

# こもれび

地域医療連携室だより

第4号  
2023.10



○対談シリーズ④

○白内障のすべて

○アメニティセットのご案内

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」

[pixabay:www.skitterphoto.com](http://pixabay.com)



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④

名誉理事長 木村徹とむる

インタビューアー 病棟看護副師長 玉田あゆみ

今回は、長年にわたって、眼科診療の他に、学会活動や大学での学生講義など活躍してこられた、徹名誉理事長にお話を伺いました。



### 1番楽しいことや嬉しいことは何ですか

—私がお話したことや、治療したことで患者さんに喜んでもらえることが一番だな。本領発揮だ。それ以上の喜びって趣味にもないな。何といっても最高の喜びだな。遠方から来ていただいたり、十年もずっと通ってくださったり、患者さんとの信頼関係だな。一番嬉しいよ。お話をすることで、ホッとして安心して帰っていたり、難しい病気の診断がピタツとついて患者さんのお役に立てれば、ほんと嬉しいね。

### 苦手なことってなんでしょう

—家事だなあ。掃除とか食器洗ったり。気持ちはあっても、なかなかできないよ。

### え？ 家事を何かされるんですか！

—我が家の二階、自分の部屋だけ、週に一回かな。洗濯とか料理は無理だなー（笑）

### 苦手なことって、他にもありますか

—この間、先輩に言われて気づいたんだけど、社交嫌いなんだって。付き合いで飲みに行ったり食事に行ったり、しないなあ。二次会や流川も苦手。時間もなかなか取れないし、翌日の仕事を思うと、休養を取らないと、とか考えるし。昔から変わらないんだ。今は反省してるよ。

### 仕事のストレスはたまりませんか

—仕事は喜びの方が勝るんだ。ストレスはかなり沢山あるけど、それも喜びに替わるね。

「命が尽きるまで働く」なんて勝手なことってるんだ（笑）

### 好きな食べ物は何でしょう

—もともと肉系が好きなんだよね。焼き焼きとかビーフシチューとかね。若い時はよく食べていたけど、今は長く診療を続けるために、食事も和食系だね。健康食だ。でも、手がかかるし、頭を悩ます家内には感謝してるよ（笑）

### 好きな言葉はありますか

—「随所に主となれば、立つところ皆真なり」禅の言葉だね、いつでもどこにいても、どんなポジションにいても、好き嫌いや損得勘定から離れて素の自分にかえて、そこで一生懸命やれば、そこには真実があり、誠の道なのだという意味だよ。なかなか、難しいけど、心の中で思ってるよ。



心がけていること、モットーはいかがですか

——親切・丁寧、そして感謝、感謝。

自分の良心に従って、純粋に良い診療をした、最後まで。

今は神経眼科で新患だと、じっくり話を聞いて、診察もして、考えてると、一人

でも一時間くらいかかる(笑)。それで、家に帰っても考えて考えて、調べて、それが好きなんだな。私の本領でね、それがやり甲斐だな。

尊敬している人といえば、どなたですか

——「中村天風師」だね。

大谷翔平選手が最近、この方の本を読んでると話題になった方で、自分とは何か、生命とはと、哲学を易しく語られています。四〇歳ころに初めて本を読んで感激、修練会にも出て私淑しています。

先生の信念を伺いたいです

——この病院の理念であげた

「わたくし」だな。

知・情・意のバランスが取れた人間でありたい。なかなかできなくて、こつぱずかしいけど、それが理想だな。

毎日のルーティーンはありますか

——朝はストレッチとか散歩してるよ。



それと、天風先生の唱句、暗記してるから唱えてる。社会の人々のために役立つ人でありたいとね。自分に言い聞かせて奮い立たせる。特に病院に出勤するときは気合を入れてるんだ。夜はね、プライムニュースとか報道1930、なんかを観てるよ。世界情勢など今はあれこれ気になるね。物騒な世の中だけど、いろいろと興味津津だ。

病院への想いをひと言お願いします

——小さな個人病院だけどそれなりに特色のある病院の形ができて、今の形につながっている、ありがたいね。伝統と皆の協力のお陰です。

「自分のために」は置いといて、「みんなのために」で頑張ってほしいって願望だな。

患者様にお伝えしたいことがありますか

——医師は万能でもなく、全ての病気が治るわけではないけど、患者さんと「一緒にがんばって病気と戦っていきましょう。せめて心まで病まず必要はありませんよ」という姿勢で臨んでおります。

たくさんなるほどと思うお話をありがとうございました。先生のお人柄が感じられ、学ぶことの多いインタビューでした。体調にはくれぐれもご自愛いただき、なが〜くなが〜く診察し続けて頂けるようお願いしています。



教えて！  
格先生

## 「白内障」のすべて

総院長 木村 格

Q 白内障とはどんな病気？

白内障とは、目の中でレンズの役割をする水晶体が透明な状態から濁ってくることで、目の中に入ってくる光を遮り、網膜にピントが合わせられなくなり、かすみやくもりを引き起こす病気です。

### 原因

薬や紫外線や目の怪我が原因となることもありませんが、加齢により水晶体が変質して白内障になることがほとんどです。

### 症状

多くの人は霞んで見えにくさを感じますが、中にはだぶって見えたり、眩しさを訴える人もいます。

Q 治療法は？

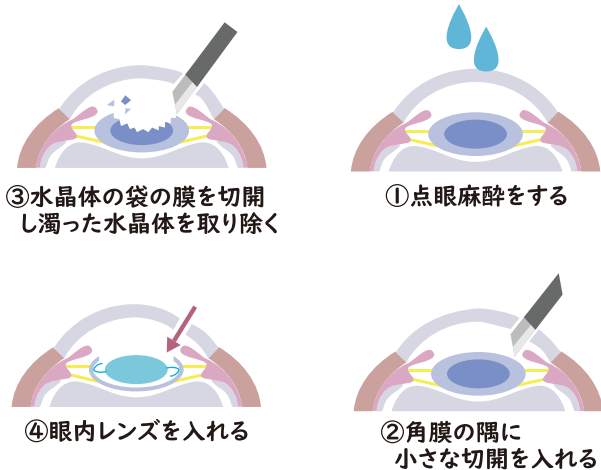
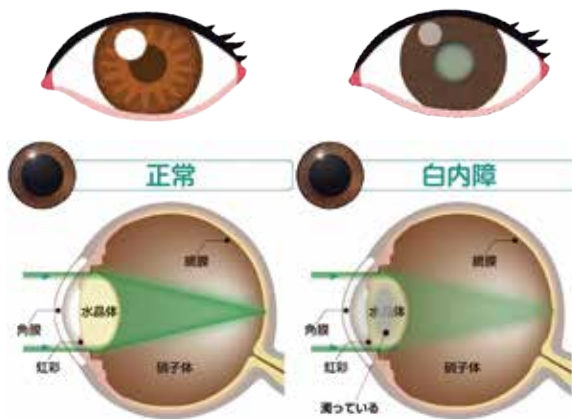
薬では治せません。唯一の治療法は手術です。ちなみに、白内障手術は誰でも一生に一回は必ず受ける手術と言われています。

Q 手術はこわいですか？

点眼麻酔で手術は痛みを感じることなく終了しますが、麻酔で術前の心の不安まで取り除くことはできません。当院では手術中に看護師が手術中の患者様の手を握らせて頂き、少しでも安心を感じて頂けるよう努めています。

また手術中は執刀医と話せる状況なので「少し痛いので麻酔の追加をお願いします」「わかりました、もう一滴麻酔の点眼を追加しましょう」と会話しながら手術が可能です。

その他にも何か疑問や聞きたいことがあればなんでも主治医に質問して下さい。



## 白内障手術の流れ

**麻酔**  
通常は、麻酔薬を点眼するのみですが、症例によっては全身麻酔などで手術することも可能です。

**手術時間**  
一般的には10分程度と言われておりますが、主治医の経験値や症例の難易度で手術時間は前後するので、主治医に確認が必要です。  
患者さんの希望によって日帰りか入院を選んでいただきます。入院の場合は通常2〜3日です。

手術費用は、片眼1割だと約2万円、保険によって異なるので、負担割合をご確認ください。  
当院での手術実績は昨年2022年には、2,700件余の白内障手術を実施しました。



## Q 眼内レンズの種類について

白内障手術では濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズを挿入します。

### 【単焦点】

従来の眼内レンズで遠方近方または中間の中から患者様の選んだ1箇所にピントが合うようにレンズの度数が設定されていて、術後に眼鏡が必要です。保険適応で対応できません。



### 【乱視用】

術前に強度の乱視があれば、術後に乱視が残り、視力回復が不十分となる場合があるので、当院では乱視専用の眼内レンズを選択し、乱視も同時に治療します。

### 【多焦点】

遠方、近方、中間距離といった複数の距離にピントを合わせることが出来ます。老眼鏡などのメガネをできるだけかけずに、裸眼で日常生活を過ごしたい方などにお勧めします。ご自身が適用かどうかいくつか確認が必要です。医師にご相談ください。レンズ代は選定療養で片眼約30万円の自己負担が必要です。



白内障は、手術によって以前の良好な視力を取り戻すことができる病気です。

一生に一度の白内障手術です。最高の結果を提供できるよう、最新の検査機器・手術機器を完備し、熟練の医師、白内障に精通した検査員で対応させて頂きますので、安心して何なりと医師や職員にご相談ください。

# アメニティセット のご案内

当院では、院内衛生管理の徹底と、患者様やご家族様の負担軽減を目的に、入院中に必要とされる「寝巻・タオル類・日用品等」のセットのレンタルを専門の取扱業者より導入しています。

患者様をご使用になる寝巻やタオル類は、高熱殺菌処理を行っておりますので、常に清潔で安心してお使いいただけます。また、交換が必要なときには、その都度病棟スタッフまでお声掛けください。

なお、下着類や履物（履き慣れたもの）、その他必要なものは各自ご持参ください。

日用品については、基本セット以外に必要な商品がありましたら、病棟スタッフまでお声掛けいただけます。またお渡しいたします。

アメニティセットの料金は日額設定となっており、利用枚数や交換回数等にかかわらず、日額380円（税込418円）のセット料金となります。

少ないお荷物でご入院いただくことができますので、大変便利です。入院の際には、ぜひご利用ください。

病棟看護師 瀧岡 玲



専務理事の



## 癒しの風物詩



【里山に秋】

北広島町八幡地区の「赤ソバの里」では濃いピンクのソバの花が見ごろを迎え、透き通った青空とのコントラストが里山に秋の訪れを告げていました。ソバの花は白色が多く、ピンクの花はあまり見かけることがないと思います。赤ソバのピンクの花と青空で秋を満喫されてはいかがでしょうか。（山県郡 北広島町にて）

文・撮影 杉浦正信



【秋色に染まってるワン】

秋の訪れとともに満開を迎えたコスモス畑で子犬が秋を満喫している一コマを切り撮りました。一面に咲き誇るコスモス畑で秋を満喫されてはいかがでしょうか。（世羅郡 世羅町にて）

# 食べ活のススメ!!

〜眼の健康に良い食べ物を食べよう〜

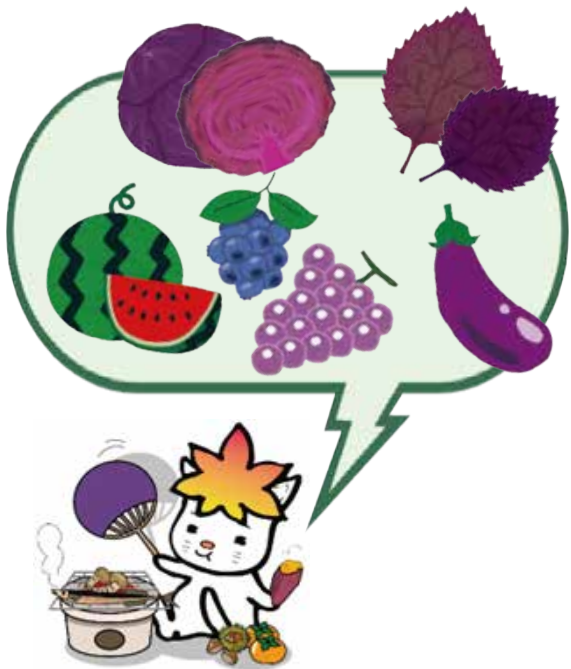


こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。  
爽やかな秋風を感じられるようになることも、  
実りの秋、食欲の秋を迎えています。

自然の恵みを食卓で満喫する幸せは、何物にも  
代えがたい秋の喜びですね!!



さて、今回の推し栄養素は「アントシアニン」  
です。ぶどうやブルーベリー、赤じそなどに含ま  
れる青紫色の色素です。高い抗酸化作用を持って  
いるため、紫外線の影響で生まれる活性酸素から  
網膜などを守ってくれます。アントシアニンの作  
用でさらに注目されているのが、ロドプシンの再  
合成をサポートする働きです。ロドプシンは目の  
網膜にある色素で、ロドプシンが分解と再合成を  
繰り返し、光の刺激を脳に伝達することによって  
ものが見えます。目を酷使している状態ではロド  
プシンの再合成がうまく進まなくなるため、それ  
をサポートするアントシアニンは眼精疲労に悩む  
人にとって重要な栄養素といえるでしょう。



## 【アントシアニンの上手な摂り方】

アントシアニンは水に溶けやすい性質を持ち、  
体内に吸収されやすいのが長所です。

しかし、効果の持続は短く体内に蓄えておくこ  
とができません。そのため、こまめに摂取するこ  
とが大切になります。

## 【アントシアニンを多く含む食品】

ぶどう、ブルーベリー、赤じそ、赤キャベツ、  
茄子、すいか

ぶどうやブルーベリーを使用したジュースやジャ  
ムなどの加工品の利用もお勧めです。

実りの秋を満喫して体重管理と健康管理には十分  
注意しましょう。



# 「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内科を併設する眼科専門病院で眼科のことならお任せあれ！という意気込みでまわりましたが、地域医療連携室の活動を始めてから改めて気づかされたことがあります。眼は視神経によって脳と繋がっていて、脳の疾患が眼の障害となってしまうために、眼の症状によって脳の疾患がみつげられることがあります。脳梗塞や脳血管閉塞、あるいは動眼神経麻痺のような神経の障害などにより、急な視力低下や視野障害、複視や眼の痛みなどを自覚されると、患者さんは眼科に駆け込まれますが原因は脳にあります。緊急で脳神経外科へ紹介し、すばやい対応をしていただいたお陰で、ホッと胸をなでおろしたような事例もしばしばあります。

また、涙の不調で受診されても、眼科で処置するだけでなく、場所によっては耳鼻科の先生にお願いしたり、糖尿病で内科の治療を始めた方が、眼科に紹介され初めて網膜症に気づかれたり、小児科より紹介され、適切な時期より眼科の治療を始められ、視機能が正常に発育できたお子様もおられます。

甲状腺の専門医より紹介され眼の症状でお困りの方も、放射線科などの他科と連携をとりながらの治療が必須となります。

日頃から、かかりつけの病医院より情報提供を頂いたり、逆に提供させて頂きながら、一人の患者さんの治療のために他科と一緒に取り組んでいることを、とてもよい繋がりと、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

暑くて長い夏を乗り切り、待ちに待った秋の景色を満喫しながら、「こもれび」を片手に、読書の秋をしっとり味わってください。



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](mailto: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)