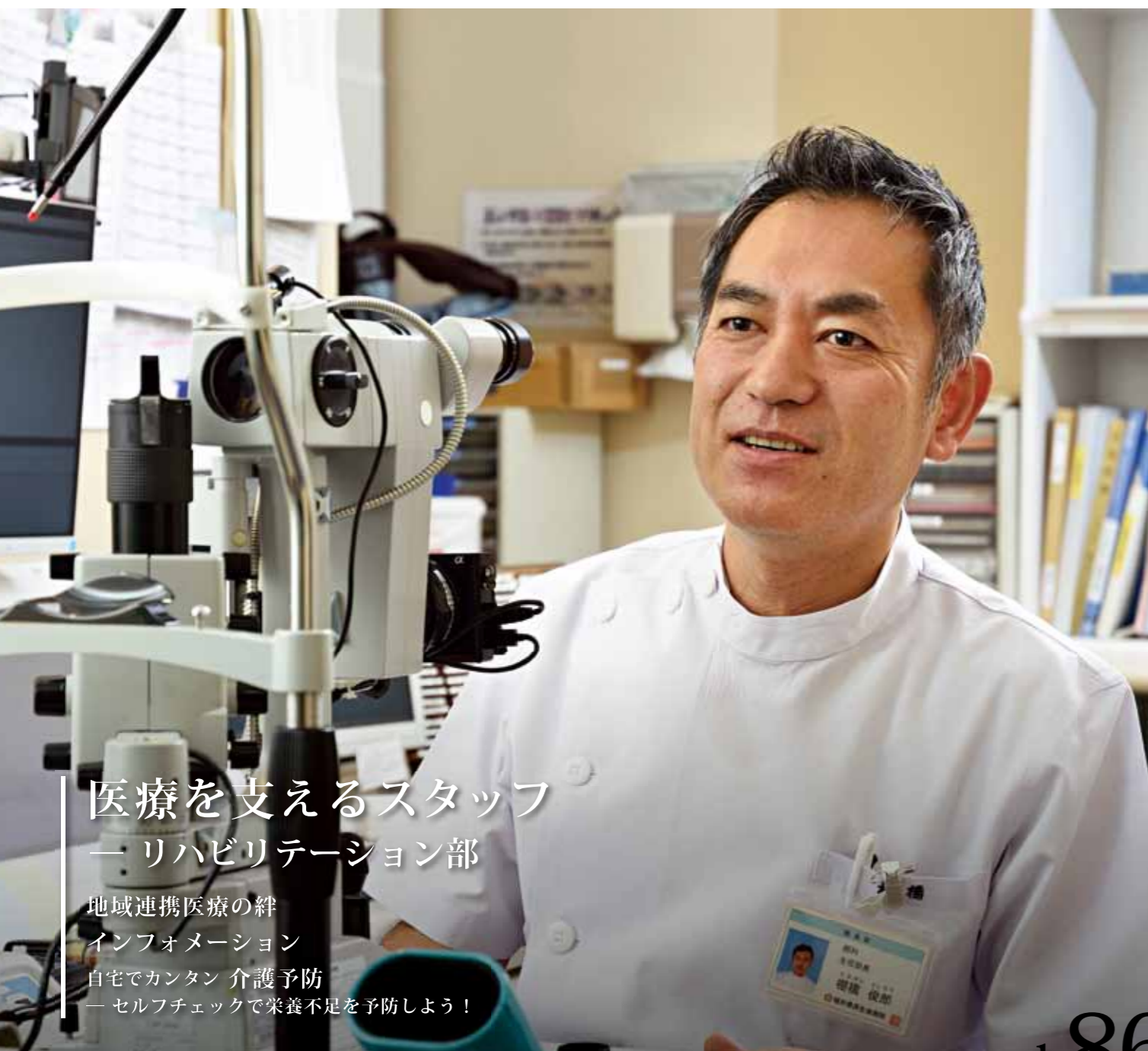


かけはし

高齢者に多い病気にご用心
特集 FEATURE 視界がかすむー白内障ー
視野の一部が見えにくいー緑内障ー



医療を支えるスタッフ
ーリハビリテーション部

地域連携医療の絆
インフォメーション
自宅でカンタン 介護予防
ーセルフチェックで栄養不足を予防しよう！

vol.86

自宅でカンタン 介護予防

program
11

セルフチェックで 栄養不足を 予防しよう！

年齢がすすみ、筋肉量や体力が落ちてくると、
噛む力(咀嚼)や飲み込む力(嚥下)が低下しやすくなります。
また消化機能の低下などによって、栄養や水分が十分に摂れなくなり、
いつの間にか栄養不足の状態に陥りやすくなります。
日頃から自己管理によって身体状況を把握し、
栄養不足を予防して、心身共に健康を保ちましょう。

【今回の先生】
管理栄養士
中川里衣



身体の変化は年齢を重ねると徐々に起こります。
筋肉量や筋力の低下を防ぐために、介護が必要な状態となる前から
自分の身体を管理することはとても大切です。
以下のチェックポイントに沿って、セルフチェックを行ってみましょう。

チェックポイント1 | 定期的に体重を量りましょう

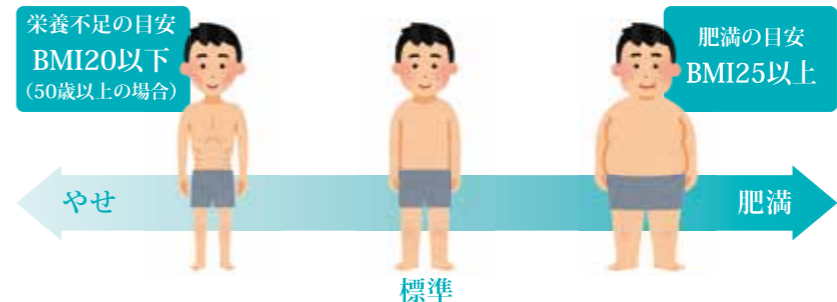
体重の変化は、ご自身の栄養状態を判断する指標の1つとなります。
体調に異変を感じなくても、定期的に体重を量り、記録し、変化を
チェックしましょう。



チェックポイント2 | 現在の身体の状態を知りましょう

太っているか痩せているか、ちょうどよいか、体格を表す指標の1つに、BMIがあります。
計算式に現在の体重・身長を当てはめると計算ができます。

BMI = 現体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例) 体重60kgで身長160cmの方の場合
BMI = 60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4



チェックポイント3 | 食生活を見直しましょう

主食

[ご飯・パン・麺類]

炭水化物を多く含み、身体を動かすエネルギー源になります。

主菜

[魚・肉・卵・大豆・大豆製品]

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液などの基となります。



副菜 [野菜・きのこ・海藻・こんにやく]

ビタミン、ミネラル食物繊維を多く含み、身体の調子を整えます。

介護を必要とせず元気に過ごす食生活の工夫として…

1. 1日3食、規則正しく食事をとりましょう
2. 上の食事例のように、毎食主食・主菜・副菜を揃えるよう心がけましょう
3. 筋力の低下を予防するためには、特に主菜(たんぱく質のおかず)を欠かさないようにしましょう

理念

患者さんの立場で
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.86 2016年12月

【発行】 福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
【責任者】 笠原善郎 【編集】 経営企画室

症状別でチェック
**高齢者に
 多い病気に
 ご用心**

白内障は、目の中の水晶体が白く濁ることから視界が次第にかすんでくる病気です。加齢との関連が深く、きちんと病気と向き合う姿勢が大切です。



日本眼科学会認定眼科専門医
 眼科主任部長
 棚橋俊郎医師

その他に可能性のある病気

加齢黄斑変性

網膜静脈閉塞症

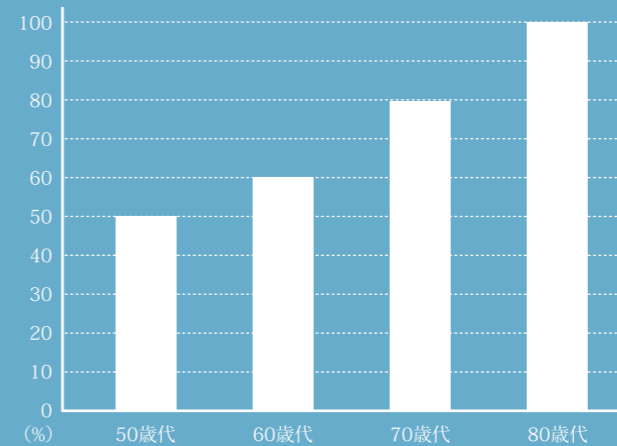
棚橋先生の
 ここが
 ポイント!

加齢黄斑変性の症状は「視界の歪みと暗さ」、血管閉塞の症状は「急な見づらさ」がそれぞれ代表的です。白内障は症状がゆっくりと進むことが多く、脳が見えづらさを補正するため、自覚症状を感じにくいということがあります。

視界がかすんだり、晴れた日はまぶしく見えたり…それってもしかすると**白内障**かも？

年齢とともに発症率が高くなる白内障

加齢性白内障の人の割合



80歳は
 100%

(厚生科学研究班 2002年度調査より)

棚橋先生の
 ここが
 ポイント!

実際の診察では70歳ぐらいからの患者さんが多い印象ですが、40代でも白内障になる方はおられます。個人差はありますが、70歳を過ぎてまったく濁りのない方はいません。このように誰でも加齢とともに白内障になっていくわけです。

白内障とは？

①症状

目の中にある水晶体は、外から入ってきた光を屈折させて、網膜にピントを合わせる働きをする組織です。よくカメラのレンズに例えられますが、ものを見る上で重要な役割を果たしています。この水晶体が濁ること起こるのが白内障です。症状は時間をかけて進行することが多く、実際はかすんで見えたりしていても、本人は気づいていないこともよくあります。

主な症状

- ものがかすんで見える
 - まぶしくなる
 - 暗くなると見えにくくなる
 - ものが二重三重に見える
- など

②原因

水晶体はたんぱく質でできており、加齢性白内障はこのたんぱく質が老化することで起こります。また糖尿病などの全身疾患やステロイドなどの薬剤の影響、先天性素因による場合もあります。早い方で40代から濁り始め、70代ではほとんどの人に濁りが見られます。

診断と治療

①検査・診断

白内障の診断は、水晶体の透明度を調べて行います。具体的には、視力検査や細隙灯顕微鏡を用いて、眼球内の異常や病変の有無を確認します。

●正常な目と白内障の目

白内障の目は、瞳孔が白く濁っています。



強度の白内障 中等度の白内障 白内障なし

②治療

治療方法には大きく分けて、薬と手術があります。しかし、白内障は一度なってしまつと薬では治すことができないため、薬は進行を抑えるのが主な目的となります。

予防

患者さんの日常生活に問題がない場合は、点眼薬などで経過を観察します。手術は、あくまでもご本人の日常生活の不便さや病気への理解などを前提として、患者さんの希望に応じて行います。手術法は、濁った水晶体を取り、そこに眼内レンズを挿入します。眼内レンズは劣化しないので、一度手術をすればずっと使用できます。

白内障手術はほぼ完成された安全な術式であり、症状やご本人の希望に応じて、日帰り手術も行っています。現在、日本の白内障による失明率は3%程度と非常に低いですが、世界的にはいまだ失明原因のトップにあります。日本はそれだけ白内障治療のレベルが高いことを証明しているともいえます。

日帰りも可能な白内障手術

当院では、患者さんの希望に応じて日帰りでの白内障手術を実施しており、約半数の方が日帰り手術を受けています。病状の軽い方、近くにお住まいの方や家族の送り迎えが可能な方、公共交通機関での来院ができる方などに適しています。小切開超音波手術と眼内レンズ挿入術を施行し早期の視力回復・社会復帰を実現しています。また、多焦点眼内レンズ(先進医療)や乱視矯正付眼内レンズも使用しています。



● 視野欠損の段階



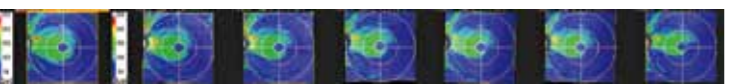
実際は両目で見たり、脳が欠損部分を補うため、本人が気づかないことが多いと言われています。

主な症状	○視野に影が現れる	など
	○視野が欠ける	

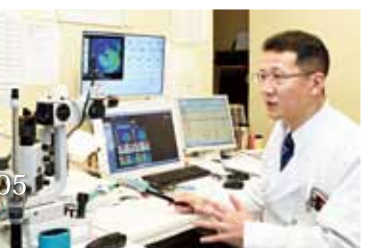
- ②原因
目の奥にある視神経が傷むことから起こる神経の病気が緑内障です。
- ①症状
緑内障には大きく分けて2つのタイプがあります。ひとつは慢性的にゆっくり進む「慢性緑内障」、もうひとつが急に見えにくくなる「急性緑内障」です。ほとんどは慢性緑内障で、このタイプは数年から数十年かけて徐々に視界に影が現れて広がっていきます。そのため自分でもなかなか気づかないことが多く、結果的に発見が遅れてしまいます。つまり、緑内障のほとんどが後期の症状になるまで自覚症状がないともいえるわけです。
- ②治療
現代の医学では残念ながら、一度損なわれた視神経を回復させることができません。緑内障の治療は病気を進まないようにすることを目指します。
- 薬物療法
治療は3つに大別できます。目薬や内服薬で視神経の負担の軽減を図ります。
- レーザー療法
目薬での効果が十分でない場合や

緑内障の進行をスライド動画でわかりやすく確認できるシステムを導入しています。

当院では、「高次元の緑内障診療を効率よく実践する」ことをモットーとし、2002年から眼科専用電子カルテを導入しています。これにより患者さんの眼底写真を時系列で保存、確認できるようになり、緑内障の進行判定が容易になりました。そして、2015年にはマルチモニターを搭載し、眼底の状態を時系列のスライド動画で見ることが可能となりました。患者さん自身が自分の状態をさらに容易に確認しやすくなり、日常の点眼薬治療への意識の向上などにも役立っています。



写真の青の部分が視野に障害が起きている部分です。紙面では1コマずつしかお見せできませんが、画面上では左から右への変化を「パラパラマンガ」を見るようにし、緑の部分が減っていることが確認できます。



マルチモニターを見ながら患者さんに説明する新田医師。医師と患者さんの情報共有はもちろん、治療継続率の向上にも貢献しています。

緑内障とは？

①症状

緑内障には大きく分けて2つのタイプがあります。ひとつは慢性的にゆっくり進む「慢性緑内障」、もうひとつが急に見えにくくなる「急性緑内障」です。ほとんどは慢性緑内障で、このタイプは数年から数十年かけて徐々に視界に影が現れて広がっていきます。そのため自分でもなかなか気づかないことが多く、結果的に発見が遅れてしまいます。つまり、緑内障のほとんどが後期の症状になるまで自覚症状がないともいえるわけです。

②原因

目の奥にある視神経が傷むことから起こる神経の病気が緑内障です。

診断と治療

①検査・診断

緑内障の診断と治療には4つの重要な検査があります。それは眼圧検査、視野検査、眼底検査と画像解析検査です。初期には自覚症状がほとんどないことから、特に緑内障の早期発見に検査は重要な役割を果たします。

緑内障の可能性があるということなので、視神経が傷む原因はこれまで、眼圧が高くなり視神経を圧迫するとされてきましたが、近年では眼圧が正常でも視神経が弱いと緑内障になる人が非常に多いことがわかってきました。そのため、健康診断などで眼圧に異常がなくても緑内障の可能性があるということなのです。

目薬を毎日点眼するのがわずらわしい時などに実施します。レーザーは切開の必要がないため入院せずに外来で行うことができます。

②治療

現代の医学では残念ながら、一度損なわれた視神経を回復させることができません。緑内障の治療は病気を進まないようにすることを目指します。

治療は3つに大別できます。目薬や内服薬で視神経の負担の軽減を図ります。

レーザー療法
目薬での効果が十分でない場合や

日常生活

全により確実に眼圧を下げることでできるようになりました。

ほとんどの緑内障は数年単位で少しずつ進行し、早期で発見・治療されれば、ほとんど不便を感じずに日常生活を送ることができます。40歳を過ぎたら眼科で緑内障の検査を受けたり、めがねを作る際に眼圧検査や眼底検査を含めた眼科一般検査を受けていただくことをおすすめします。

症状別でチェック
高齢者に多い病気に
ご用心

視野の一部が見えにくい...
それってもしかすると緑内障かも？

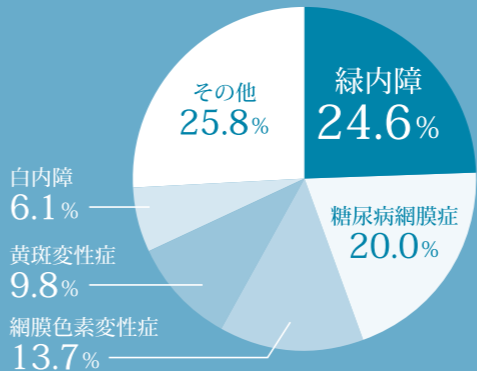
その他に可能性のある病気

- 網膜剥離
- 加齢黄斑変性
- 網膜動静脈閉塞症

新田先生のポイント!
視野が欠けたり、影が現れたりなどの目の異常は、病気によって現れ方が異なります。緑内障は、視界に影が現れ、徐々に広がりますが、普段両目を開けていているため、片目ずつ見てみないと気づかないことがほとんどで、放置される方が多いというのが実態です。気づいたときには症状がかなり進んでいるという病気です。

失明原因の第一位

日本人の視覚障害の原因疾患



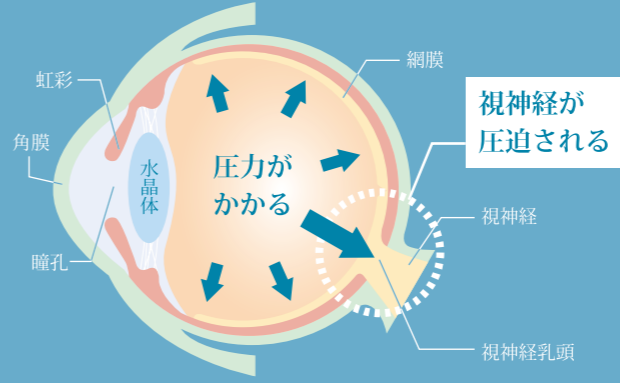
厚生労働省 難治性疾患克服研究事業「網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する研究」平成17年度 研究報告書より作図

新田先生のポイント!
グラフにもあるように、緑内障は確かに失明に至る可能性のある病気です。40歳以上では20人に1人の割合で患者さんがいるとの報告もあります(日本緑内障学会調査)。しかし、多くの場合は適切な治療で失明や病気の進行を抑えることができますので、早期の発見と治療がとても重要です。



日本眼科学会認定眼科専門医・指導医
眼科部長
新田耕治医師

視神経が圧迫され生じる緑内障



緑内障という病名自体は比較的よく聞きますが、症状や原因はあまり知られていません。自覚症状がなく気づきにくいので、早期の発見・治療が肝心です。

[リハビリスタッフ]
の主な仕事



理学療法士

[ロボットリハビリテーション]

歩行能力や体力低下に関するリハビリの1つとして、歩行アシストを活用した「ロボットリハ」を実施しています。このロボットは、理学療法士が歩行能力をモニターしながら、適切なアシストを行うもので、歩き方を直し、歩く力や体力を伸ばします。



作業療法士

[食事動作のリハビリテーション]

病気や怪我により箸やスプーンの操作や、コップを持つなど食事動作がスムーズにできない患者さんに対して、作業療法士が練習を行います。握りやすいグリップをスプーンに装着したり、箸で簡単につまめるスポンジを利用したりして、工夫しています。



言語聴覚士

[食べるリハビリテーション]

脳卒中や肺炎などでうまく飲み込めない方に対して、言語聴覚士が「嚥下リハビリテーション」を行っています。聴診器で食物が喉に残っていないかを確認するなど、安全に配慮しながら、食べる機能の改善を図ります。

医療を支える
スタッフ

Rehabilitation Services

リハビリテーション部



専門スタッフが患者さん一人ひとりに
寄り添ったリハビリを実施しています。

心臓リハビリテーションでは、専任の理学療法士が、医師らと連携し、安全に心臓の機能の早期回復を図るとともに、社会復帰、再発予防を目的に取り組んでいます。

「歩いて帰る」を
目標に早期回復に
取り組んでいます

リハビリテーションは、病気やケガで機能や能力が低下した状態を改善することを目的に行うものです。大きく急性期、回復期、維持期の3つの段階に分けることができますが、これらは個々に行うのではなく、密接な連携を図ることが重要になります。リハビリテーション部では、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が疾患によってチームをつくり、専門的なりハビリを行っています。

当院は、発症直後の急性期を担当していますが、大切なのは、急性期だからといって安静にしすぎるのではなく、早い段階でリハビリを行うことにあります。後遺症の軽減を図ることができ、重要なステージともいえるのです。発症直後で気分的にも落ち込まれていたり、痛みが残つ

たりしている患者さんの思いにだけ寄り添ったリハビリができるかが重要な課題でもあります。具体的には、手術の前からリハビリについての流れや目的をお話させていただくなど対話を重視して、安心して取り組んでいただけるよう患者さんやご家族とのコミュニケーションを大切にしています。

急性期の次のステージになる回復期や維持期、そして在宅に向けて、患者さんに一番いい状態に移っていただくこと。そのために、今後も一層の工夫と努力に努めていきたいと考えています。

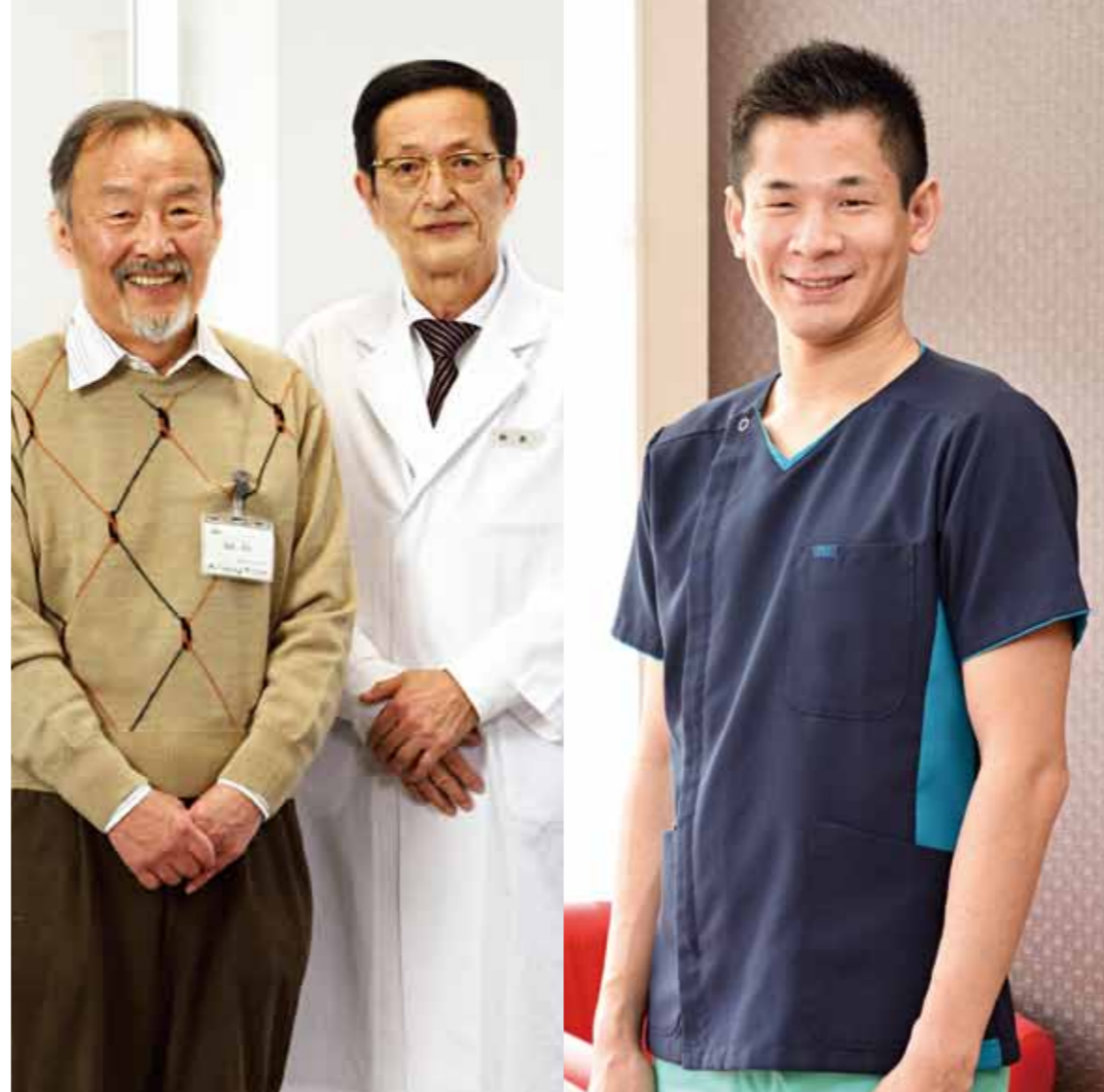
福井市 誠意ある最良の地域医療を

あすわクリニック 院長 木藤知佳志(右)
副院長 坂後恒久(左)
[内科・糖尿病内科・小児科]

高齢化や孤立化の進む時代に、
患者さんの心の支えとなる存在に

高齢化社会の進行により、高齢の患者さんの中には生活環境が変化する方もおられます。地域医療を担う我々は、単に医療を担うだけでなく、他の病院や介護施設と連携しつつ、より地域に根ざした医療の実現を目指しています。また、核家族化や単親家庭が増える中で小児科診療に求められるものも変わりつつあります。その意味では、今年4月から「子どもの心相談医」の坂後先生をお迎えし、病気だけでなく発達や育児で悩む親御さんもケアする、質の高い小児科診療に取り組み始めました。内科領域では、透析治療をより多くの方に提供できる環境整備に努め、出来る限り最善の地域医療の提供に努めていきたいと考えています。

福井市下馬3丁目511番地 TEL.0776-34-3600
[診療時間]
[内科] 月曜～金曜 9:00～12:00 / 13:00～17:00
土曜 9:00～12:00
[小児科] 月曜～水曜、金曜 8:30～12:00 / 14:00～18:30
木曜、土曜 8:30～12:00
[休診日]
[内科] 土曜午後、日曜・祝日
[小児科] 木曜・土曜午後、日曜・祝日
[京福バス]
厚生病院前下車 徒歩1分



鯖江市 丁寧な説明で納得の治療を提供

ゆう歯科クリニック 院長 奥山勇平
[歯科・口腔外科・歯列矯正・小児歯科]

明るく開放的な環境で、
リラックスした診療を

診療を行う上で重視しているのは、「すべてをお見せする」ということで、建物や診察室自体、ガラスを多用しているのもそのひとつです。口の中の治療は何をされているかわからないものです。口の中の写真をこまめに撮り、治療前と治療後の状態、今後の治療方法などを説明することで患者さんが安心して治療を受けることができると考えております。また、当院は予防を重視した活動を考えていますので、ぜひ虫歯でない方にも来ていただきたいですね。歯科衛生士を中心としたスタッフが患者さんとコミュニケーションを図るとともに情報を共有しながら、きめの細かい歯科予防に取り組んでいます。ぜひ家族ぐるみでの来院をお待ちしております。

鯖江市水落町2丁目2906
TEL.0778-43-6232
[診療時間]
月曜～水曜、金曜、土曜
9:00～12:30 / 14:00～18:00
[休診日]
木曜、日曜・祝日

[福井鉄道]
水落駅下車 徒歩約5分



越前市 50年に及ぶ信頼の歯科診療を基盤に

ひの歯科クリニック 院長 坂野正仁
[歯科・口腔外科・小児歯科]

地域において最先端の歯科診療を
ワンストップで提供できる歯科医を目指して

当院には先々代、先代とおおよそ50年に及ぶ歯科診療の歴史があります。私は地域の信頼に応えることこそが使命であり、その思いを当院のスローガン「親から子へ、子から孫へ」に託しています。さらに、各種学会にも積極的に参加しており、常に進化する技術を日々の診療に反映できるよう努めています。中でもマタニティ歯科やスポーツ歯科・マウスガードの普及には力を入れて取り組んでおり、今年、スポーツ歯科医として、日本で初めて女子フットサルのトップリーグでベンチ入りするなど、一定の成果を上げることができたと思っています。また県内で唯一、歯の救急相談を24時間対応しております。診療時間外の困った急な歯のトラブルの時はいつでもお電話ください。今後もこのような取り組みを続け、地域の信頼に応えるために、歯科診療の最善の在り方を追い求めていきたいと思っています。

越前市岩内町2-1-2
TEL.0120-6480-10 / 0778-25-6480
[診療時間]
月曜～水曜、金曜、土曜
9:00～12:30 / 14:00～18:00
[休診日]
木曜、日曜・祝日
[福井鉄道バス]
大屋口バス停下車 徒歩約3分



坂井市 子どもとお母さんへぬくもりある医療を

春日レディースクリニック 院長 春日健孝
[産婦人科・小児科・アレルギー科・内科]

若い妊婦さんたちが気兼ねなく
出産・育児できる最適な環境を

全国的には地域で産婦人科を開業する医院が少なくなってきていますが、地域で女性や子どもたちが健やかに生きていけるようにすることが開業医である自分の役目と考えています。最近では春江地区でも核家族化が進み、子育てについての知識や知恵が世代を越えて受け継がれにくくなってきているようです。そうした子育て世代の女性の孤立化を少しでも防ぐことができればと思うばかりです。また、共稼ぎで急に仕事を休めないお母さん方も多い現状ですが、診察した上での話になりますが、病児・病後児をお預かりするデイサービスも行っていますので、ぜひお気軽にご相談いただければと思います。

坂井市春江町江留上新町8
TEL.0776-51-6080
[診療時間]
月曜～水曜、金曜
8:30～12:30 / 14:00～18:30
木曜、土曜 8:30～12:30
[休診日]
木曜午後、土曜午後、日曜・祝日

[京福バス]
春江工業高校前下車 徒歩約1分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

ご意見箱設置場所

- 本館1階
- ・総合サービスカウンター横
 - ・内視鏡センター受付前
 - ・緩和ケア病棟
 - ・理・美容室横 休憩コーナー

- 本館3階
- ・家族待合室内

- 東館1階
- ・東館玄関横

※当院では、ご意見箱以外に、よろず相談外来や総合受付などの窓口でも、直接お話を伺っております。

この度は貴重なご意見をありがとうございます。いただいたご意見をふまえ、本館2階女性診療センター内の内診室にイスを設置いたしました。ご利用ください。



Opinion Box

「内診室のイス」
についてのご意見

いただいたご意見

婦人科を受診しました。検査前に内診室でストッキングを脱ぐ時に腰かけるものがなかったのでふらついて危なかつたです。イスなどがあれば良いと思いました。

(外来受診患者さんより)



Announce

インフルエンザの
予防接種を行っています

インフルエンザは予防接種を受けることで発症を抑えたり、発症した際も重症化を予防する効果が認められています。

3,980円

※65歳以上の方など、市町村から予防接種費用の一部が助成される場合があります(助成期間 平成29年1月31日まで)。市町村から届きました予診票がある方はご持参ください(当院で接種した場合、助成が受けられない市町村が一部あります。詳細は、各科外来でご確認ください)。

ワクチン
接種費用

当院での
予防接種の
方法

大人(16歳以上) 総合受付、もしくは各科外来の受付で、予防接種希望をお伝えください。(予約は不要です)

小児科(16歳未満) 小児科の受付で、予防接種希望をお伝えください。(事前にご予約ください)

事前に問診票をご記入ください。

お問合せ先 0776-23-1111(代) 各科外来受付

日頃から、インフルエンザにかからないよう予防しましょう!

- 帰宅後はうがい・手洗いをを行う。
- 部屋は乾燥に気をつけ、湿度を保つ。
- 規則正しい生活をし、十分な栄養と休養をとる。
- 外出時には人ごみを避け、マスクを着用する。
- 咳・くしゃみなどの症状のある方は、マスクを着用する。



Announce

年末年始の
診療日のご案内

当院の年末年始の診療体制は以下の通りです。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

年末年始の診療日

12月30日(金)	午前 午後	○ 休診
12月31日(土) ~1月3日(火)	終日休診	
1月4日(水)	平常通り診療します	

※緊急時や救急患者さんにつきましては、救急センターで24時間対応します。



コラム

Column

済生会の
ちよっといい話



院長 登谷 大修

前回は、退院される患者さんの不安に対する当院の支援をご紹介しました。今回は、実際に在宅で療養される際の支援についてお話しします。

「在宅看護に来てくれる看護師さんは済生会病院の看護師さんと同じことをやってくれるの?」

「がんなのに、痛みの治療など、専門的な治療を続けられるの?」

「急に悪くなった時に済生会病院にすぐに入院できるの?」

ご自宅での療養には、不安がたくさんあるでしょう。

当院は、地域の病院や在宅医療のスタッフから要請により、専門的な研修を受けた「認定看護師」を派遣し、患者さんが済生会病院と同様の看護を受けられるように看護技術などを指導しています。また、がんの患者さんが専門的な治療を続けられるよう、専門の「緩和ケアチーム」も在宅療養指導を行っています。

また、当院は「在宅療養後方支援病院」ですので、患者さんの急変時には、24時間いつでも診療を行い、必要があれば入院していただけます。以上が「患者さんの在宅療養への不安」を軽減するための当院の取り組みです。