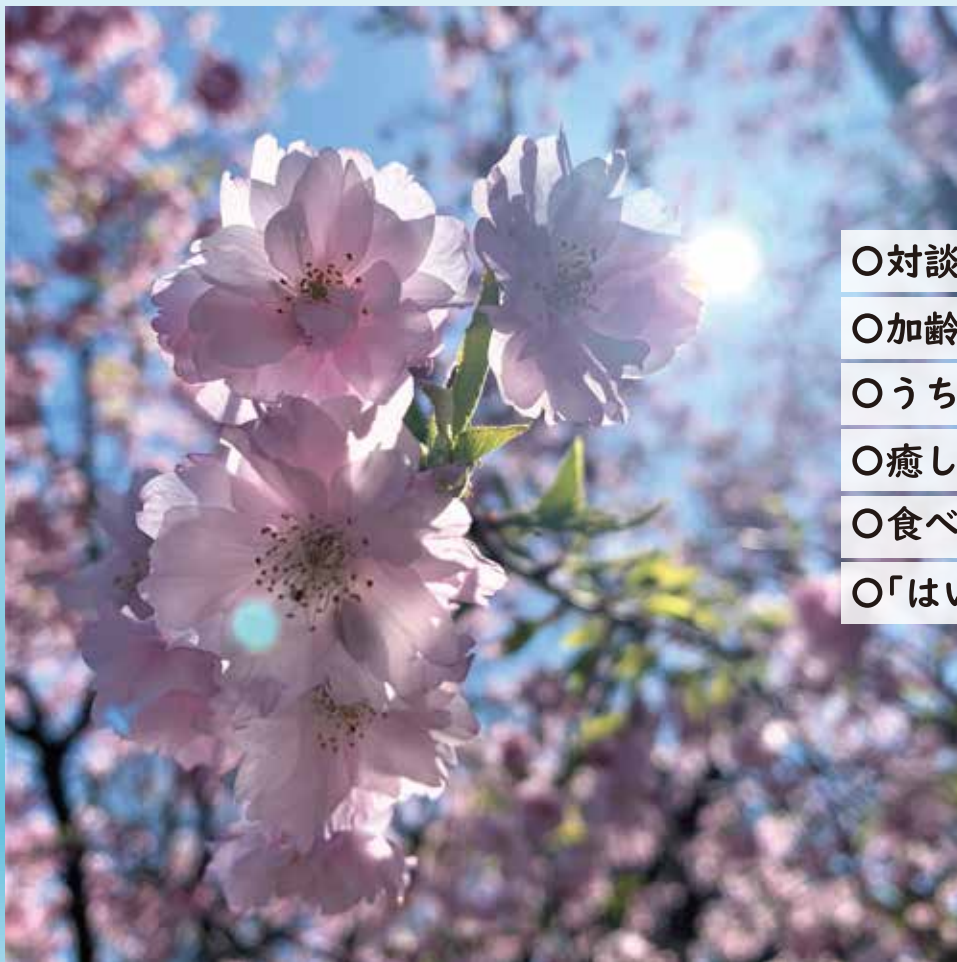


こもれび

地域医療連携室だより

第2号

2023.4



○対談シリーズ②

○加齢黄斑変性って言われたけど…

○うちのソーシャルワーカーさん

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」



眼に 心に ひかりをとどけて

木村眼科内科病院

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

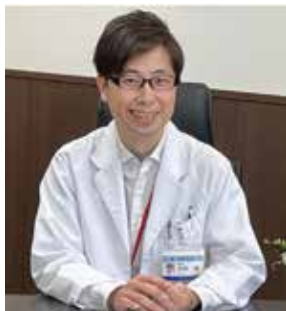
折り入って談笑してみた

対談シリーズ② 総院長 木村格^{かく} インタビュアー 高岡昇



清々しい春の訪れとともに今回の対談をお願いしたのは、総院長の木村格先生です。インタビュアーは、手術室副院長の高岡昇さんです。

どうぞよろしくお願いいたします。



Q. 先生はたくさん趣味をお持ちのようですが、仕事以外の時間を費やす趣味といえば、なにがありますか

——昔から体を動かすことが好きで、野球とかバスケット、バレーボール、水泳は長く続けてきたけど、一番結果を出せたのはハンドボールなんですよ。1年生でレギュラーになって、エースで全国大会にも出場できたんです。

最近、ソロキャンプに



はまっています。一人になって自分を見つめ直し、ストレスを発散したりできます。安佐北区のキャンプ場へよく行きます。寂れて鬱蒼としていて、誰も来ない所へ行っているのが、本当にひとりぼっちです。何にもなくてまさに不便なことがたくさんあって、それを克服する術を見つけるのが楽しいです。

Q. 特技はありますか

——乗馬は得意です。馬とのふれあい、会話がもしろいんです。向こうも人を見るのでお互いに信頼関係を築いていって、時間をかけてからの心の交流が癒しになります。

最近始めたのが、ウクレレです。これもちょっと楽しいですよ。なかなかセンスが良いといわれています(笑)

せっかくなので1曲披露していただきました



Q. 座右の銘がありますか

——「死ぬこと以外はかすり傷」です。その言葉を思い浮かべたら、どんなに辛いことも、どんなに忙しくても、なんとも思わなくなっただんです。

すごいですね。いつごろからですか

——それは、肩のけがをして落ち込んだ時に、この言葉を知って立ち直った経験からかななるほど。参考になります。

Q. 尊敬する人はどんな人でしょう

——電車で席を譲れる人ですね。今後二度と会うことのない人にも、自然にさっと優しくできることはやっぱりかっこよいと思うんです。時々見かけるけど、素敵ですね。あんな人になりたいなと思います。



Q. どんな眼科医が理想ですか

——患者さんの要望や希望を大切にしている医師を目指しています。診察中に医師が一方的に話して終わりではなく、やり取りしながら話しやすい雰囲気づくりの中で、次第に信頼関係が築けて一緒に治療に向かうことが目標です。



Q. 格総院長といえば、白内障手術は速くて正確な、流れるようなイメージですが、今までにどのくらい手術をしてこられましたか？

——そうですね。

白内障手術は、今までだと15,000件程度でしょうか。

それはすごい数ですね。

これからもますます、腕によりをかけて、記録を更新してってください。

本日は、ありがとうございました。

笑いの絶えない楽しいインタビューとなりました。診察室でもいつも朗らかで、患者様の気持ちもほぐしてくれる、すてきな格総院長です。



「加齢黄斑変性」って 言われたけど…

お答え

します！

眼科医長 武田 哲郎

加齢黄斑変性とは

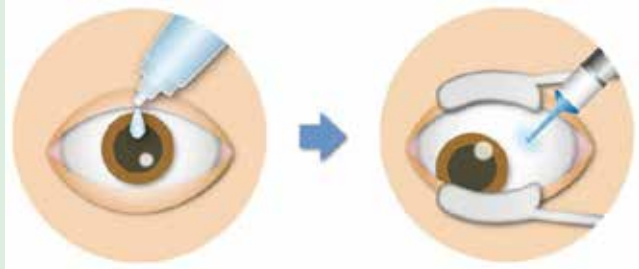
網膜の中心部である黄斑部が障害される疾患になります。日本における有病率は50歳以上の人口の約1.3%（日本の全人口で約70万人）といわれており、高齢化を背景とし、年々増加する傾向にあります。日本では視覚障害の第四位、欧米では第一位と非常に重要な疾患になります。私が日常診察でしばしば受ける質問事項について、それぞれ述べていきます。

Q1 失明するのですか？

黄斑は、視力や色覚といった目の機能の特に大事な部分を担っています。初期症状で特によく見られるのはゆがみです。悪化してくると、中心部の「見たいもの」が見えなくなり視力が下がってきます。完全に失明することもありますが、**そこまで悪化するのは稀**です。ただし、進行すると車の運転やテレビ、読書・



まず、点眼液による消毒と麻酔をおこないます。その後、白眼の部分から眼の中心の硝子体という場所に向けて注射します。



点眼消毒・麻酔

注射



Q2 治療法は何ですか？

滲出型加齢黄斑変性では網膜の下の層である脈絡膜から異常血管（新生血管）が発生してきます。これを抑えるため、**硝子体に薬剤を注射して**新生血管を弱らせていく方法が主流となります。新生血管のタイプにより、新生血管を詰まらせる光線力学的療法（PDT）を併用することもあります。

書字などの日常生活が難しくなり、先に述べた視覚障害の上位となります。できるだけ進行させないことが重要です。

Q3 治りますか？

残念ながら現状では根治することはない病気ですが、適切な時期に治療することができれば、視力を改善・維持することが可能になってきています。落ち着いた後も再発することがあり、定期的な通院は欠かせません。

Q4 いつまで注射しますか？

注射をやめたい！

注射が不要になる症例は1/4程度で、むしろ少数派になります。投与間隔は様々ですが、**注射を継続していく方が多数派の慢性的な病気**です。不十分な投与回数であれば、長期的に視力が低下することが分かっていきます。しかし、治療薬は保険適応ですが、高額で自己負担額が大きくなります。注射薬剤も複数ありますので、現状で選択可能な中で最適なものを選択して、患者様に応じて個別化した回数で行う治療が重要になります。治療中止するかは、患者様の全身状態などの都合、経済面や、視力改善の見込みがない、などの消極的な場合と、状態が非常に安定したため、治療をやめる方向で検討できる積極的な場合があります。できるだけ個々の事情と希望に沿いながら、治療継続できるように心がけています。

Q5 予防はできますか？

ブルーベリーを食べた方が良いですか？

加齢黄斑変性の原因には、遺伝的要因、酸化ストレス、慢性炎症などの関与が示唆されているため、

これらを取り除く生活習慣が予防になると考えられています。大規模研究で**最も危険因子になったのが、喫煙**になります。太陽光の可視光線も、黄斑の老化に関係すると考えられ、サングラスや帽子などで目を守るのも重要です。ビタミンC、ビタミンE、亜鉛、ルテイン、ゼアキサンチンなどの抗酸化成分やオメガ脂肪酸などの欠乏は、リスク因子となります。肉中心の食事ではなく、**緑黄色野菜や魚介類**をとり、**バランスの良い食事**を心がけましょう。

ブルーベリーなど特定の食品を過剰に摂取する必要はありません。加齢黄斑変性の前駆病変など発症リスクの高い方や、萎縮型の患者様には、サプリメントの摂取もお勧めしています。

様々な情報があふれている現在では、自分に受け入れやすい偏った情報に流されてしまう恐れがあります。**科学的根拠に基づいた医療**をめざしていただきますので、疑問に思ったことは、お尋ねください。

加齢黄斑変性は、慢性的な病気なので、病気をよく理解し、治療を継続することが、QOV（Quality of Vision 視覚の質）に大きく影響します。



うちのワーシャルワーカーさんより ひとこと 豆知識

「身体障害者手帳制度」とは

身体障害者手帳は身体障害者福祉法に定める身体に障害がある方に対して、県知事、市長などが交付します。市役所の障害福祉課などが窓口になります。

申請には視力・視野検査と指定医師の診断書が必要です。眼の障害は

視力と視野に区分され、それらの障害の永続する状態について診断書に記載します。手帳が交付されると矯正眼鏡、遮光眼鏡、視覚障害者安全杖等の補装具費の支給や拡大読書器、活字読み上げ装置等の日常生活用具の給付、旅客運賃の割引、タクシー割引、思いやり駐車場、重度心身障害者医療助成など、様々なサービスを受けられます。ただし障害程度（級）、年齢、所得等一定の要件があるものもあります。視覚障害は重い順から1級〜6級の等級が定められています。

視力検査は、裸眼視力でなく矯正視力（レンズで得られた最高視力）を採用し、その内1級は良い方の眼の視力が0.1以下、6級は、良い方の眼の視力が0.3以上0.6以下かつ他方の視力が0.2以下です。適応については、医師にお問い合わせください。

社会福祉士 山川佳子



【春の競演】

ハナモモとスイセンが春の訪れを待ってましたと言わんばかりに一斉に咲き誇り、お互いに自分の方が綺麗に咲いてますよ、と言い合っているような光景を切り取りました。
(庄原市備北丘陵公園にて)

文・撮影 杉浦正信

専務理事の



癒しの風物詩



【春を走る】

錦川清流線の4月、咲き誇る桜の花の中をカラフルなボディカラーの列車が走り、春の訪れを運んでくれる1コマを切り取りました。
(錦川鉄道南桑駅周辺にて)

食べ活のススめ!!

〜眼の健康に良い食べ物を食べよう〜



こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。
寒さも和らぎすっかり春らしくなりましたね。

さて、今回の推し栄養素は「ビタミンC」です。
ビタミンCは老化を防ぐ栄養素です。

目でいうと水晶体での活性酸素の害を防いで、
加齢性白内障の予防効果があるといわれています。
また、目の疲れや充血を緩和させるためには、
目の毛細血管の働きを良好に維持することが効果
的です。そのためにはコラーゲンの働きが不可欠
となります。このコラーゲンの生成に必要な成分
がビタミンCです。ビタミンCを日常的に摂取
することにより、目の疲れや充血などの症状の緩
和が期待できるでしょう。



ビタミンCを多く含む食品



【ビタミンCを多く含む食品】

キウイフルーツ、レモン、いちご、柿、みかん、
グレープフルーツ、オレンジ、さつまいも、
キャベツ

水溶性なので、水を使って調理すると成分が逃げて
しまう恐れがあります。食材をそのまま摂るか、シュー
スなどにして飲むことが理想的です。

なお、ビタミンCは1日当たり1000mgが必要
量ですが、食事からのビタミンCが不足しがちだか
らといって、ビタミン剤などで過剰摂取すると、下痢・
吐き気・腹痛を起すことがあります。じつは、過性
のものでも過剰症ではめまされることがあります。

ビタミン剤ならビタミンCを摂取する場合は、
用法・用量を守ることが大切です。



「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

「はい、木村眼科内科病院、地域医療連携室です！
設立当初は噛み噛みで、ついつい省略してしまっ
たり、吹いたり、となかなかうまく続かなかった
この長台詞。早や1年を迎え、毎日の積み重ねで、
なんとかスラスラと流れ出てくるようになりました。
た。めまぐるしい毎日に追い立てられ、あっとい
う間に1年！というのが本音のところですよ。この
期に及んでなお、こんな新鮮な風にあおられなが
ら、初々しい体験をすることになろうとは、あり
がたやありがたや。慣れない業務も、少しずつ形
になってくると、喜びもひとしおです。いつかは
何かしら足跡を残そうと、じっくり地を固めてい
るところですよ。日々、連携病院や地域の皆様へ
の感謝の気持ちを胸に、2年めも丁寧な仕事に取
り組んでまいります。

「はい、木村眼科内科病院、地域医療連携室です！
今日も元気に、はりきってまいります。」

1月に創刊しました地域医療連携室だより「こもれび」
は、第2号を発行いたします。

あたりがほんのり明るくなり、たくさんの花が芽吹き、
ウキウキがとまらない春に、心温まる内容を、お届け
できれば幸いです。ご期待ください。

堪能しながらお読み下さい。

なお、「ご意見・ご要望は大歓迎です。
地域医療連携室のメールアドレスまで
ご遠慮なく、お願いいたします。

お待ちしております。

今年度も引き続き、よろしくお願
い申し上げます。



おかた



あおき

医療法人社団ひかり会

木村眼科内科病院

〒737-0029 広島県呉市宝町3-15

TEL : 0823-22-5544 [代表]

0823-21-1000 [病棟専用・夜間・休日]

FAX : 0823-25-9010 [代表]

<http://www.kimura-eye.or.jp/>

地域医療連携室 (紹介予約)

TEL : 0823-26-2711

FAX : 0823-26-2718

Mail: renkei@kimura-eye.or.jp

医療法人社団ひかり会

焼山木村眼科

〒737-0935 広島県呉市焼山中央1丁目10-9

TEL : 0823-33-8259

FAX : 0823-33-8279



レイアウト・似顔絵：平元舞子 (医事課)