



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

予約専用TEL 029-304-5550

日本医療機能
評価機構認定病院

手術室医長/医療情報課課長 木原 真一

根拠に基づく医療

今回は少し難しい話になりますが、どうぞおつきあいください。

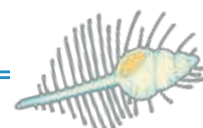
かつて医療は、医師の個人的な経験や知識に重きが置かれてきました。もちろん医師としての経験値は、患者さんとの信頼関係を築き、適切な医療を行う上で大変重要な要素ではありますが、近年ではより科学的な根拠に基づいた医療を行おうとする努力がなされています。これを「根拠に基づく医療 (EBM: Evidenced Based Medicine)」といいます。

たとえば新しい薬剤や治療材料が開発され、保険診療の承認を受けるまでには多くの段階の「治験」を行い、その有効性と安全性を証明しなくてはなりません。治験はまず、動物を用いた基礎実験から行われます。その後ヒトに対しての研究をまず健康な成人に対して行い、少量から薬剤を投与して吸収や排泄などの薬物動態や副作用が無いかなどの安全性を調べます(第Ⅰ相試験)。次に少数の実際の患者さんを被検者とした検討(第Ⅱ相試験)、さらにその後より多くの患者さんを被検者とした、より詳細な検討(第Ⅲ相試験)と進みます。治験のような厳密な結果が求められる研究では、「バイアス(研究者の思い込みによるかたより)」が生じないように、「無作為二重盲検法」という手法がとられます。「無作為」とは、被検者が比較研究のどの群に入るかをくじ引きなどのランダムな方法で決める事によって、研究者の「作為(わざと)」が入らないようにすることです。またどうしても生じてしまう「新しい薬を飲んでいるグループによい結果が出るだろう」という思い込みを排除するために「二重盲検法」が用いられます。これは、研究中は誰がどの薬剤が投与されているかを、薬剤を投与される側の被検者にも、またデータをとる側の検者にもわからないようにし、データをすべて集め終わった後に公表するという方法です。これらの手法でバイアスをできるかぎり排除した臨床データを多数収集し、統計学的に分析することによって科学的に有効かどうかを公正な視点で判断し、やっと新しい薬剤として承認されます。大変厳密な研究であり、多大な労力と費用をかけて開発された新薬が治験で有効性が証明できず、発売をあきらめざるを得ない場合も多々あります。

さらに、薬剤が承認されればそれで終わりではありません。市場に上梓された後はその治療法はさらに多くの患者さんに適応されることになるため、それらのデータを利用して「市販後調査」が行われ、治療法の安全性と有効性は常に検証が繰り返されます。

「根拠に基づく医療 (EBM)」を行うとき、その「根拠」の信用価値が大変重要になります。たとえば「1人の患者に試みた治療がたまたまうまくいった」などという1例報告のエビデンスレベル(論文の信用価値)は低いものとなります。一方で、上記の「無作為二重盲検法」で、できるだけ多数の被検者を対象とした臨床研究のエビデンスレベルは高くなります。私たちは論文を読むときに、その論文のエビデンスレベルがどの程度なのかについて常に気を払っています。

最近、巷には健康増進を目的と謳った様々な商品があふれています。古くはクロレウ、青汁から、コンドロイチン、プロポリス、セサミン、ブルーベリー…。どれもいい値段で売っていますね。これらを使って悪いとはいませんが、このようなサプリメント類は、その有効性を証明するために治験のような厳しい審査をくぐり抜けてきたわけではありません。医薬品外の健康商品を使用する際には、ご自分の貴重なお金を支出するのに見合った効果を実感できるのかをよく考えてお買いになってください。副作用を疑う体の不調を感じたときは、すぐ使用を中止するといった用心も大切です。



医師紹介

2017年5月末現在

吉沢町本院 眼科



谷口 重雄
やぐち しげお

昭和大学前教授
役職：総院長/昭和大学名誉教授
専門：白内障/緑内障
資格：眼科専門医/眼科指導医



小沢 忠彦
こざわ ただひこ

役職：院長
専門：白内障/緑内障/眼瞼
資格：眼科専門医/眼科指導医



安藤 幹彦
あんどう みきひこ

役職：副院長
専門：眼科一般/角膜/白内障/緑内障
/網膜・硝子体/ぶどう膜炎
資格：眼科専門医/ボトックス認定医



塙本 幸
はねもと つかさ

役職：副院長
専門：白内障/網膜・硝子体/黄斑変性
資格：眼科専門医/PDT認定医
/ボトックス認定医



木原 真一
きはら しんいち

役職：手術室医長/医療情報課課長
専門：眼科一般/角膜/白内障/眼瞼
/涙道
資格：眼科専門医/ボトックス認定医
/麻酔科標榜医



加藤 正夫
かとう まさお

役職：病棟医長
専門：眼科一般/白内障/網膜・硝子体
資格：眼科専門医



小林 純一
こばやし じゅんいち

役職：外来医長/地域医療連携室室長
専門：眼科一般/黄斑変性



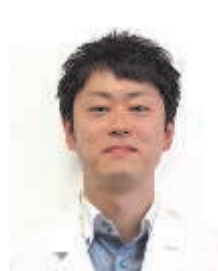
高橋 めぐみ
たかはし めぐみ

専門：眼科一般/黄斑変性/眼瞼
資格：眼科専門医/PDT認定医
/ボトックス認定医



新井 郁代
あらい いくよ

専門：眼科一般/眼瞼
資格：眼科専門医



田中 裕一朗
たなか ゆういちろう

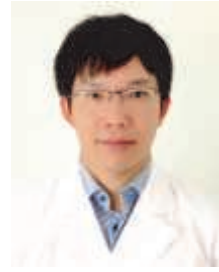
専門：眼科一般/白内障/網膜・硝子体
/ぶどう膜炎/強度近視
資格：眼科専門医/PDT認定医
/ボトックス認定医



中埜 君彦
なかの きみひこ

専門：眼科一般/眼表面・ドライアイ
資格：眼科専門医/認定内科医
/ボトックス認定医

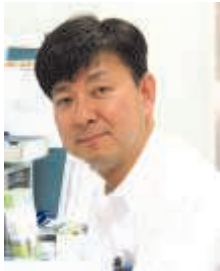
2017年4月より内科診察 開始



木住野 源一郎
きしの げんいちろう

専門：眼科一般
資格：ボトックス認定医

吉沢町本院 内科



水谷 正一
みずたに まさかず

役職：副院長/内科部長
専門：糖尿病/高血圧/脂質異常症
資格：認定内科医/糖尿病専門医
/糖尿病指導医



白石 祐司
しらいし ゆうじ

専門：内科一般/糖尿病/生活習慣病
資格：総合内科専門医/糖尿病専門医
/認定産業医

五軒町診療所



今井 正之
いまい まさゆき

役職：診療所院長（五軒町診療所）
専門：眼科一般
資格：眼科専門医



大槻 智宏
おおつき ともひろ

役職：診療所副院長（五軒町診療所）
/北里大学眼科助教
専門：白内障/緑内障
資格：眼科専門医

大宮診療所



川原 敏行
かわはら としゆき

役職：診療所院長（大宮診療所）
専門：眼科一般
資格：眼科専門医



友部診療所



吉田 なつき
よしだ なつき

役職：診療所院長（友部診療所）
専門：眼科一般/神経眼科/斜視・弱視
資格：眼科専門医/ボトックス認定医

硝子体投与（硝子体注射）

医師 小林 純一

適応疾患

かつては有効な治療方法がなかった加齢黄斑変性症（AMD）でしたが、大腸癌の治療薬として使われていたアバスチンがAMDの新生血管を縮小させることが分かり、保険適用外とはいえAMDの治療薬として使われるようになりました。その後開発されたルセンティス、アイリーアなどがAMD治療の保険適用薬として認可され、また近視性脈絡膜新生血管（m-CNV）、網膜中心静脈閉塞症（CRVO）・網膜静脈分枝閉塞症（BRVO）による黄斑浮腫、糖尿病黄斑浮腫（DME）などにも効果があることが分かり、適用範囲が広がりました。



アイリーア(左)とルセンティス(右)

診断

多くの場合AMD、m-CNVはOCT（光干渉断層計）で病巣を確認でき、FA/IA（蛍光眼底造影撮影）で病巣の新生血管や脈絡膜血管のポリープ（こぶ）を写し出すことができ、またCRVO、BRVO、DMEは、OCTで黄斑浮腫の有無や程度を確認します。最近当院では、網膜内微小循環を観察できるOCTA（光干渉断層血管撮影）を新たに導入し、造影剤なしでもAMD、m-CNVの新生血管・ポリープを描出可能となりました。



OCT・OCTA

手術方法

角膜周辺から3.5～4.0mmの結膜に、30ゲージ（外径約0.3ミリ）の細い針を刺入し薬剤を硝子体に注入します。眼に注射をする、と聞くと痛いのでは？と心配になるかもしれませんが、点眼麻酔薬のみでも痛みはほとんどありません。術野の清潔を保つため、手術中、術者は帽子・マスク・滅菌した手袋を着用、患者さんにはドレープ（眼部だけ穴のあいた清潔な布）をかけた後、消毒液で眼や眼周囲を消毒します。感染予防のため術後、抗生剤眼軟膏を点入し、御希望により眼帯を装着して終了となります。

術後経過

いずれの疾患も、硝子体投与により①所見が改善し視力も良くなる場合、②所見は改善しているが視力が変わらない場合、③疾患自体の進行により所見も視力も悪化する場合、のいずれも考えられます。悪化する場合は、PDT（光線力学療法、網膜レーザー治療の一つ）や硝子体手術等が必要となります。

合併症

発症頻度としては少ないですが、硝子体出血、黄斑円孔、網膜剥離、眼内炎などの著明な視力低下を来す合併症が起こり得ます。少量の硝子体出血ならば内服薬で改善することもあります。それ以外は多くの場合、硝子体手術が必要となります。

総務課は、事務部長の下、総務2名で構成し、医師、看護師、コメディカルなど、すべての部署と関わりを持つ幅広い業務を行っています。

病院の理念である、「最新の医療」「患者さま主体の医療」「喜びの医療」の実現のため、医療スタッフと共にチーム医療の一員として、快適な診療環境づくり、働きやすい職場環境づくりを目指しています。

総務課では、主に病院の施設管理、庶務関係、福利厚生、労務管理、システム管理、施設基準の許認可申請及び管理、院内での各種委員会や会議等の運営管理、病院のデータを取りまとめ、ホームページの掲載管理など、さまざまな業務に対応しています。

患者さんと直接かかわることの少ない部署ですが、医師や看護師をはじめ職員が安心して業務に集中でき、より良い医療を患者さんに提供できるよう、縁の下の力持ち的な存在の部署として、目まぐるしく変化する医療情勢に対応するための知識を身につけ、今後も日々前進し、チャレンジしてまいります。



Doctor's file ファイルNO.5 白石 祐司

当院内科で診療をさせていただいて約10年になります。火曜日から土曜日までの外来診療及び超音波検査を担当しています。

当院赴任以前は、大学病院や一般病院で内科医として勤務し、その他救急病院で当直勤務等をしてきました。当内科は糖尿病専門で一般内科の診療はしないと思われる方がおられますが、糖尿病に限らず内科診療を全般的に対応しております。私のモットーとして“実際に患者さんのお話を聞いて診察をさせていただかなければ判断ができない”と考えています。当院では対応が困難な疾患の場合でも多少のアドバイスはできると思いますので、まずはご相談ください。

私自身は水戸市出身で趣味はトレッキングと旅行です。トレッキングの範囲は近所の里山から3000メートル級の高山まで山全般で昨年からは冬山登山も始めました。気ままな一人旅が好きで最近では海外でもトレッキングをするようになりました。



手術室

当院手術室は常に最新の機器を導入し、現在使用している白内障・硝子体手術機器も最新のものです。導入直後は手順や操作を覚えるのが大変ですが、どのようにしたらスムーズに手術が行えるか日々スタッフと話し合いながら業務にあたっています。



私たちの業務には間接介助・器械出し・助手があります。間接介助は患者さんと密に関わり、滞りなく手術が行えるよう患者さんと手術全体のサポートを行います。器械出しとは医師に器械を受け渡す業務です。眼科の器械は先端が命です。「眼」を手術する器械なのでそのサイズは小さく、先が細いものがほとんどなので、とても気を使います。助手とは医師と同様に顕微鏡下で行う業務で、縫合糸を切ったり術野を見やすくしたりと医師の直接的なサポートを行います。

手術室看護師は医師と同じ目線でリアルな病変が診られるため、より専門的な知識を得ることができ、大変ですがとても勉強になりやりがいの感じられる部署です。

手術室副主任看護師 今泉 亜矢

熱中症に注意!!

地球温暖化の影響なのか、ここ数年夏の気温が30℃を超える日が多くなっています。それに伴って熱中症を発症する方も増えています。

今年の夏も高気圧の勢力が強いため晴天が多く、猛暑や酷暑となる可能性が高いと気象庁から発表されています。正しい知識を身につけ、熱中症にならないように注意しましょう。

熱中症とは

気温25℃以上、湿度50%以上の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が上手く働かなくなり、体内に熱のこもった状態になり熱中症を発症します。室外だけでなく室内で安静にしているだけでも発症し、場合によっては死亡することがあります。熱中症はどなたでもかかる可能性があります。体調の悪い方（発熱、下痢、嘔吐がある）、高血圧、心臓病、糖尿病など内科的な病気がある方などは特に注意が必要です。

予防方法

- * こまめに水分を補給しましょう。
1回に200cc位を目安に食事中の水分を含めて1日1.5L~2L位が推奨されています。
- * 飲み物は冷えたものより常温の方が、消化吸収が早いので望ましいです。
- * 飲水量や飲水の内容については、心臓病、腎臓病、糖尿病などのある方は事前に主治医と相談しておきましょう。
- * 飲み物は茶、紅茶、コーヒー(利尿作用がある)以外のものを選び、ミネラルの多いものが良いとされています。スポーツドリンクなども効果的ですが、糖尿病のある方は血糖を上げるので、0カロリー表示のものを選ぶと良いと思います。
- * 室内でも熱中症は起きます。エアコンは28℃以下にセットし、湿度50%以下が理想です。
- * 暑い場所や暑い時間はなるべく外出を避けましょう。外出時は帽子、日傘を利用しましょう。

症状と対処法

軽度の症状

めまい・ほてり・立ちくらみ・顔のほてり・のどの渇き

- 経口が可能ならば水分補給をする
- 涼しい場所に移動して、衣服をゆるめ横になる

中等度の症状

こむらがり・手足の筋肉がつる・身体がだるい・吐き気・嘔吐・頭痛・尿量減少・汗が噴き出る・汗が全くでない・皮膚、粘膜の乾燥・体温の上昇

- 水分だけでなく、塩分や経口補水液などを補給する
- 身体を冷やすために首周り、脇の下、足の付け根などに濡れタオルや氷水で絞ったタオルをあてる
- なるべく早めに医療機関を受診する

重度の症状

声かけにおかしな返答をする・まっすぐ歩けない・ひきつけを起こす・水を飲むことができない・問いかけに返答がない

- 早急に救急車を呼んで医療機関へ搬送する



内科看護師/糖尿病療養指導士 長洲 孝子

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

円錐角膜について

小沢眼科内科病院五軒町診療所では、円錐角膜用の特殊ハードコンタクトレンズの処方も行っております。
 円錐角膜は、黒目の表面厚さ0.5mmの透明な角膜が円錐形に突出してくる疾病です。原因は不明ですが進行性で、多くは思春期に発症します。内因性・外因性になんらかの「きっかけ」があるのではないかと考えられていて、アトピーを始めとしたアレルギー疾患を合併していることが多いことから、目をよくこするなどの刺激が関与しているのではないかと考えられています。
 発症すると、近視や乱視が進行し、裸眼視力が低下します。進行すると眼鏡では矯正困難で、コンタクトレンズでの矯正が必要となります。円錐角膜では、眼科専門医による診察の上、角膜形状に合ったコンタクトレンズの処方が必要です。眼鏡やコンタクトレンズで視力が出ない方は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）中村 絵美子

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 8：30～	○	○	○	○	○	○	
午後 1：30～	○	○	○	○	○	○	
休診日：日曜日・祝日 受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30 ＊コンタクトの新規受付は午後4：00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 8：30～	○	○	○	○	○	○	
午後 1：30～	○	○	○	○	○	○	
休診日：日曜日・祝日 受付時間：午前 8：15～11：30／午後 1：15～4：30 ＊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大宮診療所です

吉沢本院 information

水戸駅より



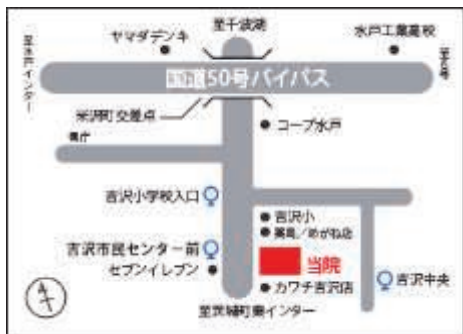
タクシー

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 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	

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

梅雨の時期、長く降り続く雨に気分も沈みがちです。間もなく訪れる夏が待ち遠しく感じます。雨の日でも心身ともにリフレッシュ出来るよう、また季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、ゆっくり休養を取りながら上手に過ごしたいものです。

今年の夏も暑くなりそうです。体調管理をしっかり行い、大いに“夏”を楽しんでください。

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