



日本医療機能
評価機構認定病院



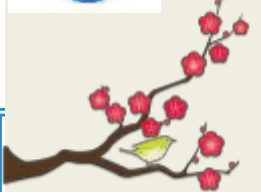
医療法人 小沢眼科内科病院

〒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



新年おめでとうございます。

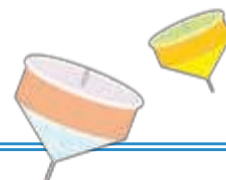


2017年を無事に終えることが出来ました。これも吉沢町本院および五軒町診療所、大宮診療所、友部診療所を支えていただいている皆様のお力添えあつてのことと御礼申し上げます。2017年を振り返りますと、地域の拠点病院として役割を担いつつ外来患者総数は病院全体で約25万人、手術においては白内障手術件数が約5,000件、硝子体手術件数は約1,550件となり、全国でも有数の眼科病院になることが出来ました。また学会においては私の研究が、10月にポルトガルで開催されたヨーロッパ白内障屈折矯正手術学会においてグランプリ（世界第1位）を受賞するなど、当院の医療レベルは世界的にも認められ、注目されております。今年も医局員一同、より高度な医療を提供すべく日々研鑽していく所存です。よろしくお願ひ申し上げます。

これまで当院は医療安全、特に院内感染対策に重点をおいてまいりました。昨年の院内誌では、「当院では医療器具の使い回しは行わない」ことを改めて表明し、手術器具におけるディスポ製品の再利用禁止、また再使用可能な医療器具も旧式の消毒方法ではなく徹底した滅菌を今後も継続、実践していくことをお約束しました。この対策があつて2017年も院内感染の発生は皆無でした。高い感染対策を追求していく上で高価な医療機器を全例滅菌することは病院にとって多大な費用負担増となります。しかし、患者さんの安全・安心を第一とし、万全を尽くしてまいります。

さて、本年1月より五軒町診療所の院長が交代となります。これまでの今井正之院長から大槻智宏院長になります。交代に伴い、今井先生は五軒町診療所から吉沢町本院の常勤医師として外来を担当していただきます。新院長の大槻先生は白内障手術が専門で、年間1,000件以上の手術を行っており、短時間で眼球への侵襲が少ない手術を行うのが特徴です。五軒町診療所では日帰り手術専用の白内障手術室を完備して、さらに多くの白内障患者さんの対応が出来るよう準備を整えております。また高橋先生による眼瞼手術も始まり、五軒町診療所ではより多くの眼科疾患に対応することが出来るよう診療体制を整えてまいります。

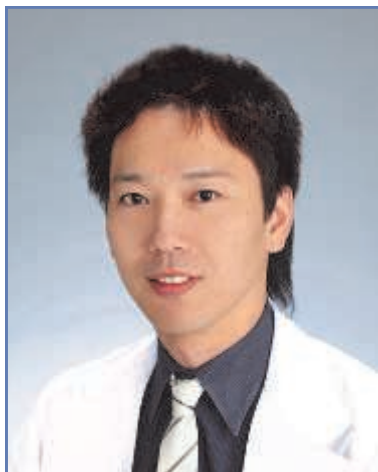
近年における目覚ましい医療技術の進歩の中、高度な医療を提供すること、また医療の質にもこだわりを持ちながら地域に密着した病院を目指して病院スタッフ一同、日々精進してまいります。本年も吉沢町本院、五軒町診療所、大宮診療所、友部診療所共々、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



五軒町診療所 院長交代のお知らせ

平成30年1月1日付けで、五軒町診療所院長が今井正之医師より大槻智宏医師に交代いたしましたことをご報告いたします。今後も小沢理事長、谷口総院長のもと、病院一丸となって地域医療の発展のため努力してまいりますので、今後も当院の運営にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

※今井医師は平成30年1月より本院勤務となります。



院長 大槻智宏 医学博士 眼科専門医

略歴	茨城県石岡市出身
	茨城県立土浦第一高等学校 卒業
平成15年	北里大学 卒業
	同眼科学教室 入局
平成23年 4月	小沢眼科内科病院 入職
平成25年 4月	小沢眼科内科病院附属五軒町診療所 副院長
平成27年 3月	医学博士号 取得
平成30年 1月	小沢眼科内科病院附属五軒町診療所 院長

北里大学病院眼科にて清水公也前教授に10年間師事し、白内障手術の研鑽を積む
現在年間1000件以上の白内障手術を執刀

医師勤務表 平成30年1月から

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	大槻	(大槻 手術)	(大槻 手術)	大槻	五十嵐	大槻
	高橋	高橋	中埜	—	—	大学Dr
午後	大槻	大槻	大槻	大槻	五十嵐	大槻
	(高橋 手術)	高橋	中埜	—	—	—

※ 医師の異動等により変更になる場合もございます。どうぞご了承ください。

得意とする診断治療

大槻院長	日帰り白内障手術（単焦点・乱視矯正・多焦点眼内レンズ）	緑内障
高橋医師	眼瞼手術（眼瞼下垂・眼瞼内反症等）	
	硝子体注射（黄斑変性・網膜血管閉塞症）	
中埜医師	糖尿病・内科関連眼疾患	
坂田医師	特殊コンタクト外来（円錐角膜・角膜移植等）	
五十嵐医師	屈折矯正手術（ICL：眼内コンタクトレンズ）	
	（山王病院アイセンター准教授）	

第2回水戸黄門漫遊マラソンに参加して

10月29日（日）に行われました第2回水戸黄門漫遊マラソンに小沢眼科内科病院で参加しました。今回初めて、レクリエーションの企画で参加させて頂きました。医師・看護師・技師・事務などを含む17名で参加しました。初めての参加という事もあり、全員5Kmに参加しました。水戸南町2丁目からスタートして大工町、千波湖周辺を走りゴールとなりました。



当日は、生憎の雨に見舞われて、カッパ・ポンチョ着用の参加となりました。普段は交流のあまりないスタッフともたくさん話すことができ、とても良い交流の場となりました。参加された方はどなたも、走るときは全力で走り、雨にも負けず、風にも負けず全員一丸となって走りました。走るのはとても大変でしたが、沿道からの声援に励まされ、全員なんとか制限時間内にゴールすることができました。疲れましたが、筋肉痛にも悩まされましたが、忘れられない1日になりました。皆さんも健康増進の為、体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

レクリエーション委員会 渡邊 隆光

お知らせ

●小沢院長監修の本が出版されました。

患者さんにとって「眼の教科書」となるように
わかりやすさにこだわりました。
当院会計でも販売しております。



「図解 やさしくわかる目の病気
白内障、緑内障、加齢黄斑変性」
小沢忠彦 監修
ナツメ社 1280円+税
2017年10月5日 発行



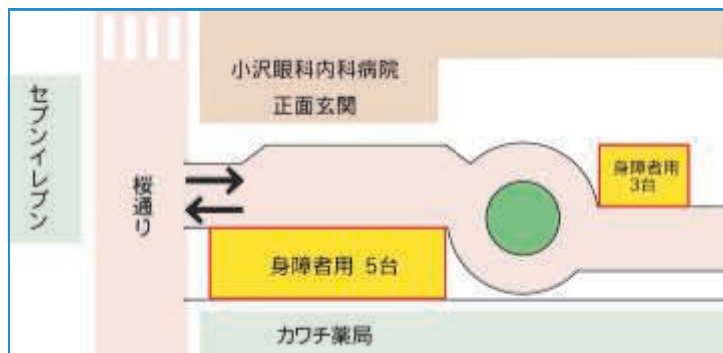
●小沢院長が白内障手術において眼への影響が 少ない器具を開発し、国際学会にて発表。 ビデオコンペティションにてグランプリ （世界第1位）を受賞しました。



ESCRS(欧州白内障屈折矯正手術学会)
2017.10.7-11 リスボン（ポルトガル）

●身体障害者用駐車場のスペースが増えました。

出入口付近の為、駐車の際にはお気をつけください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。



光干渉網膜断層撮影(OCT)による緑内障診断

医師 木原 真一

これまで、緑内障の診断や重症度判定は、視野検査により行われてきました。視野検査には動的視野検査（ゴールドマン視野計：図1、2）と、静的視野検査（ハンフリー視野計：図3、4）があります。どちらの検査も、白い半球の中央にある指標を注視して目をそらさないようにしながら、視界の端の方に示された光がわかったらボタンを押すという検査です。患者さんの協力のもとに行われる検査ですので、寝不足や体調不良などが結果に影響を及ぼす場合があります。また、検査には十数分から数十分の時間がかかりますので、首や腰に持病がある方は体位の維持が難しく、検査が困難なこともあります。



図1、2
ゴールドマン視野計と
検査結果

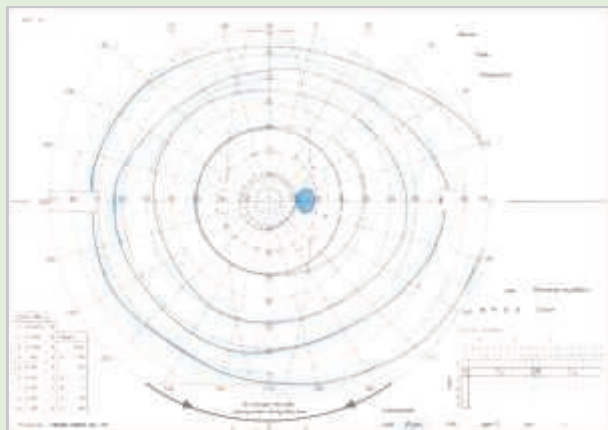


図3、4 ハンフリー視野計と検査結果



光干渉網膜断層撮影（OCT）は網膜のいわゆる「断層写真」を撮影できる検査機器で、この機器の登場で網膜の病気の診断と治療はめざましい進歩を遂げました。現在でも機械の性能はどんどん向上してきており、以前と比べて格段に精細な画像が撮影できるようになってきています。以前の器械では撮影できる枚数が限られていたため、網膜の中心部（黄斑）の検査が中心でしたが、最新の機械では短時間に多くの断面を撮影できるようになったことから、網膜を面状に検査することができるようになり、緑内障の診断にも使用できるようになりました（図5）。



図5
TOPCON社製
OCT DRI Triton

緑内障は目の内圧（眼圧）に負けて、神経が変性し脱落していく疾患と考えられています。神経が脱落した網膜は、薄くなります。緑内障になると、網膜のうちより眼球内部に近い層（内層）が障害を受けるといわれています。新型のOCT撮影装置では、撮影した網膜の断層写真から網膜内層を自動で判別してその厚さを測定し、日本人の正常データベースと比較して網膜が異常に薄くなっていないかを判定することができます（図6）。

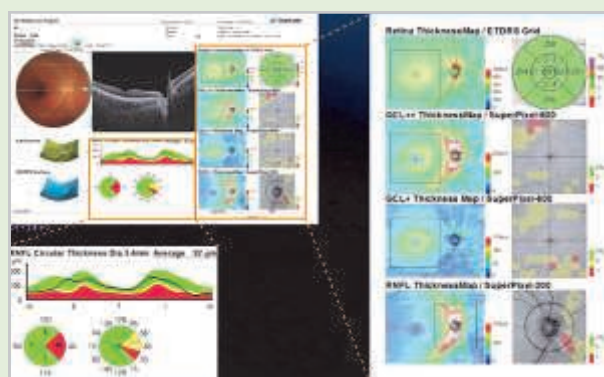


図6 OCTによる検査結果

この検査機器により、視野検査を行うことが難しい患者さんでも緑内障の診断をより客観的に行えるようになりました。また、この検査は非常に感度が高いため、視野検査では見つからないようなごく初期の緑内障も発見することができるようになりました。緑内障ではいったん障害された視野は回復することがないため、早期発見・早期治療が大変重要です。この検査機器の登場により、緑内障による失明リスクが減少できるのではないかと期待されます。

当院薬局では、患者さんが安全で効果的な治療を受けられるよう日々努めています。スタッフ間の連携が取りやすいよう、2階ナースステーション内に薬局が設置されています。ここでは、薬局で行っている仕事を少し紹介します。

◎ 内用薬・外用薬の調剤

主に、入院・日帰り手術の患者さんの薬剤を調剤しています。製品化されていない点眼薬の製剤もクリーンベンチ内で行っています。

◎ 服薬指導

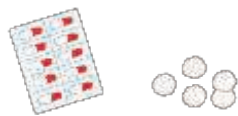
入院・日帰り手術の患者さんに薬の効果や使い方、注意点などをご説明し、また、お薬に関するご相談にも応じております。

◎ 注射薬の調剤

入院患者さんの注射処方せんの投与量・注射の方法・投与期間などのチェックを行い、注射薬の調剤を行います。

◎ 持参薬確認

入院患者さんの持参薬の確認をします。薬の飲み合わせや副作用、薬の量や飲み方などのチェックを行います。またアレルギー歴の確認もし、医師・看護師と情報を共有しています。



Doctor's file

ファイルNO.7 新井 郁代

私は栃木の獨協医科大学病院で研修後、いわきの呉羽総合病院に出向、その後も同大学に勤務したのち、当院へ出向となりました。こちらに勤務して約4年が経ちます。

当院では一般眼科診療の他、眼瞼手術を担当しております。まぶたの不調により患者さんがうける日常生活でのストレスは大きなものです。治療により、患者さんのストレスが軽減し、心地良く過ごして頂けたらと思っております。手術を考えていなくても、気になる事やお悩みの事がありましたら是非ご相談下さい。

趣味は、旅行、スポーツです。最近ではスポーツ観戦も楽しくなってきました。



病棟より



新年あけましておめでとうございます。

皆様のおかげで無事新しい年を迎えることが出来ました。本院が吉沢町に移転して17年目となります。その間いろいろな出来事がありましたが、入院患者数や手術件数は減ること無く増加し続けています。入院数増加に伴い病室が満床で、入院出来るまでの間患者様をお待たせしてしまう事が多く、大変申し訳ない思いです。少しずつですが、環境改善に努力していきます。

この1年が皆様にとって良い年になるよう祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

病棟主任看護師 石橋 悦子



高血圧と減塩

血圧とは、血液によって血管壁が外側に押される力の事です。血液を全身に行き渡らせるために、心臓は強い力で血液を心臓から押し出します。この圧力が血圧です。

心臓が収縮して血液を押し出した時の血圧が最高血圧、心臓が拡張して血液を心臓に戻すように働いた時の血圧が最低血圧です。日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧状態が続くと血管はいつも張り詰めた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、心筋梗塞、狭心症などの深刻な病気に繋がる事から**高血圧は「沈黙の殺し屋＝サイレントキラー」**と呼ばれています。一般的に高血圧と言われるのは収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合です。

高血圧を予防するためには食事、減量、運動、禁煙が大切です。

【食事療法（減塩）】

成人の1日当たりの食塩摂取量は平均11g。高血圧の方は6g未満に抑えることが推奨されています。減塩すると血圧が下がることが明らかになっているので血圧コントロールの初めの一歩にしましょう。

1・加工食品は控えめに！

調味料を控えて加工食品も控える事が塩分の摂り過ぎを防ぎます。

塩分の目安

しらす干し	大さじ2	1.2g
かまぼこ	2切れ	1.3g
焼き竹輪	1/2本	1.3g

2. 汁物、麺類は1日1杯で汁は残す

味噌汁はお椀1杯で約2gの塩分が入っています。野菜などの具を多くし汁を減らす工夫を！和風の麺1人前で塩分は4～5g、ラーメンは7～8gで

す。汁は必ず残して麺を食べる日は汁物を抜きましょう。

3. 酸味、香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にして酸味、香辛料（わさび、唐辛子）、香味野菜（ネギ、生姜、シソ）を上手に使い、醤油や塩の代わりにレモンや柚子のしぼり汁を使ってみましょう。

【減量】 標準体重に近づけましょう

太っている方は痩せるだけで血圧が下がることがあります。食事量を減らして減量をしましょう。甘い物、アルコール注意です。

【運動】 軽い運動は血圧低下に効果的

1. 有酸素運動がお勧め！
体を動かすと循環が良くなり血管が広がります。ウォーキング、水泳、ラジオ体操等の有酸素運動を1日30分位無理のない範囲で行いましょう。

2. 運動を開始する前には必ず主治医に相談してください。

【禁煙】 煙草をやめて健康、節約

煙草のニコチンや一酸化炭素は動脈硬化を進めて血圧を上げます。高血圧と言われたら禁煙！

【禁酒、節酒】

お酒をよく飲む人がお酒を控えると血圧が下がるのは証明されています。休肝日を作り1回の量を減らしましょう。



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
午前 9:00～	○	○	○	○	○	○	/
午後 3:00～ (土曜2:00～)	○	○	○	○	○	○	

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。

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 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。							



新年おめでとうございます。

お陰様で、今年の4月で私が友部診療所に勤務して5年になります。約5年の間に2名体制の外来日が月曜、火曜の午後、土曜日の午前の3日になり、昨年4月からは五軒町診療所副院長の大槻先生に金曜日を担当していただき他の分院と同様6日体制になりました。

徐々に金曜日も外来があることが周知されてきましたが、大槻先生が五軒町診療所の院長に就任されるため、1月から本院より高橋 めぐみ先生が金曜日を担当してくれることになりました。一般外来はもとより瞼の手術の専門家で、また、加齢性黄斑変性症をはじめとする黄斑疾患の専門家でもあり当診療所にとってはたのもしいかぎりです。今年も分院や本院、また近隣の医療機関と連携しより良い医療を提供できるよう努力していきたいと思います。

友部診療所院長 吉田 なつき



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。							

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。							

★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



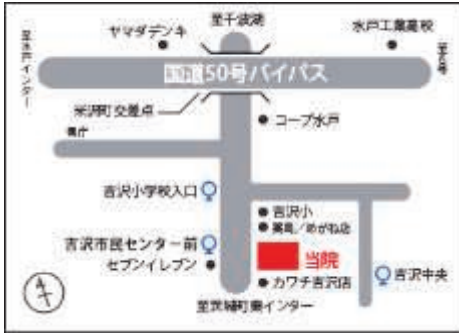
タクシー

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 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

2018年、新しい年の始まりです。

今年もこの広報誌から有意義な情報をお届け出来るよう頑張ります。

寒さ厳しき折から、くれぐれもご自愛いただき、皆様にとって実り多き年となりますことを祈念いたします。今年も宜しくお願いいたします。

広報委員会