと思います。

楽しいと思える事に出会える事って良いと思いませんか？そういう人はイキイキしていますよね。今は気持ちに余裕が無い方も、少しずつ慣れ色々な事を学び、理解出来るまでが長かった分、理解できた時の楽しさは倍増するのかもしれないね。

当院にも今年新職員が入職したので、そう思える日が来るのを楽しみにしています。

病棟主任看護師 石橋 悦子



禁煙外来

「百害あって一利なし」タバコはこのように表現される通り、人体にとって害しかもたらしません。皆さんご存知のように、タバコはがんの発生率を高めるだけでなく、心筋梗塞・脳卒中・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・肝炎・気胸・肺気腫・骨粗しょう症・糖尿病・高血圧・うつ病などのさまざまな病気の発生率を高めます。

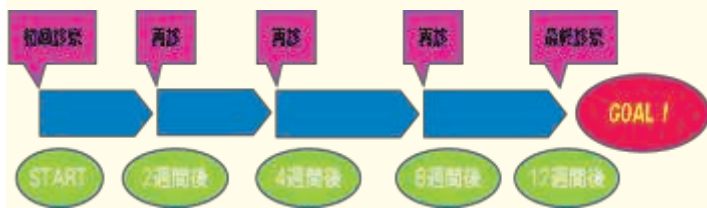
顔も喫煙者特有のシワの多い顔立ちになり、歯や歯茎にも影響を与え、歯周病・口臭・歯の黄ばみの原因にもなります。また、ご自身だけでなく、周囲の人へも健康への害が及びます。子どもや妊婦への悪影響は特に顕著で、子どもの場合は喘息などの急性呼吸器疾患リスクを倍増させます。近年はあちこちで禁煙や分煙が掲げられ、喫煙者の方々も肩身の狭い思いをすることが多々あるのではないのでしょうか？この際に禁煙に取り組んでみませんか？でもどうやってやるんだろうと悩んでいる方！『禁煙外来』の存在は知っていますか？

タバコはニコチンという麻薬のような成分が脳に働きかけて、吸っている人をニコチン中毒にさせます。中毒なので自力で禁煙しようとしても難しい場合が多いのです。そこで薬の力を借りて禁煙の手助けをしてくれる『禁煙外来』に相談してみてもいいのでしょうか？当院の内科でもこの『禁煙外来』をやっています！

＜禁煙外来の流れ＞

* 健康保険を使った禁煙治療には一定の条件があります。

- ・ 3ヶ月の期間で5回の診察を受けます。
- ・ 治療には飲み薬と貼り薬の2種類の方法があります。



＜治療期間中（12週間）の病院・薬代＞

飲み薬の場合 約 20,000円
 貼り薬の場合 約 15,000円

「長年吸ってきて肺は真っ黒だろうから、今さら禁煙しても無駄だ」などと思っていませんか？そんなことはありません。禁煙は始めたら短期間のうちに効果を実感できます。

例えば、肺の機能は禁煙を始めて2週間～3ヶ月で回復がみられます。咳や息切れも1～9ヶ月で改善されます。禁煙に遅すぎるということはありません。禁煙すれば、健康面以外でも美容や金銭面、その他生活にかかわる多くのメリットが得られることでしょう。

禁煙のメリット

- * 1日1箱タバコを吸うあなたが禁煙したら… (1箱 400円として)
- ・ 1ヵ月 (30日) で12,900円
→ ちょっと高級なディナーへ
- ・ 1年で156,960円 (約15万円)
→ 家族で国内旅行へ
- ・ 5年で784,750円 (約80万円)
→ 家族で海外旅行へ
- ・ 10年で1,569,600円 (約157万円)
→ 国産マイカーをゲット！
- ・ 20年で3,139,000円 (約310万円)
- ・ 30年で4,708,500円 (約470万円)
- ・ 40年で6,278,400円 (約630万円)
- ・ 50年で7,848,000円 (約780万円)

節約して何をしましょうか？

内科看護師 石崎 祐子

内科 information

内科診療案内	月	火	水	木	金	土	日	休診日：日曜日・祝日 受付時間 月～金 午前 8：30～11：30 / 午後 1：00～5：30 土曜日 午前 8：30～11：30 / 午後 1：00～4：30 診療時間 月～金 午前 9：00～ / 午後 3：00～ 土曜日 午前 9：00～ / 午後 2：00～ * 内科の土曜午後は予約患者様のみとなります。
午前 9：00～	○	○	○	○	○	○		
午後 3：00～ (土曜2：00～)	○	○	○	○	○	○		

分院だより

附属友部診療所 〒309-1702 茨城県笠間市五平72-1 TEL：0296-71-2311 FAX：0296-71-2312



診療案内	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	
休診日：日曜日・祝日 受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30							

H25年4月から2代目院長に就任し、お陰さまで今年4月で5年目に入りました。この地域の中核病院である県立中央病院の眼科および脳神経外科を始めとする他科との連携も大分出来てきてまいりました。一般眼科に加えて私の専門の小児眼科や神経眼科も予約制にて行っております。

また、半日ではありますが2診体制も月曜日と火曜日の午後、土曜日午前中と3日に増え、待ち時間の緩和や外来手術にもより対応しやすくなりました。更に、休診日だった金曜日が4月より五軒町診療所副院長の大槻先生をお迎えし外来が始まりました。白内障を中心とした外来になり、より迅速に白内障手術に対応できるようになると思います。

今後も吉沢本院、五軒町診療所、更には県立中央病院を始め近隣の総合病院や医療機関とより連携を深め、笠間市地域の医療に貢献してまいりたいと存じます。

友部診療所院長 吉田 なつき

附属大宮診療所 〒319-2254 茨城県常陸大宮市北町120-1 TEL：0295-53-6800 FAX：0295-53-6801



診療案内	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	
休診日：日曜日・祝日 受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30							

附属五軒町診療所 〒310-0063 茨城県水戸市五軒町2-2-11 TEL：029-224-5722 FAX：029-225-5721



診療案内	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	
休診日：日曜日・祝日 受付時間：午前 8：45～12：30／午後 2：00～5：30							

★次回の分院だよりは五軒町診療所です

吉沢本院 information

水戸駅より



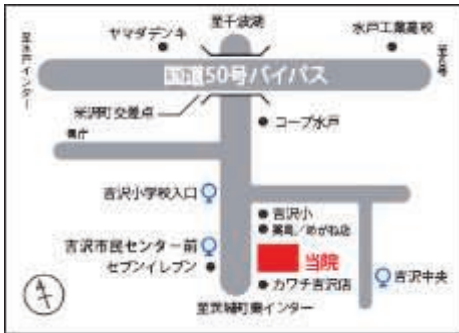
タクシー

約20分 桜通り経由・小沢眼科吉沢町



バス

約30分 南口2番のりば県自動車学校行き
「吉沢市民センター前」下車徒歩1分
※水戸駅南口⇄病院間で
シャトルバス運行あり



眼科診療案内	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	

休診日：日曜日・祝日

受付時間：午前 8：30～11：30／午後 1：00～5：30

*ご予約時間30分前までに受付をお済ませください。

予約専用TEL 029-304-5550

紹介状をお持ちの方 TEL 029-248-8705

地域医療連携室 FAX 029-248-8706

午前 9：00～午後 5：30 月曜日～土曜日（祝日除く）

*内科診療時間につきましては内科 information をご覧ください

無料シャトルバスのご案内

運行区間：水戸駅南口 ⇄ 吉沢町本院

料金：無料

乗降り場：【水戸駅南口】コムボックス310 1階ファミリーマート前
【病院】 正面玄関前

《注意事項》

- 駐車場付近では歩行者や営業の妨げにならないようルールをお守りください。
- 周辺道路の混雑により時間通りの運転が出来なくなる場合がございます。ご利用の際は予めご了承ください、お時間には余裕をお持ちください。
- シャトルバスは定員制です。満員の際はご乗車いただけません。
- 増発はございません。また、他の交通機関をご利用いただいた場合の保証はしかねます。

運行時間予定表

水戸駅南口発	
8	00
9	00
10	00
11	00
12	
13	00
14	00
15	00
16	00
17	00
18	

※平成29年1月30日より増便

病院発	
8	
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30



編集後記

今号において友部診療所の診療案内やシャトルバスの運行表に一部変更がございます。

当院及び診療所を受診する際にご活用いただけますと幸いです。



広報委員会：谷口 重雄/小沢 忠彦/木原 真一/小林 純一/小林 町子/外山 雅子/荒井 香織