



日本医療機能
評価機構認定病院

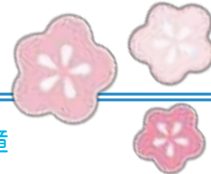


医療法人 小沢眼科内科病院

〒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



副院長 安藤 幹彦

未永くよろしくお願ひいたします！ 緑内障

2007年、日本人の中途失明原因の第1位は、糖尿病網膜症から緑内障に代わり現在もそのままです。緑内障の有病率は約5%ですが、年代別の有病率は高齢になるほど高くなります。平均寿命が延びてますます高齢化する我が国では、今後もますます患者数が増加することが予想されます。原則的に緑内障には完全治癒はなく、生涯にわたり点眼薬継続など眼圧を管理し続ける患者様がほとんどです。ですから、緑内障の患者様とは長いお付き合いになります。では管理が必要な眼圧とは何なのでしょう。



眼圧とは眼球壁に囲まれた眼球の内圧のことです。目の硬さ、張り具合とでも申しましょうか。眼圧が上がると視神経が圧迫され委縮する、または眼圧は正常であっても視神経が耐えられず委縮する、これが緑内障の仕組みです。

眼球はピンポン玉と同じく閉鎖された空間を有します。その中に栄養を与えるため眼外とつながった血管から房水と呼ばれる液体がつくられ、また排出されます。この房水の産生量と排出量のバランスが眼圧を決めています。正常値は10~21mmHgとされています。この値は人口の95%の人の眼圧がこの範囲に入るということで、眼圧が正常値なら緑内障ではないということではありません。現に日本人の緑内障の70%以上が、眼圧は正常範囲にあるのに視神経が耐えられず委縮する正常眼圧緑内障なのです。もちろん正常値より高ければ下げなくてははいけません。正常眼圧緑内障でもより眼圧を下げる治療をします。緑内障の視野狭窄を遅らせる、または止めるためには眼圧を下げるのが唯一の根拠ある治療手段なのです。

眼圧は変化するものです。1日のうちでもあるリズムをもって変化し(日内変動)昼前が一番高い人が多いといわれていますが、多くのパターンがあります。季節によっても変動し(季節変動)夏に比べて冬のほうが高いことが知られています。姿勢によっても変動し、起立している時より横たわったときのほうが高く、首を垂直にしている時より首を曲げてうつむき姿勢をとると5mmHg程度高くなるともいわれています。横向きに寝たとき下になった側の眼圧は2mmHg程度上昇する。眼圧が上がる行動として吹奏楽器を演奏する、重いものを持つなど気張ることが知られています。必要以上に水分をとる、ネクタイを締めたり首回りのきついシャツを着ることなども眼圧が上がるといわれています。

それならば緑内障治療中の人は多くの禁止事項の中で窮屈な日常を強いられるのでしょうか。私はそうは思いません。眼圧が上がる姿勢や行動を患者様には知識として持っていただくのは結構ですが、通常に日常生活を送っていただきながら病気の進行を抑えることが治療目標です。水分の摂取量は、飲水量ばかりでなく食物からも多く供給されますので、暴飲暴食を避け、規則正しい生活を贈っていただきたい。過剰な水分制限は脳梗塞や心筋梗塞の危険を上げますから自然体がよろしい。そして何よりも大切なことは、緑内障の目薬をもらっているならば、必ず毎日指示通り点眼することです。医師は患者様が指示通り点眼していることを前提に治療の適否を判断します。それも半年、1年、3年、5年という気の長い年月をおいて判断します。

緑内障の治療の適切性は長い時間をもってして判断されるのです。ですから未永くお付き合いよろしくお願ひいたします。

特別外来のご案内

当院では専門の先生をお招きし、定期的に特別外来を行っております。

完全予約制となります。

医療機関からのご紹介の方は地域医療連携室へご連絡ください。

診察をご希望の方は主治医にご相談ください。

診察

手術

… 当院でご担当していただいている診療内容

■角膜外来



妹尾 正先生

診察

手術

所属: 獨協医科大学 眼科学教室教授

専門: 角膜/角膜移植



五十嵐 章史先生

診察

所属: 山王病院アイセンター 部長

国際医療福祉大学 准教授

専門: 角膜/ドライアイ

■眼科形成外来



田邊 吉彦先生

診察

手術

所属: 昭和大学客員教授

専門: 眼形成外科



柿崎 裕彦先生

診察

手術

所属: 愛知医科大学 教授

日本眼形成外科学会 会長

専門: 眼形成外科/甲状腺眼症

/眼窩疾患/涙道疾患

■神経眼科外来



小澤 哲磨先生

診察

所属: 昭和大学客員教授

専門: 神経眼科



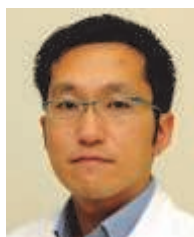
稲富 誠先生

診察

手術

所属: 昭和大学名誉教授

専門: 斜視弱視/小児眼科



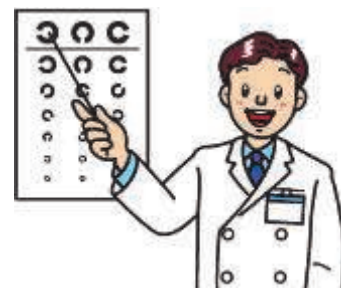
後関 利明先生

診察

手術

所属: 北里大学 眼科講師

専門: 神経眼科/斜視弱視/複視



地域医療連携室

TEL 029-248-8705

FAX 029-248-8706

午前9:00～午後5:00

月曜日～土曜日

(祝日除く)

コンタクトレンズの種類

コンタクトレンズの種類は、機能性の分類で近視用、遠視用の他に乱視用、遠近両用があります。素材の分類でハードコンタクトレンズ(HCL)とソフトコンタクトレンズ(SCL)があります。

HCLの特長は、酸素透過率が高く、耐久性もあり長期間(2~3年)使用できます。角膜障害の自覚も早く、乱視の矯正に優れていますが、装用感に慣れるまで時間がかかり、装用中ズレたり外れたりする短所があります。

SCLの特長は、柔らかいレンズのため違和感なく装用でき、外れにくいとスポーツ時などに適しています。水分を含む特性上、汚れがつきやすいなどの短所があります。

SCLは使用期間による分類もあります。1日使い捨てレンズは装用して寝る前に外して捨てるため一切ケアは行いませんが再装用できません。頻回交換レンズ(2週間交換)・定期交換レンズ(1~3ヶ月交換)は毎回ケアを行い期間が終了したら破棄し、翌日から新しいレンズに交換します。従来型レンズは寿命(1~2年)が来るまでケアをしながら使用します。



コンタクトレンズは高度管理医療機器です。眼科医の指示のもと自分に合ったコンタクトレンズを使用することが大切です。間違った使い方が原因でトラブルが増加しているのも事実です。特にSCLは、眼に障害が起こっても痛みなどの自覚症状が少ないため重症になるケースがあります。適切な処方と装用、正しいレンズケアや定期検査など使い方をしっかり守り快適にコンタクトレンズを使いましょう。

眼の状態は人それぞれ。一人ひとりの眼に合ったコンタクトレンズをご提案します。お気軽にご相談ください。

コンタクトコーナー (クリアビジョンケアカンパニー) 西野 由紀子



冬の感染症を予防しましょう

冬将軍到来！ 低温・低湿度になる日本の冬がウィルスは大好き！感染を引き起こす力もパワーアップしてインフルエンザやノロウィルスによる感染性胃腸炎などが猛威をふるいます。寒さで免疫力が低下することに加えてウィルスの侵入を防ぐ鼻やのどの粘膜が傷みやすくなり感染を起こしやすくなるのです。体調を崩すと脱水も起こしやすくなるので注意しましょう。

元気に冬を乗り越えるために日頃から注意しておきたいことをお伝えします。

〈手洗い〉

手で何気なく触れた所に病原体がうようよしているかもしれません。手から口や鼻・目などの粘膜を通して感染します。石けんと流水でこまめに手洗いをしましょう。

〈うがい〉

空気中に漂っている病原菌。外出から帰ってきた時・のどや空気が乾燥している時、うがいが効果を発揮します。

〈咳エチケット〉

感染した人がマスクをせずに咳やくしゃみをする時と飛沫とともにウィルスが1~2mも飛び、それを吸い込んで感染します。咳やくしゃみをする時は人にかからないように、マスクの着用や口・鼻をティッシュや袖口で抑えましょう。

〈換気と湿度管理〉

こまめに窓を開けて清浄な空気と入れ換えましょう。
加湿器の使用や部屋の中に洗濯物を干す等して適度な湿度を保ちましょう。

〈抵抗力をつける〉

栄養と睡眠をしっかり取り感染症にかかりにくい体作りをしましょう。

〈免疫力をつける〉

インフルエンザはワクチン接種で重症化を防ぐことができます。



内科外来看護師/糖尿病療養指導士 矢澤 祐三子

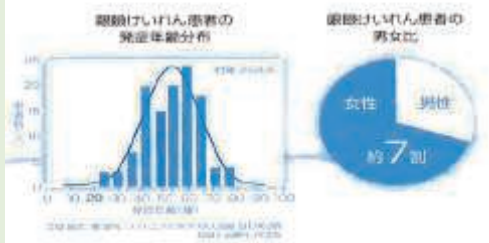
1. 眼瞼痙攣とは

自分の意思に関係なく、両眼の周りの筋肉が痙攣して、目が開けにくくなり、まばたきがうまくできなくなる病気です。脳の神経伝達の不具合と考えられています。原因が完全に解明されていないため、症状を抑える治療が中心になっています。

現在日本では10万人以上の患者がいると考えられています。

中高年の女性に多くみられます。

性別で見ると、眼瞼けいれんの患者さんの約7割が女性です。とくに中高年(50~70歳代)に多くみられます。まれに20歳代でも起こることがあります。



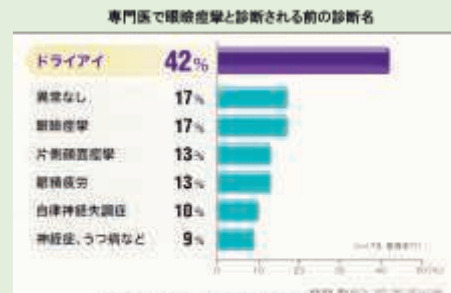
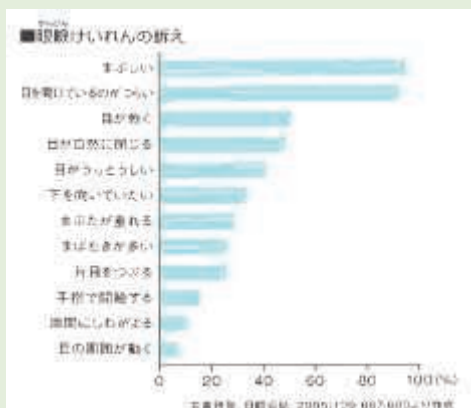
2. 分類

- ◆本態性：大脳基底核の異常と考えられているが、詳しくは不明である
- ◆薬剤性：抗精神病薬、抗パーキンソン病薬などが原因となる
- ◆症候性：パーキンソン病、脳梗塞、脱髄疾患などの病気が原因となる

原因となる薬剤や全身疾患があれば、医師と相談の上薬の減量、中止や全身疾患の治療が必要となることがあります。

3. 症状

初期症状としては、まぶたの不快感、眩しさ、まばたきが多くなる他ゴロゴロする、目を閉じていた方が楽である症状などドライアイに似た症状も特徴的で他の疾患と間違えられたりする例も多く存在します。進行すると目を開けていられず、人や物にぶつかる、追突事故を数回繰り返すなど生活に支障が出るようになります。重症化すると自分の意思ではまぶたを開けることができなくなり、機能的な盲目状態になり抑うつ症状が出る場合もあります。



「まぶたが重い」などの自覚症状から、約4割の患者さんがドライアイと診断されていました。

4. 診断

上記の症状とまばたきの状態をみて判断します。

≪診断に役立つまばたきのテスト≫

以下の3つのテストのうち 1つでもできなかった場合は眼瞼痙攣の可能性があります。

- ◆軽瞬テスト：眉毛を動かさずに軽い歯切れのよいまばたきをリズムよくできますか？
- ◆速瞬テスト：できるだけ早く軽いまばたきを10秒間で30回以上上手にできますか？
- ◆強瞬テスト：強く目を閉じ、すばやく目を開ける動作を10回できますか？

5. 治療法

原因不明の疾患のため根本的な治療法は確立されていません。症状を軽くする対症療法としてボツリヌス療法が主流となっています。

◆ボツリヌス療法…瞼の筋肉にA型ボツリヌス毒素製剤を注射し、筋肉の収縮に関与する神経伝達物質の放出を抑制し、症状を軽くします。個人差はありますが、1回の注射による効果の持続は約3~4ヶ月です。根治療法ではないため、効果が切れる度に再投与の必要があり、また無効例(10%)も存在します。稀に閉瞼しにくくなるなどの副作用もありますが、ほとんどが1ヶ月ほどで消失します。また神経内科的な疾患を有する方の中には治療が禁忌となることがあり内科的な検査が必要となる場合があります。唯一保険適応になる治療ですが、所定の資格をもった専門医でなければ施術できませんので 受診の際に実施可能かどうかの確認をおすすめします。

◆内服薬による治療…抗けいれん薬、抗不安薬などの内服薬を使うことがありますが保険適応外で、有効性も確率されていません。

◆手術…眼の周りの筋肉の一部を切除したり、瞼を挙げる手術などがありますが、術後に表情が変わったり、再発もありうるため重症の場合にしか適応されていません。

◆その他…上まぶたを抑えるクラッチ眼鏡や遮光レンズが症状を軽減させることがあります。

眼瞼痙攣は視力を失ったり生命に関わる病気ではありませんが、そのまま放置すると症状が進行する可能性があります。気になる症状があれば、早めに医療機関(眼科、神経内科、脳外科)で医師に相談されることをおすすめします。

栄養科は管理栄養士3名、栄養士1名、調理師1名、調理員4名の計9名で患者さまの栄養管理を行っています。管理栄養士3名は糖尿病療養指導士の資格も有しており、「患者さまの立場に立った栄養指導」を心掛けています。

【栄養管理】

入院中の食事は、患者さまの病状に合わせた適切なものを安全かつ衛生的に提供をしています。また、食事が楽しみとなるよう行事食を取り入れたり、旬の食材を使用して季節感を出すなど、バラエティーに富んだ献立を組み入れ、病院の食事は美味しかったと1人でも多くの方に感じて頂けるよう、栄養科一同心を込めて食事の提供に努めています。

【栄養指導】

当院では入院・外来通院患者さまを対象に栄養指導を行っています。特に、生活習慣病の治療は食事が基本であり、食生活の改善が疾患の治療に直接結びつきます。私達は、患者さまのライフスタイルをはじめ、食生活・嗜好・食事への思いなども伺いながら長期的に実践可能な方法のご提案をします。

栄養指導をご希望される方はお気軽にご相談下さい。



Doctor's file

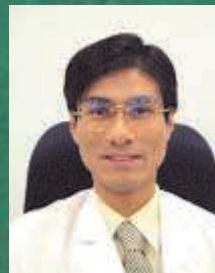
ファイルNO.4 小林 純一

当院に勤めて早14年が経ちます。

東北大学医学部附属病院、聖隷三方原医院(浜松)、国立水戸病院(現水戸医療センター)の勤務を経て、小沢院長の取り計らいで本院移転の半年後に当院に着任しました。

今は、主に加齢黄斑変性症・網膜静脈閉塞症・近視性脈絡膜新生血管などに対する硝子体投与(硝子体注射)を行っております。改装工事に伴い、今まで3階手術室で行っていた日帰りの硝子体注射が1階外来手術室で行えるようになり、患者さんの移動が少なく済むようになりました。外来手術室も空気清浄フィルターを完備し、3階手術室と同レベルの清潔を保っております。より安全で、無駄の少ない診療ができればと考えております。

さて、・・・痩せているのに甘いもの好き、そして何より、小6からの写真・天文ファンで、最近では皆既日食の追っかけをしています。奄美大島、インドネシアでは天候に恵まれず満足に観られず、一度は観たいと願う日々です。



お子様の診察について

小さなお子様の診察は、目を開けて見ることが出来ない場合は処置室でさせて頂いています。嫌がって診察台に顔や体をぶつける危険を避ける為と、きちんと診察を行うためです。処置室では手足が出ないようタオルで体をくるみ、両手で顔を固定します。そして、手持ちの顕微鏡と開瞼器を使い、部屋を暗くして診察します。保護者の方はお子様の泣き声が聞こえて心配されると思いますが、処置室前でお待ち下さい。診察後、先生から説明があります。

最後に保護者の方へのお願いがあります。

小さなお子様は診察時激しく泣いた際、嘔気を起こすことがあります。診察直前に飲食をしていると吐きやすく、誤嚥などの危険もでてきます。安全に診察を行うため、少なくとも30分ぐらい前には何もあげないようご協力下さい。よろしくお願い致します。



分院だより

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							



この文章を書いております11月上旬は秋も深まり朝晩は冷え込むようになってきました。

この時期、大宮診療所では白内障手術をご希望される患者さんが増えます。今年の農作業が一段落して来年の春に再び忙しくなるまでの間に手術をしてしまおう、ということなのだそうです。当院では白内障手術はおこなっておりませんので、ご希望の方は水戸市吉沢町の本院か水戸市五軒町の五軒町診療所にご紹介させていただいております。吉沢町本院では一泊入院での手術が基本で、日帰り手術ご希望の方は五軒町診療所の方にご紹介致します。ただ手術翌日に手術をお受けになった所で診察が必要であることを考えますと、大子などの遠方からの場合は一泊入院の方が楽なのかもしれません。手術までには眼の詳しい検査が必要ですので、手術までにお時間がかかる場合もあります。運転免許証の更新などで期限が限られている方の場合はなるべく早めに受診いただくようお願い申し上げます。



大宮診療所院長 川原 敏行

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							

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：金曜日・日曜日・祝日 受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30							

★次回の分院だよりは友部診療所です

吉沢本院 information

水戸駅より



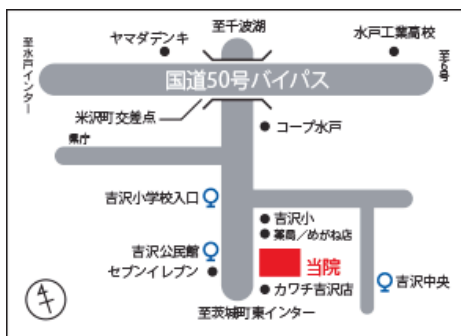
タクシー

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
「吉沢公民館前」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 9:00~	○	○	○	○	○	○	
午後 2:00~	○	○	○	○	○	○	

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。
 *コンタクトの新規受付は午後4:30までです。

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階サンクス前
【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	

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



編集後記

新たな年、2017年を迎えました。今年はどうのような1年になるのでしょうか。皆様にとって明るい話題が多い1年となりますようお願い申し上げます。今年も病院広報誌が皆様のお手元に届き、お役に立つ内容がご提供出来るよう精進してまいります。宜しく申し上げます。

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