

こもれび

地域医療連携室だより

第6号

2024.4



○対談シリーズ⑥

○糖尿病網膜症は第3位?!

○会計が変わります

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」

撮影：杉浦 正信



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⑥

呉本通木村眼科 院長 小川 剛史^{たかし}
インタビューアー 地域医療連携室主事 岡田 佐由里

本日は、4月より新たに木村眼科内科病院のお仲間へお迎えする呉本通木村眼科 院長の小川 剛史先生をご紹介します。先生、どうぞよろしくお願いたします。



呉の印象はいかがですか
——住みやすいですね。すぐ目の前に山が見えて、海もあって、すてきなところですよ。

医師になろうと思ったのはいつころから
——高校の2年か3年のころですね。

さぞかし優秀でいらしたんでしょうね。
——とんでもないです(笑)

眼科を志望されたのはなぜですか
——仲の良い先輩が薦めてくれて。そのままひっぱられて。

ほんとは脳神経外科を希望していたんですが、手術が大変で。学生の時、朝の9時から翌朝までかかったりして、体力的に無理だと断念しました(笑)



小川先生は、広島県の備後府中のご出身で、大学の時に徳島(大学)へ移られて、昭和60年に呉医療センターへ勤務されたご縁で、呉に居住されたということですね。その後、平成3年におがわ眼科を開設されたので33年間勤続で現在にいたる、という足跡でよろしいでしょうか。では、39年もの長きに渡り呉市に貢献され続けておられるということですね。すばらしいです。呉にいらしたきっかけは、どんなことですか
——大学で広島に戻りたいと言っていたら、国立呉病院眼科のポストを教授が推薦してくださったんです。

人生の転換期ですね
府中の方は戻られる予定はありますか
——ないですよ(笑) ずっと呉で生活します。



脳と目はとても関連が深いので、なるほどですね
眼科の専門は?
——専門は緑内障です。大学では緑内障外来を担当していました。

あー、そうなんです。
——なかなか難しい疾患です。その分やりがいのある分野ですね。ぱっと良くなるわけじゃないけど、悪くならないよう、長くうまくつきあっていかなければいけない疾患ですね。



仕事中にやりがいを見出すところは

「一番嬉しいのは、診察が終わった時に、患者さんに笑顔で声をかけてもらったときですね。」

患者さんとの信頼関係を気づくためにされていることはありますか

「やはり、丁寧な説明ですね。忙しくてなかなか難しくして、うまくできずあとで後悔することもあります。常にか心がけてはいます。」

お休みの日などはどんなことでリフレッシュされていますか

「特にないんですが（笑）強いて言えば、夏とかは園芸です。狭いですが、庭の畑で野菜などいくつか作っています。昨年はピーマンができませんで、冷蔵庫いっぱいいっぱいになって困りました（笑）奥さんに怒られましたよ。全部食べて今はかえって寂しいですけどね。」

えー！そんなんですか。今年できたらぜひご賞味させてください

スポーツはいかがですか

「全くダメなんです（笑） スポーツは昔から苦手です。では、学生のころクラブ活動は何かされていますか」

「1年と2年は、ギターをやっていました。今でも弾きたいんですが、爪がダメなんでよ。クラシックギターで爪を伸ばして弾くので。昔は固くなっていましたが、今は仕事柄伸ばせないし（笑）」

好きな言葉は

「やはり、「ありがとう」でしょうね」

感謝の気持ちを伝える素直で良い言葉ですね。奥さんも賛成してくれて、この言葉に尽きるね、なんて話しています。いつでも気持ちの良い言葉です。

誰でも幸せな気分になる魔法の言葉ですよ

好きな人物といえばどうでしょう

「私には恩師が3人います。」

現在の自分があるのは、3人の先生のおかげと常々感謝しています。三井先生は名誉教授で、高木先生には白内障も緑内障も手術をいっぱいさせてもらいました。もうひとり塩田先生で、直属の上司で教授退官後も元気に活躍のことと思います。本当にどの先生にも大変お世話になり、大きな影響を受けました。

さいごに、患者様に伝えたいことをひとこと

「遠慮せずに直接何でも言うてください」とお伝えしたいです。毎日忙しいですが、なるべく丁寧にお答えできるように、心がけています。これからもどうぞよろしくお願ひします。」

親しみのある笑顔で、とてもお話ししやすい温かい印象を受けました。きつと患者さんにも優しく真摯にお話してくださると感じました。ありがとうございました。

失明原因第3位!

「糖尿病網膜症」

副院長 木村 聡

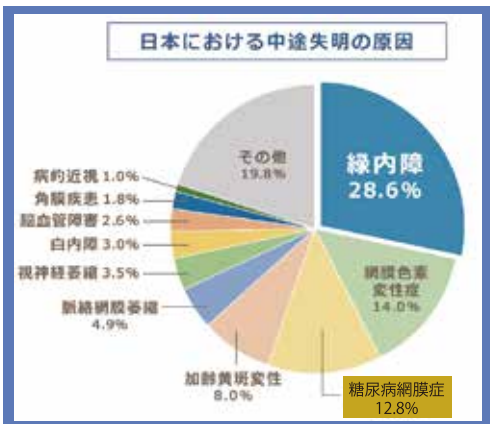
糖尿病網膜症とは

糖尿病網膜症は、糖尿病による3大合併症（網膜症・腎症・神経障害）の1つです。網膜は、目の奥にあり毛細血管が豊富な組織で、目に入る情報を脳に伝達する重要な役割があります。

しかし、血糖が高い状態が続くと全身の血管と同じく、網膜の毛細血管は、もろくなって水漏れや出血、詰まって酸欠の状態になったりします。

そうなると新生血管や増殖膜が作られ、それが切れたり縮んだりすることで硝子体出血や網膜剥離などを引き起こします。結果として、急激に視力が落ち、その状態を放置すると失明に至ることもあります。

糖尿病網膜症は30年前の統計では国内の失明原因の第1位でしたが、近年糖尿病および糖尿病網膜症の治療の飛躍的な進歩と普及により、重症化するケースは



●出典：Morizane Yuki, Morimoto Noriko, et al Jpn J Ophthalmol, 2019

減少しています。しかし現在でも、国内の失明原因疾患の3位に挙げられています。（1位は緑内障・2位は網膜色素変性症）

糖尿病網膜症の分類

①単純糖尿病網膜症

網膜の毛細血管が瘤状に膨れて毛細血管瘤となり、点状出血や、血液が血管から溢れ出して点状よりやや大きくなった斑状・しみ状出血、網膜の血管から水の漏れ出しによって起きる網膜の白斑（硬性白斑）などがみられます。この時期のほとんどは自覚症状がなく、網膜に異常が起きているのに気づかない場合も多々あります。



①単純糖尿病網膜症の眼底写真

②増殖前糖尿病網膜症

糖尿病では血管壁が痛むだけでなく、血液が細い血管の中で固まりやすくなるため、網膜の血管が閉塞し十分な酸素が行き渡らなくなります。そのため酸欠を起こした網膜からサイトカイン（主に VEGF：血管内皮増殖因子）という因子が出て、眼の中に新しい血管（新生血管）を作る準備が始まります。通常は網膜が酸欠を起こしただけでは視力には影響がないため、ほとんどが無症状で経過します。

③ 増殖糖尿病網膜症

増殖前糖尿病網膜症の時期を経て、「新生血管」と呼ばれる異常な血管や増殖膜が眼の中に作られます。新生血管は切れると、硝子体出血を起し急激に視力が低下します。また、増殖膜が網膜を引っ張ることで網膜が眼球の壁から剥がれるため、網膜剥離を引き起こすこともあります。

硝子体出血は出血量や状態により、黒いものや影、ゴミのようなものが視野に映る飛蚊症の症状を呈することもあれば、視野全体がかすんで見えなくなることもあります。さらに、新生血管が虹彩や隅角に生じると眼圧が上がり、血管新生緑内障という状態になり、強い眼の痛みを起します。

② 増殖前糖尿病網膜症の眼底写真



③ 増殖糖尿病網膜症の眼底写真

糖尿病網膜症の治療

① 網膜光凝固術

網膜光凝固術治療は、網膜にレーザー光線をあててたくさん小さな瘢痕を作る治療です。

増殖前糖尿病網膜症では、新生血管の原因となる網膜の酸欠が起るため、酸欠部位の網膜にレーザー光線を当てて酸欠を解消することで新生血管を予防します。また、すでに増殖糖尿病網膜症になり新生血管が作られている場合には、その勢いを減らし網膜症の進行を阻止する目的で行います。

② 硝子体手術

網膜症が進行し、眼の中に出血や増殖膜による網膜剥離が起きた場合には、硝子体手術を行います。

③ 硝子体内注射

ステロイドや糖尿病黄斑浮腫の原因となる血管内皮増殖因子（VEGF）の働きを弱める抗体である抗VEGF薬を硝子体に注射して、浮腫を減らしたり、新生血管の出現を抑える治療です。

糖尿病網膜症の予防

糖尿病と診断されたら、なるべく早い段階から食事療法や運動療法を中心に治療を開始し、薬物療法も取り入れながらヘモグロビンA_{1c}を7.0%未満を目標にして血糖コントロールを良い状態に保つことがとても大切です。糖尿病網膜症は無症状で経過する時間が長いいため、症状を自覚してから眼科を受診するとすでに治療のタイミングを逃している場合も少なくありません。医師と相談しながら定期的に眼底検査を受け、適切な時期に治療を受けましょう。

食事は規則正しく
1日3回



食物繊維を多めに



- ①腹八分目
- ②脂っこいもの
甘いものは控えめに
- ③味付けは薄味に

食べすぎに注意



よく噛んで
ゆっくり食事

28 29
... 30!



飲み物は
水や
甘くないお茶に



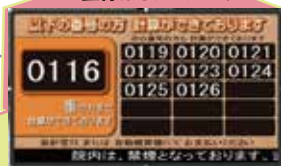
間食は控えめに

長時間飲んでいると
逆にインスリンの
分泌量が低下する



アルコールはほどほどに

※画像はイメージです



自動精算機で 会計が 変わります

5月1日からの電子カルテ移行に併せて自動精算機と窓口精算機を導入します。それに伴い、精算の流れが少し変わりますので会計手順をご案内いたします。



1階会計前の待合にディスプレイを設置し、計算終了した順に患者さんの受付票にありませす受付番号が表示されますので、各自確認し精算機へお越し下さい。精算時には受付票または診察券のバーコードをかざして読み取らせご精算ください。現金でのお支払をお願いしますが、自由診療や選定療養のお支払にはクレジットカードも対応しております。

精算後、領収書・診療明細書が発行されます。お薬の処方がある方には、領収書に「処方箋引換券」が印字されます。処方箋をお渡しいたしますので、お帰りになる前に、会計窓口までお声かけ下さい。
導入直後は待ち時間の増加やご不便をおかけすることもありますが、ご協力いただけると幸いです。操作等その他気になる事があればお気軽に窓口までお問い合わせ下さい。

医事課 平元 舞子



専務理事の



癒しの風物詩



【紫陽花の季節】

アジサイがみずみずしく咲き、空いっぱい広がった雲の隙間から、さっと光が差し込んで、アジサイや緑が鮮やかに輝きを放っている光景を切り取りました。

(三原市 本郷町三景園にて)



【春うらら】

春うららの陽気に誘われて、メジロが人里に咲く河津桜の蜜を求めて飛び回る一コマを切り取りました。メジロの動きは非常にすばやく、一瞬を捉えるのに大変苦労しました。1,260枚撮影した中のベストショットです。

(呉市 上蒲刈島県民の浜にて)

文・撮影 杉浦正信

食べ活のススメ!!

免疫力を高めよう



こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。春爛漫で吹く風もやらかな季節となりました。このような季節は外出したくなりますね。

さて、新年度を迎え食べ活も心機一転新しいテーマに取り組んでいきます。そのテーマは「免疫力を上げる食材」です。コロナもひと段落ついたとはいえ、私たちは常にウイルスや細菌と生活を共にしています。ですが、元気で過ごしているのは免疫力が働いてくれているからです。そこで今回からは免疫力を上げる食材を紹介していきます。

新テーマ第1回の推し食材は「ヨーグルト」です。体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。腸内環境改善にはヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。ただし効果を持続させるためには毎日食べ続けることが大切です。様々な種類が売られていますので、食べ比べて自分の好きな種類を見つけるのも楽しいですね。

最後にヨーグルトを使用したレシピをご紹介します。

バターチキンカレー

【材料 4〜5人分】

- ◎鶏もも肉 2枚
- ◎プレーンヨーグルト 200g
- ◎カレー粉 大さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) 1個
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- 生姜(すりおろし) 小さじ1
- サラダ油(炒め用) 大さじ1
- 水 200ml
- カットトマト缶 1缶
- コンソメ 1個
- 砂糖 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩 小さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- 生クリーム 大さじ3
- バター 40g

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に◎の材料を入れよく揉み冷蔵庫で3時間以上おく。
- ② 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて弱火で香りを立たせたら、玉ねぎも加えて弱火で3分炒める。
- ③ ●の調味料を加えて5分煮込む。
- ④ ①の鶏肉をヨーグルトごと加えて、弱火で20分煮込む。
- ⑤ 生クリームとバターを加え、一煮立ちしたら出来上がり。





「**地域医療連携室**です。」

「はい、木村眼科内科病院

「春はあけぼの、ようよう白くなり行く山ぎは少しあかりて、紫だちたる雲のほそくたなびきたる」有名な清少納言の枕草子の冒頭の一文。春は明け方のだんだん白くなっていく山ぎわの空が、少し明るくなって紫がかかった雲が細くたなびいているのがよい、という意味です。

平安時代中期、西暦一〇〇〇年頃の清少納言の有名な随筆。学生時代、宿題でこの1段を暗記した覚えがありますが、その後1020年以上も経ったA-の活躍するこの現代でも、趣は同じように宿っている気がします。折しもZEXの大河ドラマも、平安時代の紫式部と光源氏にスポットをあてた「光る君へ」を放映中です。時代は移り、どうしても言葉や服装、文化に変化はあるものの、人の感覚や感情にはそれほどの移り変わりを感じないのも摩訶不思議なものです。

月日は飛ぶように過ぎていき、いつの間にか1年は終わりを告げますが、日本には四季があり、侘しい冬が終わると心ときめく春が必ず訪れます。

今年も春のあけぼのに、右手に海、左手に山を見渡しながら呉に向かう日々も、地域医療連携室を開設して3年目を迎えます。日頃から連携のある皆様には、毎日電話で耳にしていると、徐々に声やお名前を覚え、勝手に親しみを感じたりしています。時には小さな事件や緊急事態にオドオド・ドギマギしながらも皆様に助けていただいたお陰で、ホッと胸をなでおろすこともありました。その節はお世話になり、ありがとうございます。

今は少し寂しさを感じる呉もこれから回復期を迎えますよう、地域の皆様と共に希望の光を胸に、より一層連携を強くして盛り上げたい想いです。今年度もどうぞよろしく願っています。



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

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

呉本通木村眼科

〒737-0032 広島県呉市本町 4-1

TEL/FAX : 0823-21-0888

レイアウト・似顔絵：平元舞子 (医事課)