

ふ・れあ・い

Human♥Communication

2022
秋号

Vol.45

人と心に響き合う

清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由にお持ちください



目の病気

緑内障と白内障
りよくないしやう
はくくないしやう

清恵会トピックス&インフォメーション

新型コロナウイルス感染症の
新たな検査機器を導入しました。

清恵会三宝病院



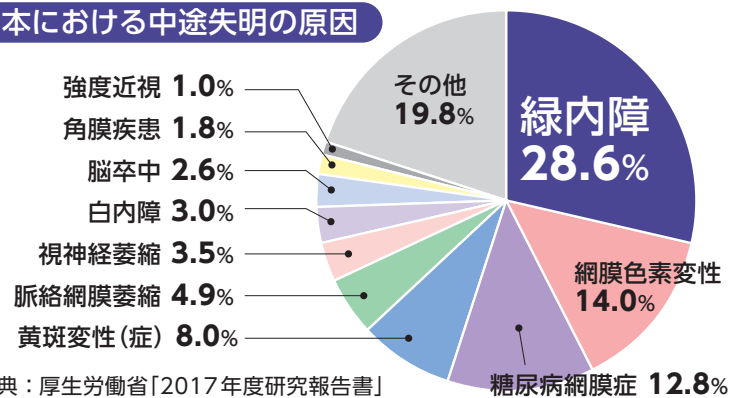
 社会医療法人 清恵会

特集 目の病気 りよくないしょう はく ないしょう
緑内障と白内障

元に戻すことができないので、すから早期発見・早期治療が重要なのはいうまでもありませんが、その妨げとなるのが乏しい自覚症状です。白内障も緑内障もゆっくりと悪化するため気づきにくく、発見が遅れるケースが多く見られます。まず、失明率の高い緑内障からご説明しましょう。

自覚症状は、ほとんどありません

日本における中途失明の原因



緑内障による視野障害のイメージ(片目)

初期



一部分が少しぼやけて見える。自覚症状はほとんどない。

中期



ぼやけて見える部分が徐々に広がる。両目で見るため、自覚症状はあまりない。

末期



全体がぼやけて、よく見えない。症状を自覚する。

緑内障とは

一般的に緑内障といえ慢性緑内障を指します。徐々に視野が欠け、視力も低下する病気です。前述の通り、放置すれば失明の恐れがあります。ちなみに、なぜ「緑」なのかは諸説あり、よくわかっていませんが、瞳が緑色になるわけではありません。視野が少しでも欠ければ気づくのでは？ と思うかもしれませんが、ゆっくり少しずつと気づきにくいもの。また、人間は通常二つの目で見ているため、片方の視野が欠けても、もう片方の目がそれを補おうとします。もちろん両目に発症する場合もありますが、気づきにくいことになりはしないでしょう。進行

が遅い慢性緑内障は、目の見え方に少々違和感を覚えたとしても「疲れているから」「もう年だから」と考えがちです。

一晩で失明することもある急性緑内障発作

急性の緑内障もあります。何らかの原因で眼圧が急上昇し、眼痛や頭痛、目のかすみや充血、吐き気や嘔吐などの症状が起きることを急性緑内障発作といいます。一晩で失明する可能性もあり、早急に適切な治療が必要です。瞳を鏡で確認し、充血してかすんでいたりしたら、眼圧が急激に上昇している状態かもしれません。すぐに近くの眼科へ、休日と夜間は大阪市の中央急病診療所を受診してください。

特集

目の病気
緑内障と白内障 りよくないしょう はく ないしょう

人生100年時代といわれます。健康で長生きなのは喜ばしいことですが、どうすれば目も健康でいられるでしょうか。また、若いうちは心配ないのでしょいか。今回の特集に、ちよつと目を向けてみてください。



元には戻りません

眼球の水晶体が白く濁る白内障(はく ないしょう)は、50代で40〜50%、60代で70〜80%、70代で80〜90%、80歳以上でほぼ100%発症するとされています。軽症も含まれますが、極めて高い割合です。

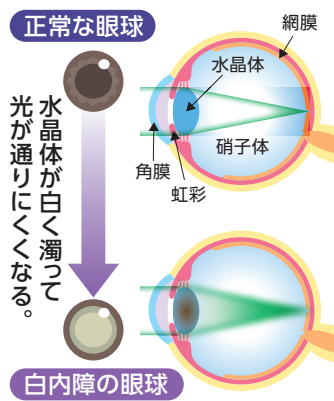
一方、視神経に異常が生じる緑内障(りよくないしょう)は、40歳以上の20人に1人、80歳以上の6、7人に1人という割合で、こちらも高い発症率です。

どちらも高齢者に多い目の病気ですが、若い人でもなります。そして、日本の中途失明の原因で最も多いのが緑内障です。白内障の失明率は国内では低いものの、世界的に見れば失明原因の上位となっています。

この二つの疾患の最大の難点、それは「元に戻すことができない」という点です。白内障で濁った水晶体を元の澄んだ状態に戻すことはできません。緑内障で欠けた視界や悪くなった視力を取り戻すことはできないのです。目が徐々に光を失う——そんな事態を招かないよう、今は目が健康な人も若い人も注意が必要です。

主な症状

視界がぼやける・かすむ、二重に見える、暗く感じる、光をまぶしく感じる、といった症状があらわれ、次第に視力が低下します。



瞳に入った光が角膜を通過して水晶体で屈曲し、フィルムにあたる網膜に像を結んで、私たちは物を見ることが出来ます。ところが、レンズである水晶体が濁ると光が十分入らなったり、光が拡散したりして目が見えづらくなります。

白内障とは はく ないしょう

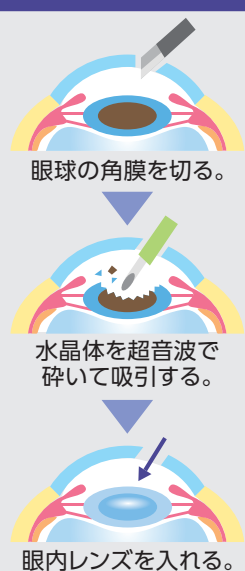
目をカメラに例えると、レンズの役割を果たしている水晶体が濁る病気を白内障といいます。透明の水晶体が白く濁ることから、この名称が付けられたようです。

主な原因

白内障の主な原因は加齢です。80歳以上になると、ほぼすべての人の水晶体に濁りがあると考えられ、あらがうことのできない自然な老化現象ともいえます。しかし、だからといって放置しては、見えなくなるばかりです。医療環境の整った日本で白内障が失明に至るケースはほとんどありませんが、世界的には中途失明原因のトップとされています。

加齢以外では、リウマチ、ぜんそく、膠原病（こうげんびょう）などによって長期的にステロイド薬を服用している場合、白内障の危険因子となります。発症すると、加齢が原因の白内障に比べて早く進行することもわかっています。また、糖尿病、喫煙、多量の放射線や紫外線を浴びた人も白内障のリスクが高いとされています。

白内障の手術



●眼内レンズとは、いわば人工の水晶体です。大きく分けて「単焦点レンズ」と、複数の距離にピントが合う「多焦点レンズ」があります。どちらも、よほどのことがない限り交換する必要はありません。（現在、清惠会病院で取り扱っているのは単焦点レンズのみです。）

（清惠会病院では安全を確認するために最低1泊の入院を基本としています。）

通常、白内障が進行すると手術を選択することになります。水晶体を取り除き、眼内レンズに置き換えます。目の手術と聞くと怖い気持ちになるかもしれませんが、現在の白内障手術は目への負担が少ない、安全性の高いものとなっています。局所麻酔による短時間の手術で、場合によっては日帰りも可能です。

主な治療法

白内障の治療には薬物療法と手術とがあります。ですが、濁った水晶体を点眼薬や内服薬で透明に戻すことはできないため、薬物療法は進行を抑制することにとどまります。

重なるため気づきにくい一方、早いと40代頃から気になり始める人もいます。

緑内障の原因

国内の推定患者数600万人ともいわれる緑内障ですが、その原因ははっきりとわかっていません。従って、効果的な予防法もないのが現状です。

基本的には、眼圧の高い状態が続くと眼球の奥にある視神経が障害されて発症します。眼圧とは、眼球の内側から外側にかかる圧力のこと、簡単にいうと眼球の硬さを表すものです。

眼球には、角膜と水晶体の間などを満たしている房水（ぼうすい）という液体があり、分泌と排出を繰り返しています。この房水が何らかの原因で正常に排出されず、量が多くなりすぎると眼圧を高めます。

ただし、眼圧が高くない正常値の人でも緑内障になります。これを「正常眼圧緑内障」といい、

緑内障の主なタイプ

緑内障（慢性）

眼圧は高くない

●正常眼圧緑内障
眼圧は正常値の範囲内だが、何らかの原因で緑内障を発症。

眼圧が高い

●原発開放隅角緑内障 げんぱつかいほうぐうかく りよくないしょう

房水の排出口である隅角（ぐうかく）は十分広いが、線維柱帯という部分が目詰まりして房水が流れにくくなり、眼圧が高くなった結果、緑内障を発症。

●原発閉塞隅角緑内障 げんぱつへいそくぐうかく りよくないしょう

房水の排出口である隅角（ぐうかく）が生まれつき狭く、さまざまな原因から目詰まりして房水が流れにくくなり、眼圧が高くなった結果、緑内障を発症。

薬物療法

緑内障は多くの場合、薬物療法が治療の基本となります。い

実は日本人の緑内障の約7割がこのタイプです。視神経の構造上の問題など、いくつかの要因が指摘されていますが、明確な答えは見つかっていません。

緑内障の主な治療法

緑内障は日本における中途失明原因の1位であり、残念ながら回復するということはありませんが、できるだけ早く適切な治療をすれば、進行を抑えたり遅らせたりして視力を失わずにすむ可能性が高まります。

治療法はタイプや症状によって異なりますが、大別すると、薬物療法、レーザー治療、手術の3通りです。

手術

薬物療法やレーザー治療と同じく、基本的には眼球の房水が多くなりすぎるのを解消して眼圧を下げるのが目的であり、こちらも緑内障のタイプに応じていくつかの方法があります。近年はMIGS（ミグス）という、切開部がより小さく目への負担が少ない低侵襲の手術も普及しており、治療の選択肢は広がっています。

レーザー治療

レーザー光線を用いる手術であり、薬物療法と同様、眼圧を下げて視神経への圧迫を軽減することが目的です。例えば房水の排出口を新たにつくりたり、目詰まりを解消したりと、緑内障のタイプによって方法が異なります。

わゆる目薬です。点眼薬を用いて眼圧を下げ、視神経への圧迫を軽減することが目的で、これは正常眼圧緑内障も同様です。点眼薬の種類は10種類以上あり、緑内障のタイプや症状に応じて処方します。また、眼圧を下げる飲み薬もあります。



眼底検査を受けましょう

進行すると元に戻らないのに、進行しなければ気づきにくいという、やっかいな病気が緑内障や白内障です。失明などという事態を招かないためには、早期発見・早期治療がとても大切です。他の病気が隠れていないとも限りません。

では、どうすれば早めに気づくことができるのか？ その答えは「眼底検査」です。瞳孔（瞳）を開く点眼薬をさして瞳孔を開き、眼内を観察します。気軽に受診できて、目の病気を見つけ

目の健康を守るためのワンポイント

たばこは吸わない。

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛ける。

サングラスをかけるなど、紫外線から目を守る。

ときどき鏡で目を観察する。

暗い部屋などで文字を読まない。

パソコンやスマホを長い時間見続けしないで、ときどき目を休ませる。

られるだけでなく動脈硬化の進み具合などもわかります。できれば、目にプッシュと空気を当てる「眼圧検査」も同時に受けてください。

お気軽にご相談ください。

清恵会病院の眼科

広く眼科一般の診断と治療を行っています。外眼部（眼球の周囲とそれに付属する器官）から角膜の疾患、糖尿病網膜症などの網膜の疾患、緑内障や白内障などの疾患を、他科とも連携しながら幅広く診療しています。小児眼科にも力を注いでいます。また、より高度な専門医療を必要とする場合は、適切な診療科や対応可能な施設を紹介しています。

鶴原 泰子
清恵会病院 眼科

2006年、大阪医科大学（現・大阪医科大学薬科大学）卒業後、大阪医科大学眼科学教室へ入局。2010年まで耳原総合病院で勤務。その後、りんくう総合医療センター、松原徳洲会病院、岸和田徳洲会病院を経て2022年、清恵会病院へ入職。

日本眼科学会専門医

緑内障と白内障だけではありません

他にも、高齢者に多く見られる目の病気で代表的なものに、加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）があります。難しい病名ですが、読んで字のごとく黄斑が加齢でダメージを受けて変性します。黄斑とは網膜の中心部であり、視力や色覚の最も鋭敏な部位。症状が悪化すると失明に至る場合もあり、海外では中途失明原因の上位です。

特徴的な症状は、視野の中央がゆがんだり、ぼやけたりして見えること。黄斑の組織が加齢とともに萎縮する「萎縮型」と、新しい血管ができて黄斑を障害する「滲出型」とに大別され、眼内に注射をするなど治療法も複数



高齢者だけではありません

あります。が、完全に元に戻す方法はなく、治療しながら付き合っていく必要があります。

主な予防法としては白内障と同じく禁煙と紫外線防止です。

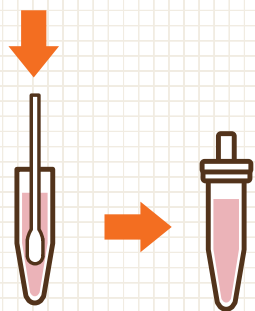
「テレビばかり見ていたら目を悪くするよ」と、子どもの頃、親に注意された人も多いのではないのでしょうか。現代は、その比ではありません。テレビにパソコンにゲームにスマートフォンと、老若男女を問わず現代人は多くの物を見ています。若い人

ほどその傾向は強いと思われる。目を使いすぎると眼精疲労になることがあります。目の疲れが眼痛や頭痛、肩こり、吐き気などを引き起こすものです。心身にさまざまな不調を来す「ドライアイ」症候群もそうだし、増加傾向にあるドライアイも「ドライ」症候群の一つです。また、緑内障や白内障にも若年性があります。つまり、目の病気の原因は加齢だけではないということ。年齢に関係なく、目の不調を甘く見てはいけません。

最近、こんな症状はありませんか？ 見つめてみましょう、自分の目



それは **目の注意信号** かもしれません



入院患者さまの発熱に素早く対応。感染症対策を充実化

回復期・慢性期の医療機関である清恵会三寶病院が新しく取り入れた「ルミラ測定機器」は、約12分という短時間で新型コロナウイルス感染症の検査が可能なおータブル型の専用測定機器です。新型コロナウイルスの抗原検査薬「ルミラ・SARS-CoV-2 Ag テストストリップ」を用いるもので、医薬品メーカーによると、簡便にPCR法に近き感度の検査結果を得ることが可能です。また、インフルエンザウイルスにも対応することができます。

これにより、入院患者さまの発熱時に新型コロナウイルス感染症の検査を速やかに行うことができ、患者さまへの的確な診療はもとより、陽性だった場合の院内感染や拡散の防止など、より迅速で精度の高い感染症対策が可能となりました。

Topics

より安心して入院生活をお送りいただくために——
新型コロナウイルス感染症の
新たな検査機器を導入しました。

清恵会三寶病院

いのち 生命をまもる 医療をつなぐ

地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。

とことん話す ちゃんと聞く

ユサ眼科クリニック ☎072-362-1025

堺市美原区北余部452-4 北余部ふれあい会館2階

- 診療科目／一般眼科、小児眼科、緑内障・白内障検診、めがね・コンタクトレンズ処方
- 診療時間／9:00～12:00、15:00～18:00
- 休診日／火曜・土曜の午後、水曜、日曜、祝日
- 開院年／2001年10月
- ホームページ／<http://www.yusa-clinic.net/>



症状を深く 理解していただくために

当クリニックでは、患者さま一人ひとりと「とことんお話しすること」を何より大切にしています。わかりやすい言葉で丁寧な説明を心がけ、患者さまが知りたいと感じていることを納得いくまでご説明します。そうして、ご自身の症状についてきちんと理解していただいた上で、患者さま個々のお悩みや生活環境に合わせた最適な方法で、一緒に治療を進めていきたいと私たちは考えています。遠慮なく何でもお尋ねください。不明点や疑問点を残さず、安心して治療に専念していただけるよう、医師とスタッフが綿密に連携し、心を尽くして対応いたします。

最小限の手間で 最大限の治療を

病院へ行くのは時間も労力もかかります。患者さまの立場からすれば、できれば診療は最短で済ませたいものでしょう。ですから私たちは、医師である前から一人の生活者として、患者さま

と同じ目線で治療に取り組みたいと考えています。ご来院いただいた患者さまにはできるだけお時間を取らせないよう、可能な限りの説明と治療に努めています。また「他に心配なことはないか」をお聞きし、今後起こりうる疾患を予防することで、目の健康を長く維持・管理できる提案型の診療を心がけています。

清恵会病院とのかかわり

「患者さまに一番身近な目の相談窓口」として、病診連携等が必要な場合は適切な病院や他科をご紹介します。清恵会病院は、患者さまにとっても私たちにとっても頼れる存在です。



院長の遊佐留実先生

清恵会医療専門学院 オープンキャンパス

清恵会医療専門学院が令和4年度のオープンキャンパスを開催しました。今年も新型コロナウイルス感染症の予防対策に努めるとともに、内容を一部変更して実施しました。

- 第1看護学科 7/23・29・30(参加人数117名)
- 准看護学科 8/6(参加人数38名)

当日は、学院の特色や学科・カリキュラムなどの説明を教員が行い、あらかじめ撮影しておいた在校生からのメッセージ動画を視聴していただきました。参加者の方々には大変好評で、「入学したいと思った」というアンケート結果が8割以上になりました。

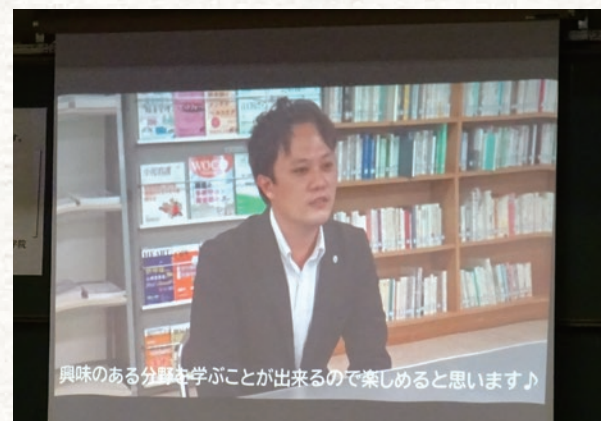
今後も本校では、看護職を志す人が入学したいと思っていただける学校づくり、そして学生たちが質の高いスキルを修得できる学習環境づくりに、教職員一同努めてまいります。



清恵会医療専門学院では、看護師・准看護師を目指す人を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

清恵会医療専門学院

検索



パワープレート®で期待できる効果

- ・筋肉の強化
- ・柔軟性や可動域の向上
- ・足部から体幹の安定性
- ・姿勢やバランスの向上
- ・リラクセーション効果

短時間で、普段あまり動かしていない筋肉や部位など、**全身の筋肉を刺激**することができます。



当院の使用例

- 脳卒中患者さまに見られる筋のこわばりの緩和や可動域の改善に。
- バランス練習と併用して。
- 外来患者さんの筋力トレーニングに。



車いすに乗ったままでも使用可能。



手や腕への振動も可能。

◎どんな機器？

特長

パワープレート®は、1秒間に25〜50回の高速振動を上下・前後・左右の3方向から与えることができる機器です。1回30秒のエクササイズで多くの効果が得られます。

◎どう使う？

使用例

パワープレート®は、体を動かすことが難しいご年配の方でも短時間で、それぞれのコンディショニングに合わせたトレーニングやリラクセーションが可能です。また、いすや車いすに座った状態でも使用できます。

パワープレート®



最新のリハビリテーション機器
「パワープレート®」

総合リハビリテーション理学療法科
主任 酒井香苗

清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

☎ 072-223-8199(代)



清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・
訪問リハビリテーション

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会病院8階

☎ 072-232-6074

清恵会ケアプランセンター

介護相談・ケアプラン作成

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会病院8階

☎ 072-238-6860

清恵会ヘルパーステーション

訪問介護・
生活支援サービス

〒590-0065

堺市堺区永代町2丁目3番9号

☎ 072-320-9055

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

☎ 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

清恵会三宝病院 介護事業部

☎ 072-225-0066

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024

堺市堺区向陵中町6丁目4番10号

☎ 072-257-3131

清恵会医療専門学院

看護師・准看護師養成校

〒591-8031

堺市北区百舌鳥梅北町2丁目83番地

☎ 072-259-3901

清恵会第二医療専門学院

理学療法士・
診療放射線技師養成校

〒590-0026

堺市堺区向陵西町4丁目5番9号

☎ 072-222-6226

訪問看護をご存じですか？ ご自宅や施設で看護やリハビリテーションを受けることができます。

このようなことでお悩みではありませんか？

住み慣れたご自宅で安心して過ごせるよう、看護師や療法士がサポートさせていただきます。
まずはお気軽にご相談ください。



薬が多くて
飲み忘れがち



食事をするとむせる、
うまく飲み込めない



よく転倒する



安心して
自宅に入浴したい



家族で介護できるのか、
どうすればいいのか…

お問い合わせ先

清恵会訪問看護ステーション

☎ 072-232-6074

(月曜から土曜 9:00 ~ 17:00)

または清恵会病院の
外来スタッフに
おたずねください。

