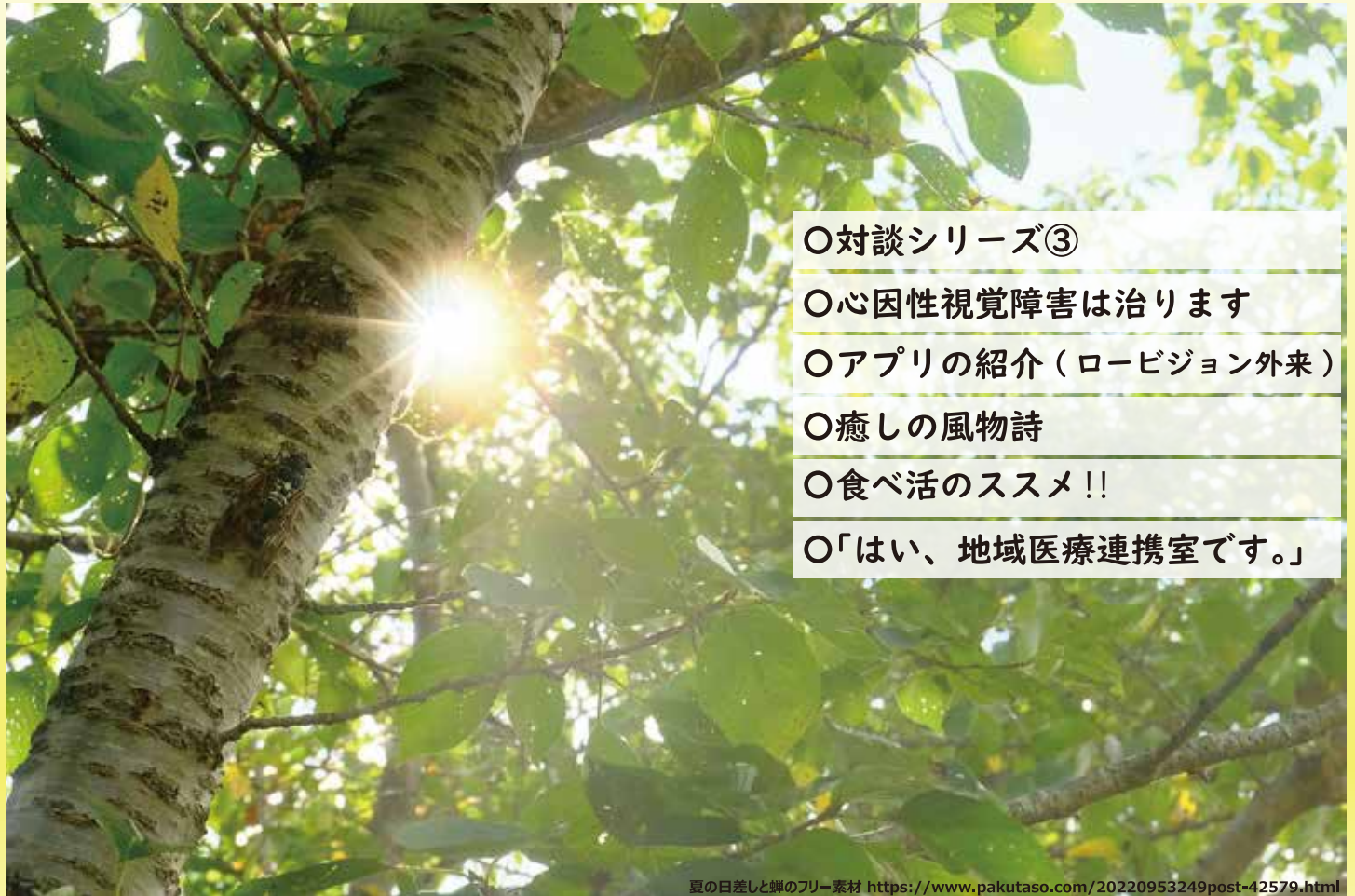


こもれび

地域医療連携室だより

第 **3** 号
2023.7



○対談シリーズ③

○心因性視覚障害は治ります

○アプリの紹介（ロービジョン外来）

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」

夏の日差しと蝉のフリー素材 <https://www.pakutaso.com/20220953249post-42579.html>



眼に 心に ひかりをとどけて

木村眼科内科病院

折り入って談笑してみた

対談シリーズ③ 副院長 木村 聡^{さとし} インタビュアー 医事課主任 岩谷 ひとみ

夏本番！ 眩しい光の中から颯爽と登場されたのは、副院長の木村聡先生です。昨年は見事に変身され、似顔絵と別人になられました。あれあれ？
少し戻っちゃいました？
本日はよろしくお願いたします。



趣味は何でしょう

——そうですね、食べ歩きとマージャンかなあ。麻雀は、今は時節柄インターネットで遊ぶくらいですが。

グルメの印象がありますが、いろいろ廻ってらっしゃるのでは？

——呉市内はもちろん、学会で遠方に出かけた時なんかにもそこでおいしいものを食べ歩くのは好きですね。生き甲斐みたいだね（笑）。

お勧めのお店を紹介してください

——最近で言えば、鹿児島の「黒豚しゃぶしゃぶ」だな。そうめんの汁を使って、油抜きしてあって、すごく美味しかったです。あと、シロクマ。かき氷の。

鹿児島は、甘い醤油！

——そうだね。基本的に甘口だからね。醤油は辛口の方が味を覚えている。東の辛口、西の

甘口というよね。九州のは更に甘くて、最初はびっくりするよね。

呉に隠れ家的なところはないですか

——前の病院のそばにあった、「鳥長」かな。月に2回くらい行ってるよ。

中通の中ほどの「RYU」麺」というところの

「カレーラーメン」

車で出かけることはないから、歩いて行ける範囲になるから、近場になるよね。

過去の面白い体験記がありますか

——やらかした話なら…

学生の時、新幹線に遅れそうで、松葉杖抱えて走ったこととか。

えー？

——肉の一気に食いつかを頑張ってたいられたこととか。食べ放題で普通に食べ過ぎて、帰りには気持ち悪くなったりして。

いろいろ出てきますね（笑）楽しい話♪



推しはどうでしょう

—— 特になかなか。カーブはかなりのファンだけれど、当院にはもっと熱狂的に推しの方がいっぱいおられるので、広島県民並みには推しです。学生の時のクラブは何をされてましたか

—— アメフトで頑張っていましたよ。
うわー、かっこいいですね！



最後に、ロービジョン外来の活動について教えていただけますか？

まず、「広島視覚障害の問題を考える会」のご紹介をお願いします



—— 10年位になりますね。広島県のロービジョンの会で、監事としてお手伝いさせてもらっています。県内の医療、教育、福祉、当事者の会と様々な分野から集まり、ロービジョンの方々が抱えておられる問題について、話し合いながら熱心に取り組んでいます。コロナ禍で3年程度集まる活動はお休みしていましたが、そろそろ再開できると思います。2年後くらいにロービジョン学会を広島で開催される予定なので、またぜひ協力していきたいです。

ロービジョン外来についても一言お願いします

—— 院内でもロービジョン外来に力を入れていきます。診察の中で直接患者さんから相談を受け、視能訓練士さんに補助具や便利グッズの紹介をしても



らってます。歩行訓練士さんには毎週訓練に来てもらい、申請する白杖を選んだり、実際に歩いて体験してもらってるし、ダブルレッツの講習会は3か月に1回程度、広島大学の氏間教授に直接教えていただくことで、患者さんに喜ばれています。これらはまだまだ続けたいと思っています。

ありがとうございます。暑い夏もバテずに、モリモリたくさん食べて、運動もしっかりしながら、明るく元気になり越えていきましよう。

「心因性視覚障害」 は治ります

名誉理事長 木村 徹

心因性視覚障害とは、心理的な原因によって眼の働きが異常をきたし、かすんで見えなくなったりするなどの症状が起こります。その時に、眼の検査をしても、どこにも傷ついたりすることがないのが特徴です。仮病で本人が嘘をついているわけでもなく、見ようと努力しても見えないのです。

Q どうして、そんなことが起こるの？

例えば、心配ごと、辛いこと、悲しいことが起こった時に「頭が痛くなる」「胸が苦しくなる」「じわがしますが、心の想いが原因となって、身体的な症状が出てくることはよくある、普通のことなのです。

つまり、人間にはストレスから「心」が傷ついたり壊れたりしないように、代わってほかの身体症状にすり替えて自分を守ろうとする、自己防衛の力が働いてくるのです。また、ストレスがひどくても自分の口で言えない人や状況の中で、他の人に助けてほしいという「SOS」のサインでもあります。

Q 診断は？

ひとつ例をあげますと、小学3年生の女の子が身体検査で視力が出ないことから、母親と来院したことがありました。当院では診察前に視力と、近視・遠視・乱視などがないかをチェックしています。その時点で特に原因が明らかでなく、検査員がおかしいと気づいたときは、本人には検査をしているように見せかけて、トリックによって視力が

出てくるかどうかを調べます。それは、プラスのX度のレンズを入れ、重ねてマイナスの同じ度のレンズを入れて視力が向上してくれば、理屈が合わないということです。レンズは打ち消しあって度が入っていないことになっているからです。



診察の時、視力低下に相当する異常所見があれば診断は容易です。しかし、何も所見が見つからないときには、心因性も考えながら検査を進めていくことになります。現在では見えているかどうかを、客観的に調べる検査法が多数ありますので、昔と比べてずっと容易に診断をつけられます。

Q どうやって治療するの？ 治りますか？

この場合は、本人に「目薬をさせばよくなるから心配ないよ」と話し、お二人とお話しながら家庭や学校のことなど聞き出します。

そうすると、手がかかる妹がいて、母親は忙しくお姉ちゃんにかまってやれないことがわかり、「少し淋しいのかもしれないね。1日に1回しっかり抱きしめてやりながら、目薬を入れてください」とお願いしました。1か月後にはすっかり視力は出てきました。母親の抱っこによる魔法のような癒し効果が効いたのでと思います。つまり、それはストレスという心理的なものが原因となるので、心理的に解決さえすれば治ってしまうのです。ストレスの原因は、小児なら学校でいじめや家庭内のことなどで比較的わかりやすいのですが、高校生になると試験や友人関係などで少し複雑になります。それでも、成長していく中で乗り越えていくことが多いようです。

Q この病気は大人でもおこりますか？

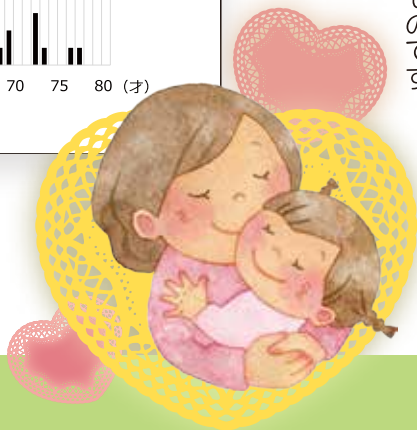
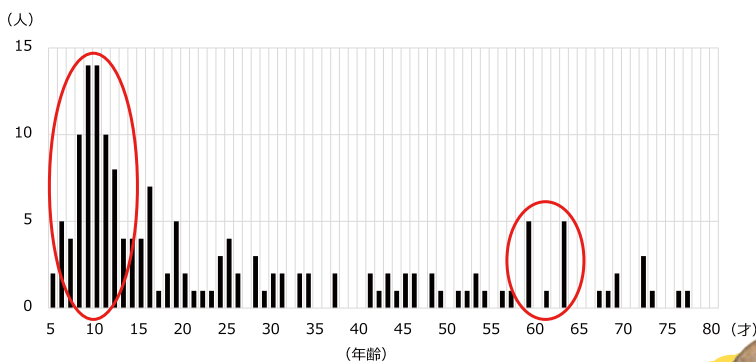
下図は以前当院で調べた、年齢別の発症数ですが、10歳付近にピークがあり、小児から高齢者まで全年代にわたっていることがお分かりと思います。高齢者は病気や、連れ合いを失くして孤独、経済不安など、原因もとても複雑なので、治療が難しい場合もあります。

現代はストレスに満ちた社会ですが、後から振り返ってみると、どうしてそんなに悩んだのかわからない場合も多いのです。

このように、心因性視覚障害は、よくなる見込みがありますので、元気を出して、ストレスを乗り越えたり、かわしたりでいきたいものです。

心因性視覚障害の年齢分布

(一色佳彦、木村徹他：心因性視覚障害 世代別にみた傾向と特異性、臨床眼科62：503-508,2008)



ロービジョンの方にお勧めの スマホやタブレット用 アプリ紹介

ロービジョン外来担当
視能訓練士 杉原瑞穂

見えにくいことで日常生活に何らかの
不自由を感じておられる患者様の生活
を支援する「ロービジョン外来」より
アプリのご紹介です。



・言う吉くん
(紙幣認知アプリ) 無料
紙幣を映すだけで、その金額を音声
や画面で知らせてくれます



・色のシミュレータ(色覚支援) 無料

様々な色覚特性を持つ方々の色の見え方を体験するため
の色覚シミュレーションアプリです。色覚特性を持つ
子どもと親のコミュニケーション支援に役立ちます。

・明るく大きく 無料

小さな文字を「明るく」、「大きく」、「くっきり」させ
て、快適に読むための補助をします。黒地に白文字で
表示する反転モードや、表示色を限定するモノクロー
ムモード、斜め上から本などを読むときに歪みを補正
して読みやすくする機能などがあります。

・でか文字スコア 無料

拡大鏡を使用するように文字の上にスマホをかざ
すだけで、小さくて読みにくい文字が大きく見え
るようになります。

・筆談パッド 100円

1台のタブレットの画面を二つに分割し、会話する
二人が向き合って筆談を行なうためのアプリです。
背景色やペンは見やすい色に変更することができます。

・Kindle 電子書籍リーダー 無料

Kindleストアで取り扱いはある本やコミックが読める
アプリです。音声読み上げ機能やページがめくれる
機能もあります。

興味のある方は、ロービジョン外来にご相談下さい。

参考文献：東京都障害者IT地域支援センター



【盛夏に咲く】
夏の太陽が照りつける中、美しく神秘的に咲くハスの花の蜜を
求めてハチが飛んできた瞬間を切り取りました。
ハスの花は早朝に開花し、午後には花が閉じてしまいますので、
午前中に足を運ばれると美しく咲いている花を觀賞することができます。(三原市大和町 棲真寺にて)

文・撮影 杉浦正信

専務理事の



癒しの風物詩



【城下あんどん】
松江城二の丸上の段を、手作りあんどんがほのかな明かりで
照らし、後方にはライトアップされた松江城が浮かび上がり、
幻想的な雰囲気醸し出していました。
例年、9月下旬～10月下旬の土日祝日に開催されます。
(島根県松江市 松江城にて)

食べ活のススメ!!

〜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。
夏の日差しが眩しい季節となりましたが、皆さんは夏バテしていませんか？ しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

さて、今回の推し栄養素は「**ビタミンE**」です。
前回ビタミンCを取り上げましたが、ビタミンCの他に高い抗酸化作用を持つ栄養素としてビタミンEが挙げられます。体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けるほか、末梢の血流を改善させる作用もあります。目の血流を改善して栄養を供給し、目の疲れを改善する効果が期待できます。

令和5年の
土用の丑の日は
7月30日です



ビタミンEを多く含む食品



【ビタミンEの上手な摂り方】

- ① 同じ抗酸化物質であるビタミンCを同時に摂取すると、さらに抗酸化作用が高まります。
- ② ビタミンEは酸化しやすいので長く保存すると酸化力も低下していきます。植物油はビタミンEを多く含んでいるので、なるべく小さなボトルを購入し、鮮度が落ちる前に使い切りましょう。

【ビタミンEを多く含む食品】

植物油、アーモンド、ヘーゼルナッツ、うなぎ、赤ピーマン、かぼちゃ





「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

木村眼科内科病院は、ついに一一一年めを迎えています。開院は明治四五年、当時の呉市は人口一〇万人、その後、昭和の初めの戦艦「大和」でにぎわう時の人口は四〇万人ものピークをむかえましたが、以降減少の一途を辿り現在は二〇万人も切りそうと言われています。大変にぎわっていた中心部も今やなんとなく生気に欠ける町並みへと変貌したかと、心悴しく感じてしまいます。でも、住んでいる呉市民は、昔からの伝統を重んじ、お祭りが近づくと子どもたちは笛や太鼓の練習にいそしみ、どこからか「ピーピー、ヒョロロ、ピーヒョロロ」と懐かしい音が流れてくると心躍ります。

木村眼科内科病院も、呉の時代の流れと共に世代交代をしながら、変わらない思いを引き継いでまいりました。現在は4代目を中心となり、日々汗水垂らしてがんばっています。時代の流れと共に少しずつ形を変えながら、でも地元への感謝の気持ちは変わらず抱き続け日々精進しております。わたしたちの

地域医療連携室はそんな思いの中で誕生しました。地にしっかり足をつけ、呉の皆さんと一緒に、一一一年めも明るい満面の笑顔で、ずっと変わらぬひかりを放ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域医療連携室だより「こもれび」第3号をお届けします。夏の強い日差しの中、熱中症にはくれぐれもお気を付けられ、水分補給は欠かさずに、帽子や日傘で直射日光を遮りながら、小脇にはぜひ「こもれび」を抱えてやってください。

よろしくお願いいたします。



おかだ



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）