



The eyes are windows to your health.

Special

目は**カラダ**の窓

Topics

形成外科をスタート！



特集 目はカラダの窓

The eyes are windows to your health.

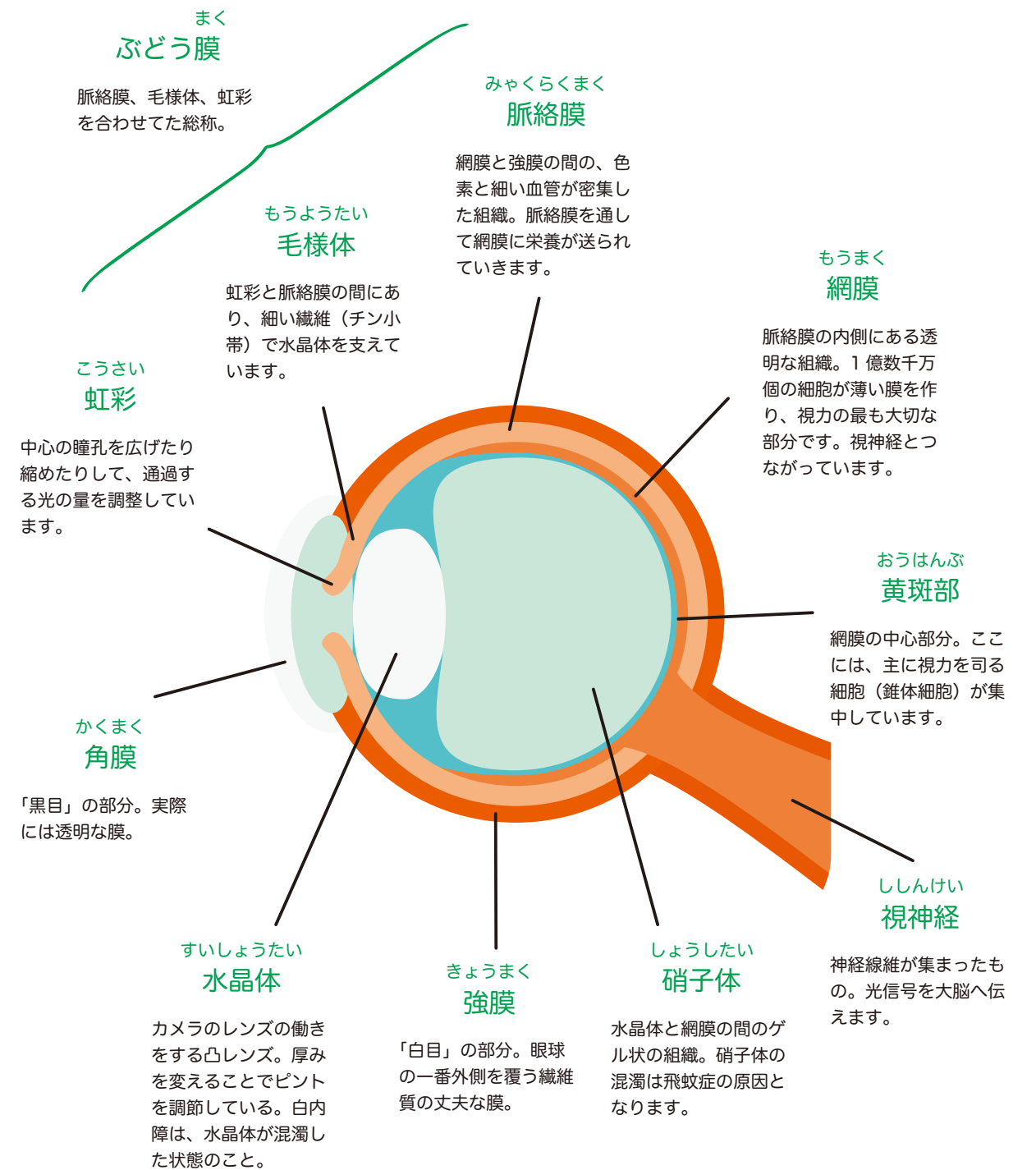


動物のカラダは、外界からの刺激を受け取るために感覚器を備えています。水流や水圧の変化を感知するサカナの側線（そくせん）や、熱を感知するヘビのピット器官など、動物種によって独自の感覚器を発達させています。私たちヒトが特に発達させた感覚器は、「目、耳、鼻、舌、皮膚」。これらの感覚器を、桑名市総合医療センターでは、眼科、耳鼻科、皮膚科が専門的に診療しています。

桑名東及び西医療センターの眼科を受診する患者数は、年間8000人余。最近では、白内障や加齢黄斑変性など加齢に伴う疾患が増加する一方、目の病気から脳腫瘍や糖尿病、全身のがんが見つかることもあります。

今回は、病気の早期発見と早期治療により視覚とカラダを守る眼科の取り組みをご紹介します。

眼の仕組みと働き



桑名西医療センター
眼科

小澤 医師
(三重大学眼科 助教)

1

眼は、光の刺激を受け取る“見る”器官としてだけでなく、カラダの異常を知らせてくれる大切な器官。その視覚とカラダを守ることが、眼科の使命だと思っています。

眼科は、外傷や細菌感染などで引き起こされる角膜潰瘍や、加齢による白内障や緑内障などのほか、脳の異常が原因となる視覚障害、糖尿病や高血圧などによって生じる網膜疾患など、眼の病気すべてを診察、治療しています。

診察では、患者さんが話しやすい雰囲気を大切にしています。患者さんの自覚症状からだけでなく、日常動作などからそこに隠れている病気などを見逃さないためです。

近年は、医療技術や機器の進歩により、患者さんは負担の少ない治療を受けることができるようになりました。糖尿病網膜症や加齢黄斑変性、網膜静脈閉塞症、網膜裂孔には、レーザー治療や外来での注射などの治療、緑内障や角膜疾患には点眼での加療ができます。また、脳障害、糖尿病や高血圧などに起因する網膜疾患には、脳神経外科や各内科の医師たちと連携しながら治療にあたっています。



この地域で完結できる 医療を！

視覚とカラダを守るために

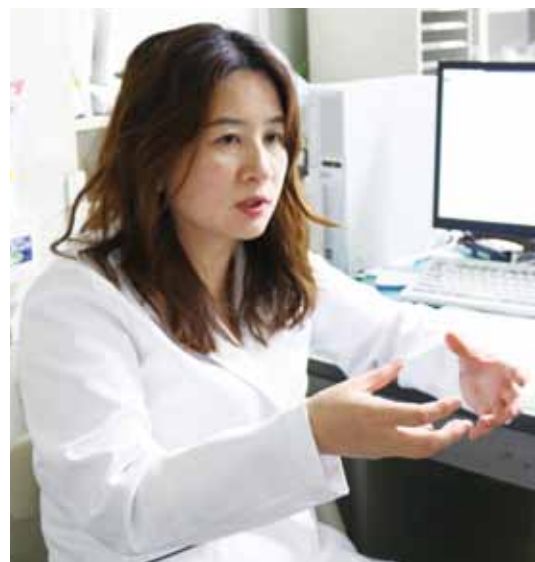
2

来年オープンの新病院では、三重大学病院と同程度の手術機器を整備する予定になっています。現在は、白内障を中心に手術をしていますが、今後は、増殖糖尿病網膜症や網膜剥離、黄斑円孔や網膜前膜といった硝子体手術や、点眼では治療困難な緑内障手術、斜視の手術なども対応できるようになります。

さらに、全身麻酔が可能となり、局所麻酔での手術が困難であったり、全身的な管理が必要な患者さんも入院での手術を受けられるようになります。

また、現在東医療センターで行っている未熟児の眼底検査などの診察・治療も継続し、小児の診療にも力を入れていきます。そして、赤ちゃんから高齢の方まで一人でも多くの方の視覚を守っていきたいと思っています。

市民の皆さんが、わざわざ市外に出向かなくても良いよう、地域の医療関係者と連携しながら、この地域で診断から治療までを完結できる医療を提供していきたいと考えています。



小澤 摩記 (こざわ まき)
1975 年生まれ、愛知県出身。
宮崎医科大学卒業後、宮崎大学附属病院、山口大学附属病院などを経て現職。

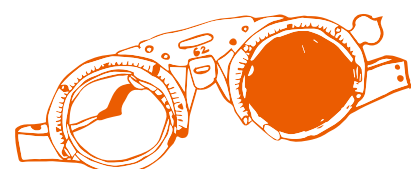


図解でまるわかり

白内障手術

8つのポイント


西医療センターの白内障手術は、1泊2日で行います。患者さんが安心して手術を受けていただけるよう医師、看護師、視能訓練士、薬剤師などさまざまな分野の専門スタッフが互いに連携しながら、サポートしています。



白内障手術の流れ

- 当日までに 複数回点眼
- 1日目
 - ご来院
 - 手術準備
 - 手術前の診察
 - 手術
 - 手術後の回診
- 2日目
 - 退院前の診察
 - 退院

1 手術当日までに




目の中の菌を少しでも減らすために、手術の3日前から、手術する方の目に、1日4回、必ず点眼します。

2 1日目 ご来院



総合受付で、「診察券」「入院申込書」をお出してください。手続きの後、入院病棟へご案内します。

3 1日目 手術準備




手術の流れをご説明します。その後、瞳を大きく広げるための目薬を点眼し、手術の準備を始めます。

4 1日目 手術前の診察



手術前の目の状態と全身状態を確認します。

6 1日目 手術後の回診



手術した方の目には、眼帯を当てています。痛みや吐き気、頭痛がある時は、看護師にお知らせください。

7 2日目 退院前の診察



手術後の経過が問題ないか、全身的に落ち着いているかを診察し、退院となります。

5 1日目 手術

麻酔薬を点眼した後、手術室へ移動します。手術は、医師はじめ看護師、臨床工学技士などの専門スタッフとともに万全の体制で行います。



私たち看護師も手術にあたっています。患者さんがリラックスできるように手術室では音楽を流しているんですよ。

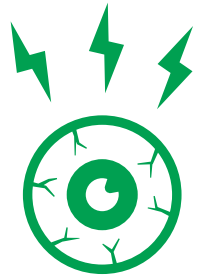


8 2日目 退院



目薬と飲み薬の説明をします。その後、お会計を済ませお帰りいただきます。

眼が痛い



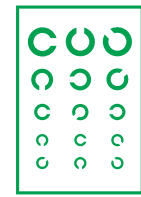
◇ 急性緑内障発作

眼内を循環する房水(ぼうすい)が流れにくくなり、眼圧が上がることで引き起こされる。

◇ 角膜潰瘍

外傷や細菌感染などで角膜の組織が欠損すること。糖尿病の合併症で引き起こされることもある。

視力低下



◇ 白内障

加齢などにより水晶体が濁ることで、物がかすんで見えたり視力が低下する。

◇ ドライアイ

涙の量が減るなど眼が慢性的に乾くことで、物が見えにくくなる。



視野欠損

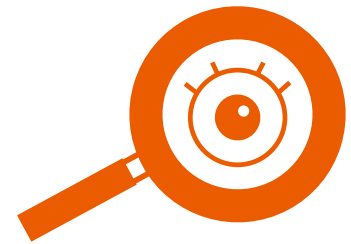


◇ 緑内障

眼内を循環する房水(ぼうすい)が流れにくくなり、眼圧が高くなることで脳とつながる視神経が圧迫され、視野が欠損したり視力が低下する。

◇ 網膜剥離

眼球から網膜が剥がれることで、視野が欠損したり視力が低下する。治療せずに放置すると、失明することもある。



見逃さないで！
ひとみのサイン

痛みなどの状態や、物の見え方から、眼やカラダの異常を見つけることができます。治療により、症状を改善させることができますので、眼科を受診しましょう。

※ここで紹介する病気は一例です。これら以外の病気の症状の場合もあります。

中心が見えない
ゆがむ



◇ 加齢黄斑変性

眼の中に溜まった老廃物が原因で、黄斑部(網膜の中心部)に障害が起こり、中心が見えなくなり視力が低下する。

◇ 黄斑前膜・円孔

黄斑に膜がはったり、穴があくことで視力低下や真ん中が見えにくくなる。

真っ暗になった



◇ 網膜動脈閉塞症

網膜動脈が詰まり、網膜に酸素や栄養を送るための血液が行き渡らなくなることで、光を感じできなくなる。

眼が赤い



◇ 結膜炎

ウイルス、細菌、アレルギー性などで、白目とまぶたを覆う結膜が炎症を起こす。

◇ ぶどう膜炎

ぶどう膜(脈絡膜、毛様体、虹彩の三つを合わせた総称)が炎症を起こすこと。

物がだぶって見える

いろはにほへと

◇ 乱視

水晶体のゆがみなどで、眼内の光の焦点を一点に合わせることができないため、物がだぶって見える。

◇ 斜視

眼を動かす筋肉や神経に異常などがあり、両眼の視線が合わないため、物がだぶって見える。



自分でできる
ひとみのケア

日常生活習慣を意識したり、見直すことは、目の健康にもプラスになります。

1

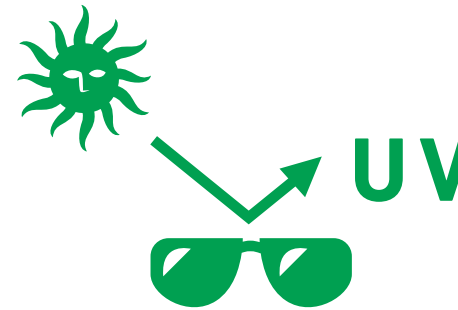
タバコはやめましょう



喫煙は、加齢黄斑変性を発症させる要因です。また、眼の中の血液の流れも悪くなります。

2

紫外線は避けましょう



白内障の進行や加齢黄斑変性を悪化させる要因です。サングラスなどで紫外線を避けましょう。

3

片眼ずつ見て自己検診



片眼ずつ見て異常がないか、自己検診してみましょう。両眼では気が付かないことがあります。早期発見、早期治療につながります。

4

バランスの良い食生活を



眼の健康を保つためには、さまざまな栄養素をバランス良く摂ることが大切です。特に、亜鉛などの摂取は、加齢黄斑変性の予防につながります。

5

持病の治療をしましょう



全身の病気は眼に、さまざまな病気を引き起こします。すでに糖尿病と診断されている方は、糖尿病網膜症の可能性があります。持病を治療するとともに、眼科を定期的を受診しましょう。

助産師

お母さんご家族に寄り添い、命の誕生と成長をサポート

「助産師」というと、皆さんはどんなイメージをお持ちですか？

お産の時に腰をさすったり、励ましたりして、赤ちゃんを取り上げる姿をイメージするのではないのでしょうか。実は、助産師の役割はそれだけにとどまりません。専門的な知識と経験を活かして、妊娠中の健康状態や食事の摂り方、生活のアドバイスをするほか、出産後の体調管理、母乳や育児の相談など、妊娠期から出産、子育てまでの長い期間にわたり、お母さんご家族に寄り添っています。

今回の医療人は、命の誕生と成長をサポートするスペシャリストをご紹介します。



with you /
妊娠期



森田さん
2017年7月18日出産予定

里帰り出産です。初めてのお産なので、安心して安全な体制が整っている東医療センターを選びました。助産師さんとパースプランを考えたり、不安なことを相談することができるのでとても安心です。出産を迎えるのが楽しみです。

妊婦検診では、お母さんの健康状態や赤ちゃんの成長を確認しています。妊娠中の高血圧や糖尿病などを予防するために、食事や運動のアドバイスをすることもあります。母親教室やマタニティ・ヨガなどを通じて快適な妊娠期をサポートしています。



助産師 後藤さん

with you /
出産



山内さん
2017年6月16日出産

36週目に東医療センターへ転院。帝王切開となり、とても不安でしたが、スタッフの皆さんにたくさん声を掛けてもらい安心して出産に臨むことができました。入院中も、体調など心配なことをなんでも聞くことができ良かったです。

お産が始まったら、声を掛けたり、背中をさすったり、お母さんがリラックスできるように心掛けています。一生に何度とない出産。お母さんが望んでいるお産になるように寄り添っていきたく思います。



助産師 上谷さん

with you /
育児期



大橋さん
2017年2月4日出産

母乳育児を望んでいました。この子は飲む力が弱かったのですが、助産師さんのアドバイスでグイグイ飲めるようになりました。現在は、離乳食の始め方や私自身の健康管理などを相談しています。親身になって聞いていただけるので、とても頼りになります。

出産後、多くのお母さんは子育てに不安や悩みを抱えます。東医療センターの母乳外来では、一人ひとりに合わせたアドバイスをするなど、不安なく子育てができるようお手伝いしています。一人で悩まず、気軽にお尋ねください。



助産師 濱本さん



带状疱疹

水痘ウイルスのオカルト

桑名西医療センター 副病院長 兼 内科部長 石田 聡



石田 聡 (いしだ さとし)
1962 年生まれ、奈良県出身。
三重大学医学部卒業、同大学院修了。
四日市羽津病院、山田赤十字病院など
を経て、2006 年桑名市民病院 (現 桑
名西医療センター) 内科部長に就任。
2012 年より現職。

カラダの奥底に潜むものの正体、それは?!

今回はウイルスの「オカルト」の話をさせていただきます。オカルト映画・ホラー映画の「オカルト」です。オカルトの語源はラテン語の occulta (隠されたもの) を意味します。

带状疱疹は紅斑 (赤い斑点) や水疱 (水ぶくれ) が皮膚に現れ、強い痛みを伴う病気として知られていますが、実は「水痘ウイルスのオカルト」です。水ぼうそうは、たいていの人が子どもの頃にかかり、一週間程で治る病気です。しかし、その原因である水痘・带状疱疹ウイルス (VZV) は治癒後も完全には消えません。背骨近くにある神経節 (神経細胞の集まる場所) に何年もの間隠れていて、免疫力が低下すると活動を再開、神経伝いに皮膚に出て带状疱疹を引き起こします。「オカルト」からの発症は、ウイルスの「再活性化」とも呼ばれています。

どんな時にかかりやすいの?

带状疱疹は免疫力の低下した人がかかりやすい病気です。年をとると免疫が低下するため、最も有力な危険因子は加齢です。日本人の高齢化に伴い、この 15 年で 38.5% 増加しています。過労やストレスの関与も大きいです。60 代や 70 代に発症のピークがあります。

普通 1 ~ 3 週間で軽快しますが、神経痛が残るなどの後遺症が出ることもあります。治療の基本は、発疹が出始めてから 5 日以内の抗ウイルス薬の服用です。しかし、薬の効果が大きいとされる早期受診 (3 日以内) ができている方は半分以上です。

带状疱疹の予防方法は?

欧米では带状疱疹ワクチンが普及しています。ワクチンが、带状疱疹の発症を二分の一に、带状疱疹後の神経痛を三分の一に減少させたとの報告があります。わが国でも 2016 年以降、水痘ワクチンの予防効果が認められ、予防接種が可能となりました。糖尿病・がんや関節リウマチ等の治療により免疫機能が下がる可能性がある方は、ワクチンを接種することで带状疱疹の危険性を減らすことができます。

夏は带状疱疹を発症しやすい季節です。過労を避け、十分な睡眠と休息をとる夏バテ対策は、带状疱疹の予防につながります。

免疫低下の危険因子



小児リハビリテーション

「動くこと」「触ること」から始まる子どもの世界

桑名東医療センター 理学療法士 高倉 利恵

赤ちゃんの動きは **つながり** を求めている

赤ちゃんにとって生後最初の一年は、めまぐるしい成長過程の連続です。この時期、重力に抗しながら、寝返り、ハイハイなどの複雑な運動パターンを獲得していきます。動くことで人や物に近づき、認識する力を養い、そして、子ども自身から未知の世界につながりを築いていく、極めて重要な期間です。この過程では、子どもにとって「信頼でき」「心地良い」環境が子どもに動く喜びを与えます。動くことが、彼らの好奇心を刺激し、見知らぬ世界への探究心、さらに問題を解決する力を養います。

今回は、子どもの発達をサポートする小児リハビリテーションの取り組みをご紹介します。



どんな子が通っているの?

運動発達指標 (*) から著しく遅れて発達をしているお子さんや、さまざまな理由で動くことが難しいお子さんが対象となります。

* 運動発達指標とは
定型的発達に見られる一般的な子どもの運動チェックリストのこと。



どんなことをするの?

一人ひとりのお子さんに合わせたプログラムで、運動機能の向上を目指します。

運動機能の発達を促すために、姿勢を保ったり動きをサポートする技術などを指導するほか、家庭でできるエクササイズをご提案します。また、発達に適した自助具のカウンセリングと評価を行います。



こんな時にご相談ください

次の項目に該当する場合、当センター小児科にご相談ください。

- ・ 同い年の子より動きが極めてゆっくり
- ・ 力が弱くすぐに疲れる (すぐに寝転ぶ)
- ・ 腹ばいになりたがらない
- ・ 筋肉が硬い、ぎこちない動き
- ・ 歩行時期になっても四つ這いができない
- ・ 平坦な場所でよく転ぶ、つま先歩行
- ・ その他動きや姿勢に関する疑問や悩み



小児リハビリテーションは 完全予約制

一日の診療数に限りがあり、すぐに予約が取れないことがあります。できるだけ早めに診療できるようにいたしますので、ご了承ください。

高倉 利恵 (たかくら りえ)
三重県出身。日本と米国 4 州において理学療法士免許取得。理学療法士号及び理学療法博士号を米国モンタナ大学にて取得、セントオーガスティン大学では、Dr. スタンレイ パリスの元で徒手療法を学び、理学療法修士号取得及び認定徒手療法士となる。小児理学療法士として、チルドレンズケアーホスピタル&スクールにて入院・病院外来、車椅子クリニック、スバスティシティークリニック、病院付属学校、家庭訪問及び、公立学校システムでの理学療法を実施。その後、メソジストホスピタル在職中、カルフォルニア州健康管理局認定小児理学療法士となり、0 歳児からシニアに至る幅広い年齢層を対象とした理学療法士として病院外来、日本においては大阪河崎リハビリテーション大学に勤務。2015 年より現職。

前向きに生きるお手伝いを / 形成外科の診療をスタート！

7月から西医療センターで形成外科の診療を開始しました。
 形成外科では、キズをきれいにし、まぶたのたるみを取り、目立つところにあるできものを目立たないように切除したりします。ほかにも、耳や目、手足を含めた先天的な変形について、できるだけ自然な形にすることができるように治療をします。さらに、女性のがんの術後の腕や足のむくみ（リンパ浮腫）に対する顕微鏡を用いた最新の超微細治療に力を入れています。
 患者さん一人ひとりの状況や希望をお聞きした上で、人生を前向きに生きるお手伝いができるよう治療に当たっています。お気軽にお尋ねください。



診察日・時間	水曜日・午前 (受付は 11:30 まで)
担当医	成島三長 医師 (三重大学医学部形成外科 教授)
お問合せ	桑名西医療センター 0594-22-7111(代表)

自立した専門職を目指して / 各種研修を通じてスキルアップ

桑名市総合医療センターでは、この春入職したスタッフを対象にしたさまざまな研修が毎月開かれています。
 これまでに実施した研修は、全職種向けの患者さんとスタッフを暴力から守る医療安全研修や、医師向けの医療面接、看護師向けの摂食・嚥下（えんげ）研修、救急対応研修など。こうした研修を通じて、新人スタッフたちは、知識や技術を着実に深めています。



がん研究を応援しています / 「生命の駅伝」に参加

がん研究の重要性を伝え、その研究を支援するイベント「生命の駅伝」が、5月14日から28日にかけて、三重、和歌山県内の各所で行われました。
 5月23日、東医療センターで開かれた出発式では、各医療センターなどに設置していた募金箱が手渡された後、参加したランナーたちは、朝日町、川越町、四日市市を經由し、鈴鹿市を目指してスタートしました。



教室のご案内

受診の有無にかかわらず、どなたもご参加いただけます。

妊婦さん・産後ママのための教室 [予約制]		場所：桑名東医療センター		Tel: 0594-22-3709
内容	開催日	時間	参加費	対象
マタニティ・ヨガ	第2・4木曜日	13:30~15:30	700円	妊娠15週以降の正常な妊娠経過の方（医師の許可が必要です）
マタニティ・フィットネス	金曜日	11:00~12:00	700円	
ママ・ヨガ	火曜日	11:00~12:00	700円	産後6週から2歳位まで

糖尿病教室 [予約制]		場所：桑名西医療センター		Tel: 0594-22-7111
内容	開催日	時間	参加費	その他
検査の見方と座談会	7月27日(木)	11:00~12:30	800円	食事あり
やってみよう！ 誰でもできる楽しい運動！	8月24日(木)	13:00~14:30	800円	おやつのみ
内臓脂肪や筋肉量を測って 自分の健康をチェック！	9月28日(木)	11:00~12:30	800円	食事あり

減塩教室 [予約制]		場所：桑名西医療センター		Tel: 0594-22-7111
内容	開催日	時間	参加費	その他
減塩食の練習と工夫	8月8日(火)	12:30~14:30	800円	減塩食

肝臓病教室 [予約制]		場所：桑名西医療センター		Tel: 0594-22-7111
内容	開催日	時間	参加費	その他
内臓脂肪と食事	10月6日(金)	11:30~13:30	1000円	食事あり

密着！
教室のウラ側

教室レポート

カロリー控えめ☆
かぼちゃプリンレシピができるまで

糖尿病教室レポート

西医療センターで開催される各種教室では、毎回テーマに合わせた食事やおやつを提供し、疾患別の食事療法を提案しています。今回は、5月25日の糖尿病教室で提供したおやつのレシピができるまでをレポートします。

これらのレシピ、実は同センターの管理栄養士さんが考案しているんです。レシピ作りで重要なポイントを伺うと「1.身



近に手に入る食材」「2. 少ない種類の材料」「3. 簡単な作り方」とのこと。それらを前提に「カロリーを抑えるために何をを使う？」「甘さは？味は？」などなど、教室日までの約2週間、試作に試作を重ねるそうです。今回のかぼちゃプリンは、砂糖の代わりに植物由来の甘味料を使うことでカロリーを抑えられたそうです。



皆さん、ぜひ教室に参加して、ここで提案されるレシピをご家庭で試してみませんか？

各医療センターで開催される各教室は、受診の有無にかかわらず、どなたでも参加することができます。

<レポート 広報担当>



GO! GO!

建設現場 レポート

vol.8

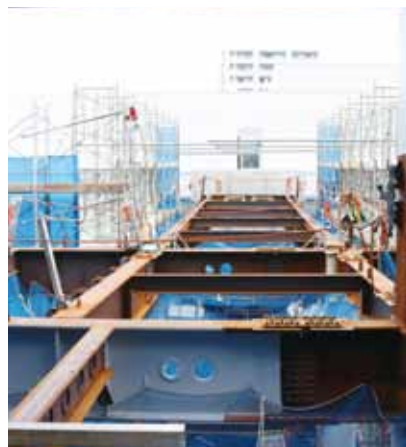
このコーナーでは新病院の建設に関する最新情報をお知らせします。



新入院棟と新外来棟が連結!

5月下旬から新入院棟と新外来棟を道路の上空で連結する工事が始まりました。

新病院は、建設中の2棟と既存の南棟、北棟の合わせて4棟で構成されます。独立した各棟にある医療機能を最適に活用するために、建物の3・4階部分を上空通路で連結されます(左下イメージ図参照)。4棟を結ぶ上空通路は、新病院の「背骨」となります。



新入院棟から新外来棟へ伸びる上空通路

建設現場の

ナニコレ?!

これはなんだと思いますか?



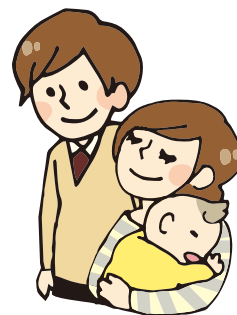
答えは「墨つぼ」です!

新入院棟の内部では、図面に書かれた全ての寸法をコンクリート上に書き出す作業が進められています。

墨つぼから引き出された墨付きの糸で、次々と直線が引かれていきます。



なんでも Q & A



出産を控えています。
桑名市総合医療センターで出産できますか?



東医療センターの周産期内科で、里帰り出産、立会い出産、帝王切開など、どなたでも出産していただけます。当センターは、内科、外科、麻酔科、放射線科などと連携しながら、合併症をもつ妊婦さんや、早産、呼吸障害など緊急対応を必要とする赤ちゃんを総合的にケアすることができる体制を整えておりますので、出産に心配や不安をお持ちの方も安心して出産して

いただけます。また、診療だけでなく母親教室や母乳相談などさまざまな場面で、皆さんに寄り添っています。

来年オープンの新病院では、産科病床、新生児集中治療室を増やすほか、新たにLDR(Labor Delivery Recovery)分娩室や回復治療室(GCU)設けるなど設備をさらに充実させます。地域の皆さんが安心して出産し、子育てができる環境づくりをこれからもサポートしていきます。

