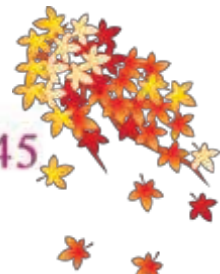


# Eye love you Autumn 2017 vol.45



日本医療機能  
評価機構認定病院

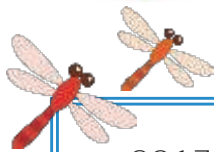


医療法人 小沢眼科内科病院

〒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



## 院長 小沢 忠彦



2017年7月に「歯を削る医療機器の半数が使い回しで院内感染の恐れ」とのショッキングな見出しで厚生労働省における調査結果が公表されました。このことは新聞でも取り上げられ、話題となりました。この調査は、歯科治療において歯を削る際にドリルを取り付ける「ハンドピース」と呼ばれる持ち柄の部分について尋ねたものです。指摘された「使い回し」とは、使用した器具を滅菌しないで次の患者さんに使用するという行為です。ハンドピースは口の中に入れるため、持ち柄であっても唾液や血液が付着しやすく、使い回せば細菌やウィルスが次の患者さんに感染させてしまう恐れがあります。では、なぜ器機を使い回しするのでしょうか。患者さんごとに器具を交換するには高価な器具をたくさん揃える必要があります。また、高温の蒸気発生装置に器具を入れて滅菌を行うため、器具は痛み、その耐用年数は短くなります。医療費が削減され続けている現在では、ある程度の使い回しは費用削減のため仕方ないと考える医療従事者がいるのでしょうか。きわめて残念なことです。医療機関では、感染対策がきちんと採られて安全だと誰もが思っています。「使い回し」は感染の危険があり、禁止すべき行為です。

さて、眼科医療ではどうでしょうか。白内障手術を例にお話しします。白内障手術の器具には、再滅菌して再度使用可能な器具と、一回で使い切り（ディスポ製品）の器具があります。再滅菌可能な器具を使い、手術のたびに滅菌すれば、法的にも問題はありません。手術にかかる費用も安くすることが出来ます。一方、新型の高性能な手術装置の器具は、ほとんどがディスポ製品での運用となっており、より高い感染対策が採られています。しかし、この運用には多額の費用がかかり、国内での普及に時間がかかっているのが現状です。

当院が所有している白内障手術装置は、米国アルコン社製の最新型超音波白内障手術装置で、高い感染対策を追求して日本と米国の厳しい基準を達成したものを使用しています。この手術装置もディスポ製品の比率が高く、運用には多大な費用がかかります。しかし、当院ではこれらディスポ製品にかかる費用はすべて病院側の負担とし、最新で安全な白内障手術を患者さんに提供しております。当院での他の眼科手術もディスポ化を進めておりますが、再滅菌をして使用する器具もたくさんあります。これらについても当院の院内感染対策委員会では、滅菌しないで次の患者さんに使用する「器具の使い回し」は厳禁としておりますのでご安心下さい。

今回は我々の「医療安全を最優先とする」考えを、当院の医療器具の滅菌を例にご説明させていただきました。今後とも感染対策においては万全を尽くしてまいります。



## 1. 緑内障とは

人間の眼はカメラに例えられますが、フィルムに相当する網膜神経線維の厚みが低下することで、視野が徐々に欠けていく病気です。欠けた視野を元に戻す技術は確立されていないため、早期発見・進行予防が重要となります。初期には症状がなく、40歳以上の5%（20人に1人）という頻度の高さから人間ドックでスクリーニング検査が行われる場合が増えていきます。今回は緑内障の中でも最も一般的な（多い）、特にこれといった誘因なしに視野障害が起きるタイプ（開放隅角緑内障）について説明します。

## 2. 症状

初期の視野障害では日常生活に支障を来さず、多くはゆっくり年単位で進むことも相まってまず気づきません。視力低下は視野障害が中心に及んで初めて自覚します。人間ドックでの指摘、あるいは眼科で偶然みつかった場合には初期～中期が、症状で受診されるときは中期～後期の進んだ緑内障であるケースが多いです。

## 3. どんな人がなりやすいか

40歳以上で、男性でやや多く、近視を持っている人、家族に緑内障が既にいる人で多いという結果がでています。

## 4. 検査

眼圧検査：治療の指標になります。

視野検査：緑内障の診断、進行判定（＝治療効果の確認。6-12ヶ月に1回行い、判定します）

OCT検査：視野障害が起きる前に、網膜神経線維の厚みが減少するとされています。

数分の撮影&解析時間で神経線維の厚みを測定することでより初期の緑内障を診断可能です。

ただし、近視があると判別能が落ちるため参考にとどめます。

## 5. 治療

眼圧（眼球の内圧）を下げることで視野障害の進行を抑制することが目標です。

点眼：1日1回～3回の点眼で、薬の効果時間によって決まっています。

場合によって複数種類を組み合わせます。毎日忘れずに行う事が重要です。

レーザー：追加治療として行います。5分程度です。

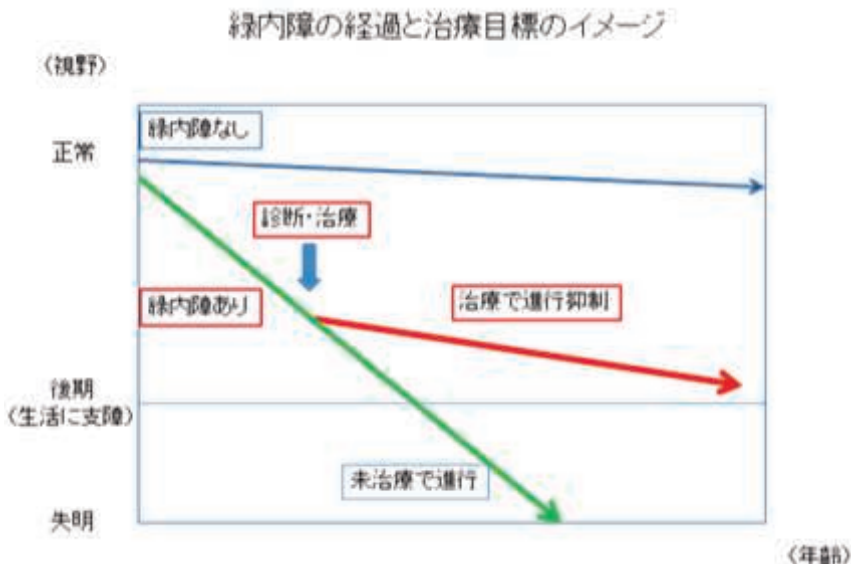
手術：基本的に点眼（＋レーザー）で進行予防が期待できない場合に選択されます。

## 6. 緑内障と言われたら生活を変える必要があるか

日常生活の中で、緑内障を特に進行させるリスクというのは現状見つかっていません。寝るときの姿勢で、うつ伏せだと眼圧がより高くなりやすいとは言われていますが視野障害の進行との関連ははっきりしていません。処方薬ではありませんが、緑内障用のサプリメントが近々発売されるようです。興味のある方は、受診時にご相談ください。

## 7. 治療の目標

治療開始から何十年と生きている間「視野障害で生活に不便を来さない」ことが目標になります。初期ならば治療しながら視野進行や神経の余裕を年単位で見極め、治療を適宜修正します。診断時にすでに後期の方は、早い時期から点眼治療を強化したり、レーザーや手術を検討します。見づらくなり、生活に支障が出る場合はロービジョンケアというものがあります。いずれにせよ、目標達成のためには治療継続が重要です。



## 看護部勉強会～救急講義研修会～

看護部は教育委員のメンバーが中心となり毎月勉強会を開催しています。今回は、全職員参加型の研修会として、水戸地区救急普及協会に依頼し、救急講義（救命処置）を体験型として開催しました。参加希望者が多数となり、6月と9月の2回に分け、実際に6月は33名の参加となりました。当日は担当講師が人体モデルを使って、胸骨圧迫・既定回数・人工呼吸方法・体位や姿勢・AEDの使用手順と注意点の説明をして頂きその後、1名ずつ指導を受けながら実体験しました。

救命処置は胸骨圧迫が重要ですが、相当な力が必要である事が体験でき、AEDの操作や救急車依頼も一人では難しく助けが必要である事、患者の命を救う方法がこの胸骨圧迫法と人工呼吸であり、さらにAEDの正しい使用方法を理解する事も重要だと再確認できた研修ではなかったかと思います。

実際自分がその場に遭遇したら、率先して行動できるでしょうか？やはり、一度でも体験し理解している事があれば行動に移れると思います。毎年体験型として学習していく必要性を実感しました。今後、病院内で救急患者がいた場合、今回体験した経験が活かされることを期待します。

看護部総副師長/教育委員長 小林 町子



## 栄養科委員会の活動内容

当院では患者さんに安全で快適な医療サービスを提供するため、いくつかの委員会を設けて活動しています。

栄養委員会は主に入院患者さんに提供される病院食に関することを検討する委員会で、管理栄養士3名、医師1名、病棟看護師1名で構成され、2か月に1回開催しています。定期的な取り組みとしては、入院患者さんに対して嗜好調査を実施し患者さんの声を反映させた献立・調理方法・よりよい患者サービスなどを検討しています。

当院の入院患者さんは眼科の手術および術後管理の目的で入院されている方がほとんどですが、糖尿病や心臓病、腎臓病を抱えた方も多く、摂取カロリーや塩分などを制限されながらも患者さんに満足していただけるような、安全で美味しい料理の提供に努めています。

また栄養委員会では災害に備えた非常食の選定・管理も行っています。政府や自治体は災害に備え各家庭で3日分の食料備蓄を行うように呼び掛けています。当院でも入院患者さん3日分の非常食を常時備蓄しており、6年前の東日本大震災の際に役立ちました。非常食と言えば乾パンを思い浮かべる方が多いと思いますが、震災後に非常食の需要が高まったこともあって、食品メーカーが新しいタイプの非常食を次々に開発し、通常食と変わらないおいしさを備えたものも増えています。備蓄用非常食の消費期限は大体3-5年程度ですので、当院でも定期的に非常食の入れ替えを行っており、次に何を入れるかの検討のために栄養委員会で試食するのですが、その進化には毎回驚かされます。

みなさんご家庭で食料の備蓄をしていますか？備蓄用食品を家族であれこれ検討するのも楽しいかもしれませんよ。ただし、本来の目的で使用されずに消費期限を迎えるのが望ましいのは言うまでもありませんね。

栄養委員会委員 管理栄養士 武子 智美



## 超広角走査レーザー検眼鏡 Optos(オプトス) 200Tx

医師 木原 真一

網膜裂孔や網膜剥離の検査では、網膜の広範囲をくまなく調べる必要があります。このためには眼表面を点眼麻酔した上で、角膜の上に特殊なレンズを乗せて検査を行います。検査中は目に物を入れられその上とても眩しく、緊張の強い方では大人でも難しい検査です。

スコットランドのダグラス・アンダーソン氏の息子リーフ君は、定期的な眼科検診を受けていたのも関わらず網膜剥離の発見が遅れ、不幸にも失明してしまいました。アンダーソン氏は医師でも資産家でもありませんでしたが、息子のような患者をなくすために低侵襲で広範囲の眼底検査ができる機器の開発のためにベンチャー企業を立ち上げ、7年の歳月をかけてついに、超広角走査レーザー検眼鏡オプトスを完成させました(図1)。オプトスは欧米を始め世界の多くの国々で使用されるようになり、網膜剥離を始めとした様々な眼底疾患の診療に役立っています。オプトス社は2006年にロンドン証券取引所に上場し、現在では日本のニコン(株)の子会社になっています。



図1

### オプトスの機能

#### 1. 眼底写真(図2)

従来の眼底カメラでは50度の範囲しか撮影できませんでしたが、オプトスでは200度という超広角で撮影することができます。これは、網膜の80%以上の領域にあたります。瞳孔を広げる薬を用いなくても撮影できるため、自動車を運転されて来院された患者さんでも撮影が可能です。また、撮影には特殊なレーザー光線を用いるため、通常光線で撮影する眼底カメラと比べて検査中の眩しさがかなり少なくて済みます。

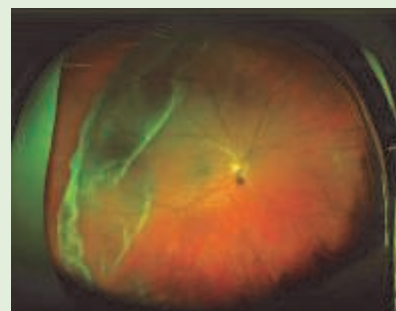


図2

#### 2. 蛍光眼底造影検査

従来の眼底カメラと同様に、造影剤を点滴から流しながら眼底写真を撮ることにより、糖尿病網膜症(図3)や網膜静脈閉塞症、加齢黄斑変性症など、血管が原因で生じる様々な病気の診断や経過観察を行うことができます。従来の眼底カメラでは、網膜の広い範囲を撮影するためには目を様々な方向に動かしていただきながら撮影する必要がありましたが、オプトスではその必要がなくなりました。

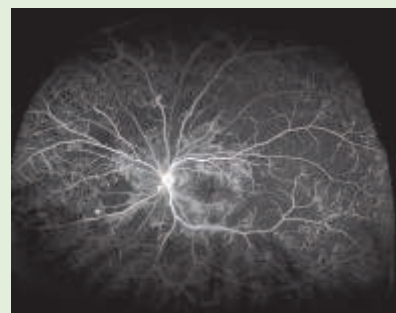


図3

#### 3. 網膜自発蛍光検査(図4)

網膜は、ある一定の波長の光をあてるとホタルのように発光する性質があります。この物質はリポフスチンといい、網膜が正常に働いた結果産生されます。網膜が変性して働かなくなった範囲の観察に役立ちます。

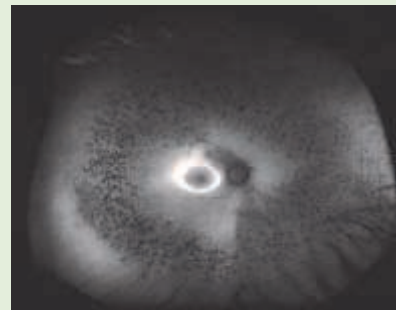


図4

#### 4. レッドフリー撮影

緑内障になると網膜の内側の層が障害され、神経の走行に沿って弓状に薄くなります。薄くなった網膜は通常の眼底検査でも確認できますが、赤色光をブロックした特殊な光線で撮影することによってより鮮明に描出することができます。

地域医療連携室では他院の先生方からの紹介のご予約、手術を予定された患者さんへの説明や検査の予約、また紹介状など医療連携関連の書類管理を主な業務としております。

● 紹介患者さんの予約

紹介状をお持ちの患者さんの診察予約を受けております。あらかじめ病名等を確認させていただき、ご都合と相談しながら優先的に担当の医師の予約を入れさせていただきます。紹介当日に入院・手術等が必要な急患の場合は、来院後迅速に対応できるよう医師や病院内の部署と連携し検査や病棟の確保などを行っております。

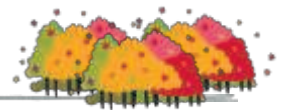
● 手術の説明・検査予約

入院手術や日帰り手術を決められた方への手術前後の予約や説明を行っております。病状や手術方法を書類と併せて確認し、来院時間や持参物品、手術を受ける場合の注意点等を患者様に合わせて詳しく説明しております。

● 医療連携関連の書類管理

主に情報提供書や紹介元医療機関へのお返事、当院からの紹介状などの文書の管理を行っております。またここでのデータを元に、年間の紹介患者さんの件数などを算出しております。

これからも地域の医療機関及び病院内の他部署との連携を大切にしていきたいと思っております。



## Doctor's file

## ファイルNO.6 大槻 智宏

7年前に小沢眼科内科病院に就職しました大槻です。現在は五軒町で日帰り白内障手術また吉沢町で外来・入院手術、友部診療所で金曜日に外来をしております。単焦点、多焦点、乱視矯正眼内レンズも対応しておりますので、御希望の際は御連絡ください。



## コンタクトレンズ使用の方へ

皆さんはコンタクトレンズについてどのようなイメージをお持ちですか？



見た目の印象を変えず、遠くまでよく見えて湯気でレンズが曇らない。スポーツの時も邪魔にならず使用できる、という辺りでしょうか？大体はメリットを上げる方が多いと思います。

ではデメリットについてお話します。コンタクトレンズは目に直接装用するものなので、間違った使い方でトラブルを起こす可能性があります。また、目に炎症を起こした場合は使用できなくなりますが、ソフトレンズは痛みが感じにくいので、そのまま使用し、重症化してしまうこともあります。

実際、コンタクトを使用したまま寝てしまったり、長時間使用後異物感が酷くなった、と受診される方がいますが、「コンタクトしかないので中止できない。」「（メガネは）持っているが度数が合っていないので見えない。」と返答される事が多々あります。

コンタクトレンズが突然使用できなくなったら日常生活が不自由になってしまうでしょう。コンタクトレンズ使用の方は使い方を守り、必ずメガネと併用して頂くことをお勧めします。

自宅ではメガネを使用すれば目の負担を減らすことができます。「どんな使い方しても今まで痛くなかったことはないから大丈夫。」と思っているうちに目はトラブルを起こしているかもしれません。

**目を労わる事と、急な事態に備える為にも度数のあったメガネを持って下さい。**



# 秋の美味しいもの！

日本には四季折々、豊かな季節の恵みがあります。

最近、季節に関係なく1年中ほとんどの物を食べることが出来ます。けれども、本来それぞれの季節の旬の食べ物には生命力があり、おいしいだけではなく、気候の影響を受けやすい私たちの体調を調整してくれる力があります。

夏の暑い間に失われたビタミンやミネラルを補う果物やキノコが旬を迎えます。秋が深まる頃には、エネルギー源であるデンプンを多く含むイモ類や根菜類が旬を迎え、冬の寒さに備えてエネルギーを蓄えようとする私たちの体の要求にこたえてくれます。秋に食欲が増すのは自然なことです。美味しい秋の食材をバランスよく食べて元気に過ごしましょう！

## 《 なす 》

秋になって昼夜の温度差が大きくなると、果肉がしまって美味しくなりますね。紫の色素の中の「ナスニン」が活性酸素の発生を抑制する働きがあることが解って来ました。そのパワーはブロッコリーや人参より優れ、野菜ではトップクラスです。ナスニンは血管にコレステロールが付着するのを防ぎ、動脈硬化を予防する働きもあります。



## 《 さつまいも 》

さつまいもには夏ミカンなみのビタミンCが含まれています。このビタミンCは加熱しても壊れにくい種類のもので、ビタミンEは玄米ご飯の約3倍。さつまいもは抗酸化力のあるビタミンCとビタミンEを一緒に摂れる抗酸化食品と言えます。さらに豊富に含まれる食物繊維は便秘解消に役立ちます！



## 《 きのこと 》

秋になるときのこの王様・松茸をはじめ、色々な種類のきのこが売り場に並びますね。風味豊かでうまみたっぷり！それでいて食物繊維が豊富で低カロリーと体に嬉しい食材です。えのきたけ、マイタケ、シイタケに含まれるキトグルカンには、脂質の吸収を抑える上、脂質を包み込んで排出する働きがあります。



## 《 さんま 》



漢字で書くと「秋刀魚」。秋の魚の代表格です。お腹がきれいな銀色で丸く盛り上がり口先が黄色いのが新鮮で脂がのっているしるしです。血液サラサラに役立つEPAや脳に良い栄養素としてお馴染みのDHAが含まれる良質な蛋白源です。積極的に摂りたい食品ですね。

## 《 柿 》

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるほど、柿は栄養価が高い果物です。ビタミンCは、みかんの約2倍、いちごやレモンと比べても同等量が含まれています。また「二日酔いには柿」と言われるのは、柿のアルコールデヒドロゲナーゼという酵素に、アルコールを分解する働きがあるためです。



内科外来師長看護師/糖尿病療養指導士 石川 京子

### 内科 information

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

## 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<br>8：30～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後<br>1：30～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 休診日：日曜日・祝日<br>受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30<br>＊コンタクトの新規受付は午後4：00までです。 |   |   |   |   |   |   |   |

大宮診療所では今年の4月より担当医が一部変更になっております。長年、火曜日の午前中を担当してくださっていた高橋めぐみ先生の診療がなくなり、代わりに水曜日、土曜日担当の中埜先生の診察となりました（11月からは木住野先生になる予定です）。高橋先生にはこれまで加齢黄斑変性症や網膜静脈閉塞症による黄斑浮腫の患者さんの本院での診断、治療と大宮での経過観察を主に担っていただいております。今後は、現在の体制で引き続き経過を拝見してまいりたいと存じます。また、水曜日を終日担当してくださっていた田中裕一郎先生の診療がなくなり代わりに木住野源一郎先生の診察となりました。今まで担当してくださっていた高橋先生、田中先生はお二人とも本院では勤務されていますので、今まで通り高橋先生には眼瞼の手術を、田中先生には白内障手術、硝子体手術を本院の手術室で行っていただけます。ご希望の方は本院へご紹介致しますのでお申し出ください。



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<br>9：00～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後<br>2：30～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 休診日：日曜日・祝日<br>受付時間：午前 8：45～12：30／午後 2：00～5：30<br>＊コンタクトの新規受付は午後4：30までです。 |   |   |   |   |   |   |   |

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<br>8：30～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後<br>1：30～  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 休診日：日曜日・祝日<br>受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30<br>＊コンタクトの新規受付は午後4：00までです。 |   |   |   |   |   |   |   |

★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



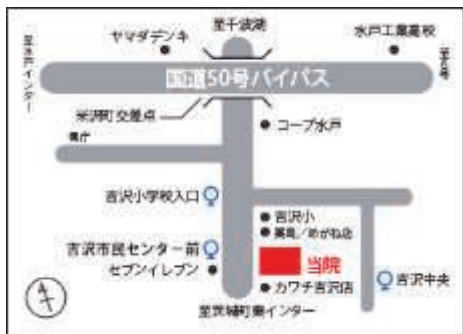
### タクシー

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<br>9:00~ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |
| 午後<br>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いただき、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   |    |
| 9   | 30 |
| 10  | 30 |
| 11  | 30 |
| 12  | 30 |
| 13  | 30 |
| 14  | 30 |
| 15  | 30 |
| 16  | 30 |
| 17  | 30 |
| 18  | 30 |



## 編集後記

今年も残すところあと3ヶ月です。早いもので2017年最後の広報誌となりました。お手にとって下さった皆様、発行にご協力いただいた皆様には心より感謝申し上げます。

今年の締めくくりと新年の準備で忙しい時期ですが、晴れやかに新年を迎えられるといいですね。

では、次回は新年号でお目にかかりたいと思います。よいお年をお過ごしください。

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