

# こもれび

地域医療連携室だより

第 5 号  
2024.1



撮影：杉浦 正信

○対談シリーズ⑤

○黄斑円孔と黄斑前膜

○最新の多焦点眼内レンズって

○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

折り入って談笑してみた

## 対談シリーズ⑤

名誉院長 木村 互

わたる

インタビューー 薬剤部課長 小泉 一久

新年は巨名誉院長の登場です。いつも楽しく為になるお話をたくさん伺っていますが、今日はどんな話題が飛び出すことが、ワクワクですね。どうぞよろしくお願いいたします。



### まずは趣味や特技をお伺いします

——学生時代はテニスと麻雀(笑)

結構強かったよ。ゴルフも好きだけど、やはり旅行が一番好きだな。ここ50年位の間に、47都道府県を全国制覇。海外は40か国位行ってる。北アメリカ、東南アジア、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランド、アフリカ、アラスカ、トルコも。

ほとんどは学会や講習会出席が目的でした。アフリカは南アフリカ、ジンバブエ、ザンビアとか。治安のよい所だけ。南アフリカの首都はプレトリア。そこで見た満開のジャカランダという紫色のとても美しい花が印象的だったよ。日本

でも和歌山とかで咲いているらしい。桜と似ているけど別の美しさだった。動物保護区でのサファリゲームは楽しかった。



なんと、全世界の20%位は制覇されていますね。次に行きたいところといえばどこですか

——タイとかカンボジアとか行ったことないので行ってみたいな。

他には、カープやゴルフ番組などのスポーツ観戦。この頃は読書もよくしてる。今読む本は、「人はなぜ老化するか」とか「生物はなぜ死ぬのか」東大の生物学者 小林武彦教授著書で、生まれた時から遺伝子の中に組み込まれているらしい。とても興味深いよ。

### 好きな言葉といえばなんでしょう

——融通無碍(ゆうつうむげ)(考えや行動にとらわれることがなく自由自在であること)かな。仏教の経典で華嚴經(けこんきやう)の中にこの言葉が記載されていて、奈良時代に日本に入ってきた。

東大寺の南大門まで扁額(へんがく)を観に行って、芸員の方にいろいろと解説してもらったよ。ほんとに博識でいらっしゃいますよね

——いやいや、好奇心はあるけど今は「感謝」という言葉がすぐ頭に浮かんでくる。毎朝起きた時にまず感謝するね。すごく平坦な気持ちで死への恐怖感などはあまり感じない

### 気持ち上がる時はどういう時ですか

——テンションが上がる時はトラブルから脱出したとき、かな。

カープでいえば逆転勝だね(笑)仕事でいえば、手術中に合併症が起きてても最後までまくいったとき、とか。

人生は失敗の連続だからね。失敗するたびに患者様に教えてもらってここまで育ててもらった気がする。



モットー、心がけておられることは  
はいかがですか

自分のモットーは「備えよ常に」  
だね。幼い頃、ボイスカウト  
に入団していて、「Be Prepared」  
を心に持ち続けているよ。何に  
でも応用できるよ。



尊敬する方とはどなたでしょう

白光炫<sup>ベククワンヒョン</sup>という韓国ドラマの馬医  
(獣医)です。300年位前の李氏

朝鮮の獣医が医師になっていく話で、身分制度が厳  
しい時代に何度も苦境を乗り越えて新しい外科手術  
への挑戦を続けて医者として育っていく話で、とて  
も感動するよ。



信念といえは何になりますか

「鍛錬し、培い身につけたものはそなたのもの。  
一生の宝となる。されどその宝は、分かち与えるほ  
どに、輝きを増す」 ちよつと前の三才朝ドラの  
「カムカムエブリバデイ」の虚無蔵<sup>きよむぞう</sup>のセリフだけど、  
なかなか良い言葉だと思ってるね。自分は天才タイプ  
とはほど遠く、地道にコツコツと努力を続けていく  
性分と思う。



50年超えて仕事を続けている理由だと思ふ。

自分は、医者になった時3つの夢を抱いていたんだ。  
1つは手術をたくさんして広島・呉地域の患者さん  
の役に立ちたい、2つめは海外の一流学会で発表す  
ること、3つめは海外の専門誌に論文を出すこと、  
だったけど、その3つの目標は一応達成できた。  
約2年間だけアメリカの専門誌の査読委員をさせ  
てもらったのは、本当に嬉しかった。



木村眼科の良いところは何だと思われませんか

「進取<sup>しんしゅ</sup>の気性<sup>きせい</sup>」といって新しい試みに積極的に取  
り組むことかな。白内障の手術でも全摘、嚢外法、  
超音波手術、眼内レンズ、多焦点眼内レンズ、角  
膜内皮移植とか、中四国地方では初めてのことも、  
考えに考えながらチャレンジしてきた。父の代か  
らずと同じ姿勢でやってきたよ。検査機器も手  
術機器も最先端のものを導入して悪戦苦闘してき  
たね。

最後に、患者様にお伝えしたいことといえは

最善の治療をしたつもりでも、満足して頂けない  
こともある。目と心の両方の治療が必要なのだ  
と思うようになった。

心療眼科という新しい分野に注目しているよ。最  
後は気持ちを治さないとね。コミュニケーション  
部分がものすごく大事だね。これからの医療は単  
に臓器の修理や機能回復だけでなく、心に届く医  
療を目指さないとと思う。

良い医療は、患者さんとの気持ちと響きあわな  
いといけないよね。信頼関係、心のケアがとても大  
事だと思う。

なるほど、とても参考になりました。  
本日はありがとうございます。



ますますお元気にな  
られ、心に響くお話  
もどんどん膨らんで  
とめどなく続きます。  
またの機会をお楽し  
みにー。



なるほど！

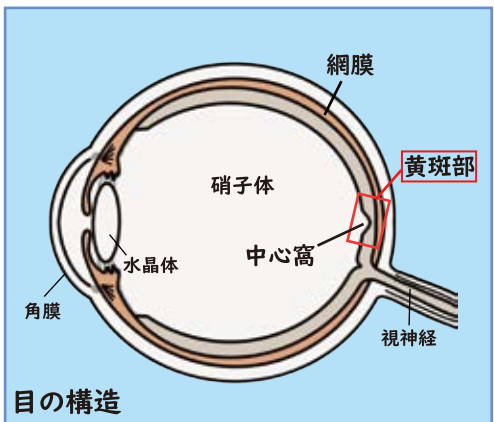
# 黄斑円孔と黄斑前膜

院長 木村 友剛

黄斑は、目の奥にある網膜の中心部分にあり、視細胞という光を感じる細胞が最も密集している場所です。ものの形や色をはっきりと見るための重要な役目をしています。

(黄斑を持つ生物は限られていて、霊長類のほかには魚類、爬虫類、鳥類の一部に存在しています。鳥類の猛禽類(ワシやタカ)の中心窩は人間よりも発達しており、深い凹みをもっていて、人間よりもはるかに良い視力をもつと考えられています。一方で、犬やネコは中心窩を持たないため、はっきりものを見ることができません。そのかわり、嗅覚や触覚で補っていると考えられています。)

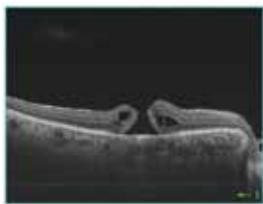
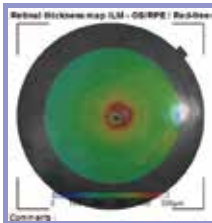
黄斑には様々な病気がおこりますが、主な治療法としては、眼球内へ注射したり、手術を行ったりします。今回は、手術が必要な代表的な病気として、**黄斑円孔と黄斑前膜**について紹介します。



Q どんな原因でおこる病気ですか？

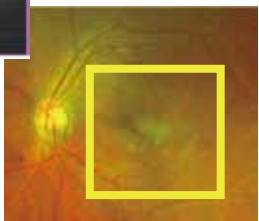
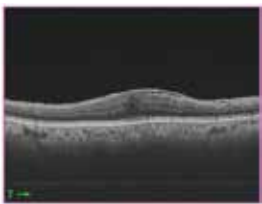
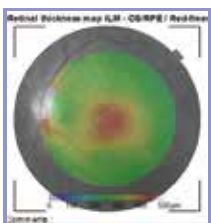
黄斑円孔は、黄斑部に小さな穴が開く病気です。

網膜は、目の奥にある光を感じる膜で、その手前には硝子体というゼリー状の物質があります。硝子体は、年齢とともに水分が変わって縮んでいきます。そのときに、硝子体と網膜が強くくっついていて、網膜が引っ張られて穴が開いてしまいます。



黄斑前膜は、黄斑部の表面にセロファンのような薄い膜ができる病気です。これも硝子体の影響で起こり、加齢に伴って硝子体が網膜から剥がれるときに、薄い皮が網膜に残ってしまうことがあります。その皮が膜になって網膜にしわを作ってしまう。

どちらの病気も主な原因は眼の加齢によるもので、特別な原因がなくても、たまたま生じてしまうことが多い疾患です。



## Q どんな症状がありますか？

どちらも、視力の低下や歪んで見える症状を引き起こします。また、正常より物が大きく見えたり、小さく見えたりすることもあります。

黄斑円孔は中心窩に穴が開くので、病気が生じると視力の低下が早く起こりますが、黄斑前膜は中心窩を避ける形で膜ができるので、初期のうちは視力の低下はあまり大きくなく、徐々に進行していきます。ですが、病気が進行しても全く見えなくなることはありません。



歪んだ見え方のイメージ

## Q どんな手術をしますか？

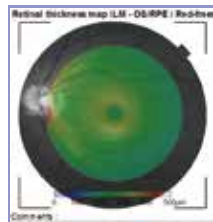
### 手術すると良くなりますか？

どちらの病気も、適切な時期に手術を行えば視力の回復が期待できます。しかし、進行して時間がたってしまうと回復が難しくなります。

手術は通常は局所麻酔で行います。手術中の痛みはほとんどありません。眼球の白い部分に3つの小さな穴を作り、それぞれに器具を挿入して手術を行います。まず、目の中に入っている硝子体と呼ばれる透明なゼリー状の物質を取った後に、黄斑部の薄い膜を剥がして取っていきます。手術終了時には、目の中にガスを注入することがあり、その際には術後に姿勢の制限が必要になります。

視力の回復は、手術直後では手術前とほとんど見え方が変わらないことが多いですが、月単位で、徐々に良くなっていくことが多いです。

OCT 網膜断層像 (正常)



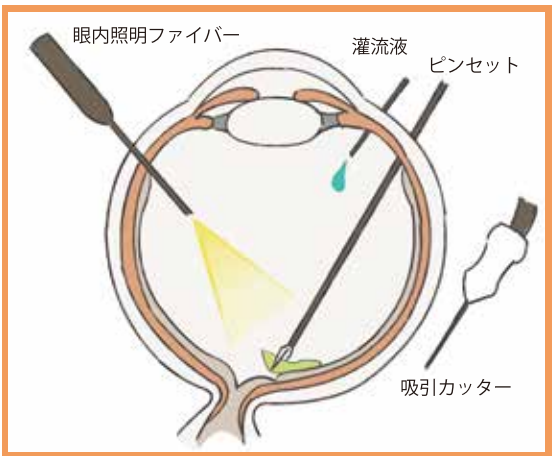
## Q 何か予防できる方法はありませんか？

主に加齢に伴って生じる病気ですから、薬で予防をしたり、病気の進行を食い止めたりすることはできません。ですが、適切な時期に手術をすることで症状の改善が期待できます。

一方で、加齢黄斑変性と言われる、似たような症状の黄斑の病気では、サプリメントによる予防効果があることが知られています。そうは言っても、サプリメントは薬ではないため病気の治療を期待することは難しいです。

自覚症状だけでは、どんな病気を区別することはできませんので、もし視力の低下や物の歪みを感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

硝子体手術



# 多焦点眼内レンズ

気になるけど…

最新のレンズはこれ！  
FineVision(ファインビジョン)



白内障手術で濁った水晶体の代わりに用いられる眼内レンズは、遠くや近くの一つか所にピントが合う単焦点眼内レンズが一般的で、手術後には眼鏡を使用して補っています。そこで近年は多焦点眼内レンズが開発され、遠くも近くも、または中間距離もといった複数の対象にピントが合うレンズが登場しています。

多焦点眼内レンズは、手術後の眼鏡使用を減らしたい方に使用され、Fine Visionは、2023年10月に自由診療から選定療養に認可された、現状一番新しい多焦点眼内レンズです。Fine Vision多焦点眼内レンズのメリットをご紹介します。



1. **遠近両用性**…遠くから近くまで幅広い距離での視力を補正できます。これにより、遠くの景色を楽しむだけでなく、本を読むなどの近くの活動も快適に行えます。

2. **自然な視覚体験**…遠くから近くへの切り替えが滑らかで、遠くを見ている時でも近くのものも簡単に見ることが出来ます。

3. **瞳孔の動きへの適応**…瞳孔の自然な収縮・拡張にすばやく適応することができます。これにより、異なる光の条件や環境でも安定した見え方ができます。

4. **高い光学品質**…高品質の光学設計を採用しており、クリアで鮮明な視界が期待されます。

この他にも、多種多様な多焦点眼内レンズを取り扱っております。それぞれ得意不得意な分野があり、当院では膨大な過去のデータを基に、患者様それぞれに適切なレンズを提供いたします。費用は、通常の診療費とは別に選定療養費として両眼で40～50万円の自己負担が必要です。

ただし、手術には常にリスクが伴いますし、全ての患者様に適しているわけではありません。手術前には、医師との詳細な相談と検査が必要です。お気軽に担当医にお問い合わせください。

視能訓練士 柿山一・川根奈菜

専務理事の



## 癒しの風物詩



【柿色の中の影絵】

日の出とともに柿色に染まった水面で、夜明けを待っていたカモメが影絵のように映し出されている光景を切り取りました。  
(廿日市市 地御前にて)



【寒い朝】

西日本最大規模の八幡湿原の冬の凍つく寒さの中、夜明けとともに朝霧が立ち込め、湿原を幻想的な光景に包み込んでいました。  
(山県郡 北広島町にて)

文・撮影 杉浦正信

# 食べ活のススめ!!

目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。寒さも一段と厳しくなってきましたが、風邪などひいていませんか？ しっかり食べて風邪を予防しましょう。

さて、今回の推し栄養素は「ルテイン」です。

ルテインは目の黄斑部や水晶体に集まる色素を構成している成分で、目の酸化を防ぐ働きがあります。ブルーライトや紫外線を吸収する性質もあり、眼病予防として注目されている成分です。

ブルーライトとはスマホなどから発せられる光で、これを大量に浴びると眼精疲労、ドライアイなどの症状が現れることがあります。ルテインは加齢とともに減少することが知られており、食事で摂取することが推奨されています。

## 【ルテインの効率的な摂り方】

ルテインは油と一緒に摂取すると吸収率アップになります。また、加熱しても栄養は損なわれないので炒め物や揚げ物で摂取するのがお勧めです。ほうれん草の炒め物や、かぼちゃの天ぷらなどはいかがでしょう？

## 【ルテインを多く含む食材】

ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、ブロッコリー、かぼちゃ、卵黄



ほうれん草



小松菜



チンゲン菜



ブロッコリー



かぼちゃ



卵黄

## 【ルテインの摂取量】

1日の摂取目安量は6〜10mgです。これはほうれん草の炒め物、小鉢2皿分になります。一度に摂取するのは大変なのでいろいろな野菜を食べましょう。





# 「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

「パーフェクトデイズ」という映画をご存知の方も多いと思います。カンヌ国際映画祭コンペティション部門において、日本が誇る俳優の役所広司さんが、柳楽優弥さん以来19年ぶりに日本人2人めの男優賞を受賞された作品です。あらすじは、中年の寡黙な公衆トイレの清掃作業員がいくらきれいにしていてもすぐに汚れる渋谷の公衆トイレを、一心に磨き上げる日々が舞台となっています。判で押したような毎日をおくっているものの、本人は日々の楽しみを数多く持っていて、休憩時間には公園の隅のベンチに座りささやかな風食のひと時に、樹々を見上げ「木漏れ日」に笑顔を浮かべるという場面があります。世界で賞賛された映画で登場した「木漏れ日」ですが、英語には該当する言葉はなく、まさに自然を愛する繊細な日本人が生んだ日本独自のことばだそうです。「木漏れ日の印象に関する基礎的研究」によると、木漏れ日には人間の心を落ち着かせる癒しの効果があり、日本文化における「あいま」「神秘的」「比喩」という美の象徴「よいな」「よいな」

とポジティブな心理的效果を得、心惹かれる情景となるようです。

当院のこもれびは、昨年1月に創刊し、日本の美しい四季に添って4刊発行し、めでたく2年目を迎えることができました。

日本には四季という美しい節目があり、折に触れて味わい深い景色や感傷に心動かされながら、発行いたしました。わたしたちの新しい試みをご愛読いただきました皆様には、厚く御礼申し上げます。

こもれび第5号が、新年の昇り龍の如く高く舞い上がる皆様のお心に、癒しを届けられますように。



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）