

# Eye love you Spring 2018 vol.47



日本医療機能評価機構  
認定機関 JCI認定  
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

## 友部診療所院長 吉田 なつき

立春も過ぎ、日差しに少し春の気配を感じられるようになりました。小沢眼科内科病院は、また一年安心、安全、そして最新の医療を提供することを心掛け、地域の皆様に貢献したいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

今回は、私が専門としております、小児眼科についてお話したいと思います。小児眼科は子供の斜視や弱視、また、まれですが先天性の白内障や緑内障、その他の眼球の病気を治療する分野です。当院は主に小児の斜視や弱視を中心に診療および手術に対応しています。



子供は生まれてすぐ私たち大人と同じ1.0の視力を獲得するわけではありません。1歳ぐらいから徐々に発達して4歳ぐらいで大人と同じぐらいの視力になり、8歳ぐらいでその発達が終了しその後は発達しないとされています。従って、幼児期になんらかの原因、例えば片方の視線がずれているため片目で見ている場合や強い遠視や乱視で近くがはっきり見えない場合視力の発達が妨げられそのまま視力が出ない状態になり将来困ることになります。このため何より早期発見が大切です。

日頃やたらと近くでテレビなどを見る、まぶしがる、時々目の位置がずれる感じがするなどちょっとしたで気になったらまだ小さいからと考えずに眼科に受診してください。1歳未満でも視力がどうか、斜視はないかなどの検査は可能です。特に、最近は斜視の発見にスマートフォンの写真が役に立ちます。目の位置が気になったら正面の顔写真をフラッシュをつけてとってみましょう。目の部分を拡大しフラッシュの光が瞳の真ん中にあるか見てみましょう。ずれている写真があればその写真を持って眼科を受診してください。診察室ではお子さんは緊張し普段の様子がわからないことも多く、日頃どんなことが気になるか詳しい状況を教えていただくことも大切です。また、お子さん相手ですので一度で結論がでないこともしばしばです。何度かこまめに通院していただき病院の雰囲気になれるのも治療の一部と考えます。

このようにして検査を行い眼鏡をかけたり視力をだす訓練をしたりする治療を始めます。また、斜視の場合は手術治療の検討を行います。当院では吉沢本院にて2名の術者で年間約80例の手術が施行されております。私の友部診療所の斜視弱視外来も成人も含め1か月で100人ぐらいの方が通院しております。また、近隣の眼科だけでなく遠方からもご紹介いただき通院されている方もいらっしゃいます。



眼科はこの20年で手術機械の目覚ましい進歩で、白内障や眼底の手術治療は飛躍的に進歩しました。斜視手術は従来の手法で施行されておりますが、最近はデジタル機器による弱視、斜視訓練や注射による斜視治療など新しい動きもでてきました。当院でも今後、より最新の技術を積極的に取り入れ診療にあたる方針です。



## スマホ症候群と目の関係

医師 中埜 君彦

現在、パソコンやスマホなどの電子機器の進歩は早く、わたしたちの生活になくはならないものになっております。特にスマホの普及率はめざましく、大人から子供まで様々な年齢層でスマホを見る方が多いです。しかしこのような電子機器は様々な問題も生じております。



パソコンやスマホなど電子機器の問題は発光しているものを見ていることです。昔から人間の目は光るものをみるように出来てません。つまり光るものを見ることは目に負担になります。本の場合は発光していないので目のダメージは少ないです。また光は距離によってダメージが違います。距離が近いほどダメージは強くなります。パソコンよりスマホの方が近いのでダメージが大きいです。スマホはパソコンより画面も小さく、文字も小さいので近くで見たくになります。スマホで近くを見る時、目の筋肉に力をいれることになります。長時間、スマホを見ると筋肉疲労をおこし、近視になったり調節力が落ちることがあります。調節力が落ちることをスマホ老眼と言います。スマホ老眼は若い人にも起こります。スマホ老眼は一時的に起きる老眼ですので、目を休ませることが大切です。

スマホなどの電子機器は、ブルーライトといって青色の光が目にはダメージを与えます。人間の体は夜になるとメラトニンの分泌により体内時計を調節して睡眠できるようになります。しかしブルーライトは太陽の光の1つでメラトニンの分泌を抑えます。日中は良い作用を及ぼしますが、夜間には悪い作用を及ぼします。夜間に電子機器を使うことはブルーライトを夜間に浴びることになります。その結果、メラトニンの分泌障害が生じて体内時計が乱れて睡眠障害を引き起こします。ブルーライトによる睡眠障害を予防するためには、できれば寝る2時間前より電子機器の利用を控えることが大切です。



スマホによる長時間使用による内斜視になった報告もあります。

そもそも人間の目は遠くを見るように作られています。つまり人間の目は、スマホなどの電子機器を長時間、近くで見ようには作られてないのです。電子機器を長時間使うことは、不自然に生活していることなのです。しかし電子機器を使わない生活は不可能です。電子機器の使用時間を制限して時々、目を休ませることが大切です。どうしても長時間使用する場合は45分ごとに10～15分の休憩がオススメです。目の休め方として遠方の景色（空、山やビルなど）をぼんやり見たりすることで。他には温めたタオルやアイマスクをつぶった目の上にのせることも効果的です。

## 新任Dr. 紹介



眼科

広江 孝  
ひろえ たかし

出身大学：群馬大学（平成20年卒業）

専門：眼科一般/白内障/緑内障  
/網膜・硝子体/黄斑変性

この度、小沢眼科内科病院に赴任させていただきました。群馬大学で加齢黄斑変性や中心性漿液性脈絡網膜症などの眼底疾患を専門に診療をまいりました。患者さんの「見え方」を守れるよう、治療のお手伝いをさせていただきたいと思っております。よろ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2018」

（平成30年2月27日発行）

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件超えとなっております。



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	藤田保健衛生大学病院	愛知	1387	342	216	66	2278(33)
2	多根記念眼科病院	大阪	1348	405	117	219	3406(155)
3	大阪労災病院	大阪	1255	296	205	20	5982
4	杏林大学病院	東京	1210	376	117	184	2413(9)
5	小沢眼科内科病院	茨城	1112	266	381	375	4879(82)
6	眼科杉田病院	愛知	1000	268	89	205	5110(167)
7	西葛西・井上眼科病院	東京	977	153	9	26	3655



### ◆ ぶどう膜炎とは

ぶどう膜とは眼の中の虹彩、毛様体、脈絡膜を総称した名称です。この部位に炎症を起こすのがぶどう膜炎です。炎症を起こすと、通常は透明な前房や硝子体が濁り、かすみ(霧視)や虫が飛んでいるように見える(飛蚊症)、視力低下などの症状があらわれます。炎症の原因には感染性(細菌やウイルス、真菌など)と非感染性(免疫反応、全身性の疾患と関連あるもの、特発性)のものがあります。原因検索のために、血液検査、胸部レントゲン、ツベルクリン反応検査、前房水・硝子体液採取などを行いますが、原因が同定出来るものは半数程度です。国内では、サルコイドーシス、ベーチェット病、原田病が3大原因疾患とされています。

### ◆ ぶどう膜炎の治療

ぶどう膜炎の原因には様々な疾患が含まれるため、原因に合わせた治療を行うことが原則です。感染症がある場合は、何よりも抗菌薬や抗ウイルス薬による病原体駆除が優先されます。抗炎症治療としてはステロイド薬、非ステロイド性抗炎症薬を全身あるいは局所に用いるほか、ステロイド薬への抵抗性や依存性が問題となる症例では免疫抑制剤や生物学的製剤が用いられます。合併する白内障や緑内障、硝子体混濁が進行した場合は外科的治療(手術)が必要になる事もあります。

### ◆ ぶどう膜炎の最新治療-抗TNF $\alpha$ 阻害薬-ヒュミラ<sup>®</sup>

ヒュミラ<sup>®</sup> (一般名: Adalimumab アダリムマブ)は炎症の原因となるTNF $\alpha$ の働きを抑えることで症状改善を期待される生物学的製剤です。(図1)

2016年9月「既存治療で効果不十分な非感染性の中間部、後部又は汎ぶどう膜炎」において効果・効能の承認が得られました。これまでステロイドや免疫抑制剤が無効だった症例や、再発・寛解を繰り返していた難治症例に有効であったとの報告が国内外で多数されています。薬剤の入った注射器を2週間に1回お腹、太もも、二の腕のいずれかに皮下注射します。医師の許可があれば、病院で注射指導を受けたあと、患者様本人が注射する自己注射も可能です。(図2)非常に稀ですが、感染症や肝炎など重篤な副作用の報告があるため、内科との連携が重要です。

図1 -抗TNF $\alpha$ 阻害薬-ヒュミラ<sup>®</sup>



図2



医療情報課は木原医師が課長の下、広報活動的内容の業務を行っています。主な業務は、病院広報と手術関連業務および医局の先生方の事務的業務の補佐です。

病院広報は、年に4回発行している“病院広報誌Eye love you”をはじめ、病院の年次報告書や入院患者さんにお渡ししている病院案内誌の発行、また院内に掲示している案内やポスターの作成など多岐にわたります。手術業務に関しては、事務方としての業務やデータ管理を担っています。多種多様の業務に携わっておりますが、病院広報により重点を置き、多くの皆様に当院を知っていただくための架け橋となるべく、これからも情報発信に努めてまいります。

また、平成29年10月からは地域医療に対する連携強化と業務の能率化を図り、地域医療連携室と業務連携をしています。当院がサポートできる体制づくりの一助となるべく取り組んでまいります。



## Doctor's file ファイルNO.8 田中 裕一郎

2015年より当院に入職し、今年で4年目を迎えます。東京医科歯科大学を卒業後、母校の医局に入局後、都立多摩総合医療センター、都立駒込病院で勤務しました。

大学ではぶどう膜炎と強度近視、黄斑疾患を中心に学びました。都立病院では白内障手術、硝子体手術、外眼部手術を中心に経験させて頂きました。

国内でも有数の手術件数を誇る当院で更なる研鑽を積むべく、大学を離れ当院に就職しました。医学は日進月歩で、特に眼科は検査機器や手術機器が目まぐるしく進歩しています。最新の知見を患者様に提供出来るよう、医師には常に学ぶ姿勢が求められていると考えています。

、、、と偉そうな事を言っていますが、私生活ではRIZAPに3カ月間通い、少し痩せましたが3カ月でリバウンドしました。晩酌を続けながら腹筋を割る良い方法があったら是非教えてください。



## 間接介助について

手術室には間接介助・直接介助・助手業務があります。今回は「間接介助」の業務について詳しくお話ししたいと思います。

間接介助とは、直接介助以外の全ての業務になります。手術全体を見て手術がスムーズに行われるようサポートします。そして、当たり前ではありますが1番大事なものは、患者さんと手術部位の確認です。



眼科の手術はお子様からご高齢の方まで、手術時間や手術内容も様々です。私達は性別、年齢、時間や内容に関わらず、どの患者様にも同じように看護が提供できるよう日々業務に当たっています。手術というだけで緊張するのはもちろんの事、眼科の手術となると「見える」という恐怖心が加わり、怖いとおっしゃる患者さんが多いのです。その中で患者さんへの声掛けを忘れず安全を第一に考え、苦痛・不安を出来るだけ取り除き、安心して手術が受けられるよう入室～退室まで寄り添います。何かありましたらお気軽にお声かけください。

手術室副主任看護師 今泉 亜矢



# コレステロールについて

肝臓でつくられたコレステロールは血液によって全身に運ばれます。その際、善玉（HDL）コレステロールは血管の壁などにたまったコレステロールを取り除いて集め、肝臓へもち帰ります。しかし、悪玉（LDL）コレステロールは全身にコレステロールを運ぶだけで、使わないコレステロールを血管や末梢の組織に置いてきてしまいます。

## \*コレステロール値が多いとなぜよくないのか？

悪玉コレステロールが高い状態が続くと、からだの中のいろいろな動脈に動脈硬化が起こり、しだいに内側が狭くなって、血栓などでつまりやすくなります。すると、全身の臓器に酸素や栄養素が十分に行きわたらなくなり、細胞に障害がおこって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こすこととなります。

## 《コレステロール値を改善するためには？》

- ① 食べ過ぎは禁物  
暴飲暴食をやめ、1日のエネルギー摂取量を適切にし、バランスの取れた食事を心がけましょう
- ② 動物性脂肪は控えましょう
- ③ コレステロールの多い食品は控えましょう
- ④ 甘い物はほどほどに
- ⑤ 食物繊維を多くとりましょう
- ⑥ ビタミンを多くとりましょう
- ⑦ 食事はゆっくり、よく噛んで
- ⑧ アルコールは適量を守りましょう
- ⑨ タバコはやめましょう
- ⑩ 適度な運動を習慣づけましょう

## 【積極的にとった方がよい食品】

- 野菜・・・にんじん、ごぼう、切り干し大根、ほうれん草、ブロッコリー など
- 海藻・・・ひじき、わかめ、昆布 など
- 豆類・・・大豆、豆腐、あずき、そら豆 など
- きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきだけ など



## 【控えめにした方がよい食品】

\*コレステロール摂取量は  
1日200mg程度にしましょう\*

コレステロールを多く含む食品・・・

- 卵の黄身（1個260mg）
- たらこ（1腹228mg）
- するめ（1/3枚392mg）
- いくら（大さじ1杯96mg）
- 塩辛（大さじ1杯23mg）
- うなぎ（1串115mg）
- 動物性脂肪（バター、生クリーム、ラード、肉の脂身 など）



\*健診などでコレステロールが異常値だった方は、まず病院受診し、自分の状態を知ることから始めましょう！

内科看護師 石崎 祐子

## 内科 information

※4月より内科の診療が変わります。

内科診療案内	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～ (水曜のみ9：30～)	○	○	○	○	○	○	
午後 3：00～ (金曜のみ4：00～)	○	○	○	○	○		

休診日：土曜日午後・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

診療時間  
月～金 午前 9：00～（水曜日のみ 9：30～）  
/午後 3：00～（金曜日のみ 4：00～）  
土曜日 午前 9：00～



## 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。							

平成30年1月より五軒町診療所は、大槻智宏院長となり新体制がスタートしました。

職員のコミュニケーションを良好にするため、五軒町で診察を担当していただいている高橋先生、中埜先生、五十嵐先生、田中先生も参加し新年会を開催しました。

このように明るい職場をつくり、その結果、五軒町の目標である「もう一度、眼科にかかるなら五軒町で」と思っただけのようにする事を心がけて、今後も努力してまいります。



五軒町診療所職員一同

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。							

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



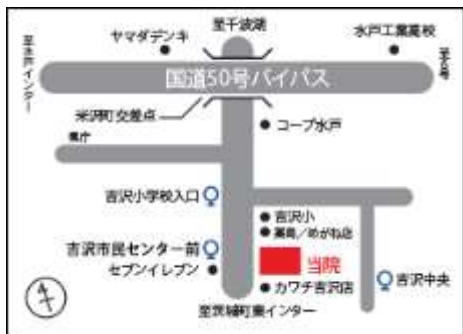
**タクシー**

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	00
13	00
14	00
15	00
16	00
17	00
18	00

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

本年度より、広江孝先生が当院眼科へ赴任しました。また内科の診療体制も変わり、眼科内科共々、新体制でスタートをきりました。我々広報委員会も気持ちを新たに、皆様にご愛読いただけるように広報誌づくりに励んでまいります。

暖かくなってきましたが、夜はまだまだ肌寒いです。お体壊されぬようお気をつけください。

