

こもれび

地域医療連携室だより

第 **11** 号
2025.7



○部署訪問シリーズ③

○オルソケラトロジーのご紹介

○学会に参加しました

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」

作：近藤 瑞保

栄養室へおじゃましてみた！

それでは、メンバー紹介からお願いします



スタッフ集合

当院では、食事療養に関わる業務を管理栄養士2名で行っています。調理・配膳・下膳・洗浄など、一部業務は給食委託会社のスタッフ（管理栄養士1名、栄養士1名、調理師1名、調理員1名）が従事しています。

*毎日の業務を教えてください

1. 献立作成

医師の指示の下、入院患者さんの栄養状態・病状に応じた献立を作成しています。

2. 栄養管理

入院患者さんの各々の身長・体重・血液データを把握した上で栄養評価をし、個別に栄養管理計画を立て実施することを、医師、看護師などの多職種と連携して行っています。

3. 栄養指導

入院・外来患者さんへの栄養指導をしています。

4. 厨房管理・衛生管理

給食調理スタッフさんへの指示や配膳前の検食を行っています。
食材の発注・在庫管理など、様々な業務に日々携わっています。



調理の様子



*患者さんの評判はいかがですか

普段不足しがちな、野菜を多く使った献立を心がけているため、患者さんからは「野菜を多く食べることができてよかった」と言っていたことが多いです。

料理に香味野菜を加えることで薄味でも美味しく食べることができたと、献立や作り方を聞かれることもあり、可能な限りお伝えするようにしています。

*患者さんへの思いを聞かせてください

聞かせてください

私たちは患者さん一人ひとりの「食べる力」を支えることが、回復への第1歩だと思っています。治療の一環としての食事が、心にも体にも寄り添えるよう、日々取り組んでいます。

*患者さんにお伝えしたいことは？

食事は治療の一環でありながら、患者さんにとって「日常」や「楽しみ」でもあります。ただ栄養を摂るだけでなく、「美味しく食べられる喜び」をお届けしたいと思っています。

*いつも工夫しているところは？

見えにくい患者さんにも料理を見えやすくするため、料理と食器に対して色のコントラストをつけるようにしています。例えば、白っぽい料理には黒っぽい食器を選んでいきます。
眼科ならではのすてきな心配りですね

*苦労しているところといえば？

患者さんの病態やアレルギー、嗜好に応じて、細かく対応しなければならぬことも多く、限られた時間の中では苦労もあります。しかし、安心して召し上がっていただけるように、給食委託業者と協力して、妥協せずに取り組んでいます。

*やりがいを感じる瞬間はどんなとき？

栄養指導を行う時、一方的に伝えるのではなく、患者さんと一緒に食事のとり方を考えるようにしています。初めは不安そうな患者さんが「やってみます」と前向きな気持ちになってくれた時に、この仕事をしていてよかったなと感じます。

*この場所で働く魅力をお聞かせください

他部署のスタッフと連携しながら、食という角度からチーム医療に関われるのが大きな魅力です。多職種と協力し合える環境で、常に学びがあり、自分自身も成長できる場所です。



栄養室の小窓には季節毎に手作りのお花飾りが飾られています。



*最後にこれからの目標は

見えにくさや不安を抱える患者さんに、少しでもホッとできる食事を届けられるようにしていきたいと思っています。食えることが楽しみになるような食事作りが目標です。

私たち職員も毎日、美味しく温かい昼食を頂いています。野菜を沢山織り込んだ、健康的な定食に、午前中の疲れも吹き飛ばし、午後の活力となっています。毎日ありがとうございます。この度の訪問で、食事される側の気持ちを汲んだ栄養士さんの日々の努力と優しい心意気のお陰だと納得しました。これからも、よろしく願ひ致します。

小児の近視とその対策

オルソケラトロジーのご紹介

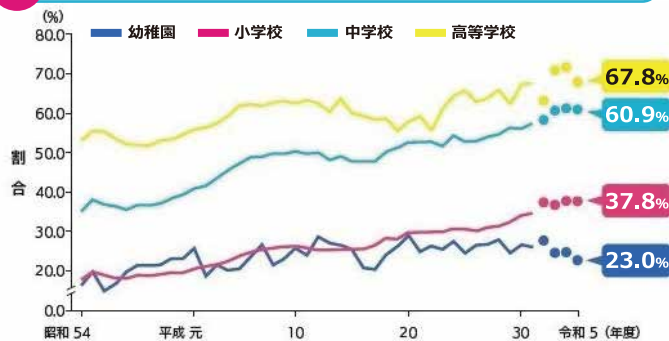
検査課 視能訓練士

屈折矯正チーム

小児の近視が増えています

近年、小児の近視は増加傾向にあります。背景にはスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の使用時間の増加や、屋外で過ごす時間の減少といった生活スタイルの変化があると考えられています。

図 近視の子ども（裸眼視力 1.0 未満）の割合の推移



近くを見る作業が増加

et al.: Invest Ophthalmol Vis Sci., 62,3(2021)

外遊びの時間が少ない

近視の進行が健康に与える影響とは

軸性近視は、眼球の奥行きが長くなることで網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。この奥行きを「眼軸長」といい、眼軸長が伸びることで近視が進行します。

緑内障

自分でも気づかないうちに、ゆっくりと、視野が欠けていく病気



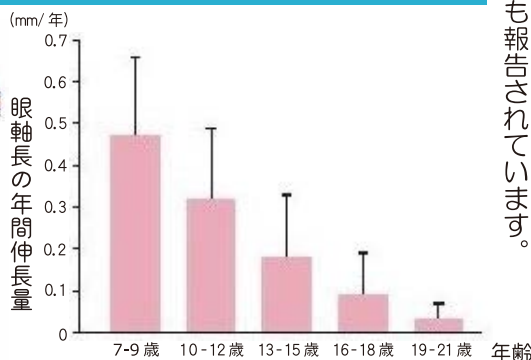
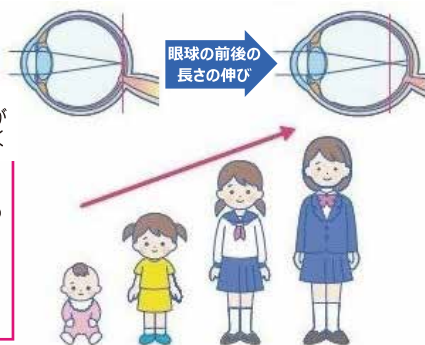
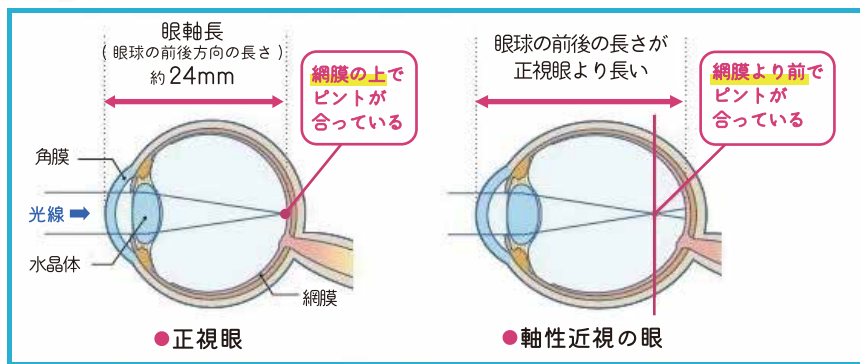
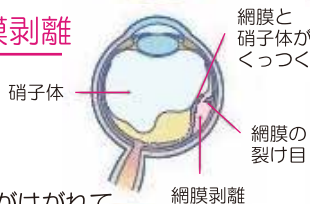
白内障

目のレンズ（水晶体）が濁って見えにくくなる病気



網膜剥離

網膜がはがれて、見えにくくなる病気



特に成長期には近視が進みやすく、進行すると強度近視となり、緑内障や網膜剥離など将来的な目の病気につながることも報告されています。

オルソケラトロジーとは

近視に対する治療といえば、これまでは主に眼鏡やコンタクトレンズによる『見えるようにする』ための屈折矯正が中心でした。しかし近年は、『近視の進行を抑える』ことにも関心が集まり、さまざまな方法が検討されています。そのひとつがオルソケラトロジーです。

オルソケラトロジーとは夜間就寝中に特殊なハードコンタクトレンズを装着し、角膜の形を一時的に変化させて日中は裸眼で過ごせるようにする治療法です。視力矯正の手段だけでなく、近年では近視の進行を抑える効果にも注目が集まっています。ただし、日本ではオルソケラトロジーは近視抑制を目的とした治療法としては未承認であり、現時点では視力矯正用の医療機器として位置づけられています。

※保険診療ではなく、自由診療となります。

オルソケラトロジーの仕組み

当院でもオルソケラトロジーを希望する小児の患者様が徐々に増えており、視力矯正と併せて眼軸長の伸びが緩やかになった例も見られています。※目の状態や近視の程度によって効果には個人差があります。

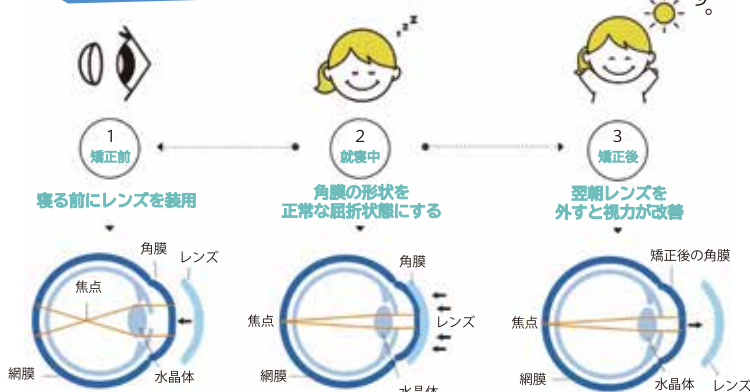
軽度～中等度の近視
(-4D程度)

スポーツを裸眼で
やりたい

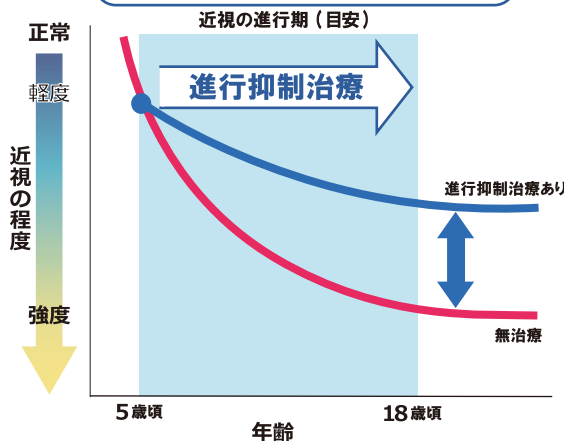
オルソケラトロジーの適応

眼鏡、
コンタクトレンズは
煩わしい

近視進行抑制効果に期待



近視進行抑制治療（イメージ図）



将来の見え方を守る

目の病気になる
可能性を低下させる

大切なのは、近視の進行を放置しないことです。見えにくいことへの対応にとどまらず、将来の目の健康までを見据えた対策が求められています。オルソケラトロジー以外にも有効性、安全性が示されている近視進行抑制を目的とした治療があります。それぞれ抑制効果は異なりますが、保険診療で対応可能な眼鏡やコンタクトレンズによる治療もございますのでご相談ください。

資料提供…参天製薬株式会社・株式会社テクノピア

近視 への新しいアプローチ



学会に参加しました

視能訓練士 石谷 せりか

5月23日から3日間、広島国際会議場で開催された「第26回日本ロービジョン学会学術総会」に参加しました。この学会は、視覚に不自由のある方々（ロービジョン者）への支援をテーマに、全国の眼科医や視能訓練士、看護師、福祉や教育関係者、そして当事者などが一堂に会するものです。今年のテーマは「かける」で、医療・教育・福祉・企業など、様々な分野を橋のようにつなぎ、ロービジョン者がより良い未来を描けるように、という思いが込められています。

学会では、最新のロービジョンケアや各種の支援制度、さらには海外の取り組みまで幅広い内容が紹介されました。特に印象に残ったのは、九州地域の、ロービジョン者への医療・福祉サービスの地域差に関する調査の報告で、居住地域の距離や交通手段の違いにより、受けられる支援内容に格差がある現状が示され、遠隔地では専門的なロービジョンケアや福祉サービスを受けにくい実態が明らかにされていました。こうした調査結果をもとに、全国どこに住んでいても、必要な支援が平等に届く仕組みづくりが、今後ますます求められると感じています。

今回の学会では、当院からもロービジョン者の生活や支援に関わる4つのテーマで研究発表を行いました。発表に当たり、日頃より当院の研究活動にご協力いただいている患者さまに、心より感謝申し上げます。皆さまからのご協力は、ロービジョン者へのよりよい支援や医療の発展に欠かせない大切なものです。なお、研究に使用するデータはすべて個人が特定されない形で管理・使用しており、個人情報保護にも十分に配慮しております。

今回の学会参加を通じて、全国の医療・福祉・教育の現場で行われている多様な取り組みに触れることができ、大変学びの多い時間となりました。こうした学びを、日々の診療にも活かして、少しでも患者さんのお力になれるよう努めていきたいと考えています。

杉浦顧問の



癒しの風物詩



【チリリーン 音色涼やか】

三次市の鷺神社の「風鈴まつり」で、600個がつるされた風鈴が涼やかな音色を響かせていました。めまぐるしい日常の中で癒しの時間を過ごされては如何でしょうか。

(三次市 鷺神社にて)



【海いっぱい咲く白帆】

青い空に入道雲、青い海にヨットの白帆。盛夏に開催されたヨットレースで、ヨットの白帆が海いっぱいに咲いている光景を切り取りました。

(広島市 観音マリーナにて)

文・撮影 杉浦正信

食べ活のススメ!!

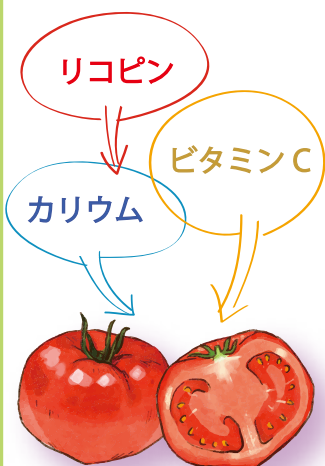
～免疫力を高めよう～



こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。
いよいよ本格的な夏がやってきますね。強い日差しとともに訪れるこの季節は、自然と食欲が落ちたり、体調の変化を感じやすくなったりするものです。そんな季節こそ、食べ物の力で体の内側から元気をチャージしていきましょう。

今回の推し食材は「**トマト**」です。まず注目すべきはリコピン。トマトの赤い色素成分で、強い抗酸化作用があり、紫外線やストレスによるダメージから体を守ってくれます。また、ビタミンCも豊富で、免疫細胞の働きを活発にしてくれますので夏風邪予防にも最適です。加えて、カリウムも含まれており、体内の余分な塩分を排出してくれます。旬のトマトを賢く取り入れて、内側から元気になる夏を過ごしましょう。

最後にトマトを使ったレシピを紹介します。



冷やしトマトの だしマリネ



【作り方】

- ① トマトは湯むきして一口大に切る
- ② ★を混ぜてマリネ液を作る
- ③ トマトを加えて冷蔵庫で30分以上冷やす
- ④ 器に盛っておろし生姜をのせる

ポイント…冷やすことでリコピンの吸収も高まり、さっぱり感がアップします。

【材料(2人分)】

トマト	2個
★だし汁	100ml
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1
おろし生姜	少々

「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

昨夜はよく眠れましたか？ 30年もの間、睡眠研究のメッカであるスタンフォード大学で睡眠を研究された医学部教授著書「スタンフォード式最高の睡眠」より「黄金の90分」について耳寄りな話です。

健康な人は目を閉じて10分程度で入眠します。

1番深いノンレム睡眠に入り約90分、次に眠りは少しずつ浅くなりレム睡眠に入る、これが1周期で6〜7時間の睡眠サイクルでは、個人差はありますが、90分から120分の周期を4〜5回繰り返します。

最初のノンレム睡眠は「黄金の90分」と呼ばれ、最も深く、睡眠の質に重要な役割を担っています。たとえ長く眠ったとしても、最初の90分の睡眠の質が悪ければ総くずれとなり、良い睡眠は得られません。6時間睡眠の人と8時間睡眠の人がいても最初の90分の睡眠の質によれば6時間の人の方がぐっすり眠り、朝すっきり目覚め、翌日は良いパフォーマンスができるということもあるそうです。

黄金の90分の3大メリットは、①生命維持に欠かせない自律神経が整う。②グロースホルモン（子どもの成長に関わるものだが、若者や幼少期だけでなく、老人にも分泌される）が黄金の90分に70〜80%分泌し、細胞の成長、新陳代謝促進、皮膚の柔軟性を増やすなどアンチエイジングを促進します。③脳のコンディションが良くなります。

では、どうやって黄金の90分を獲得するのかというと、私たちの体は、皮膚温度が上がると手足から熱放散して深部体温を下げる、つまり皮膚温度を上げて深部体温を下げるメリハリが大切なのです。具体的には、就寝90分前の入浴です。深部体温は簡単には変動しないようにできているのですが、40度のお風呂に15分入浴すれば深部体温は0.5度上がり、上がるとその後急激に下げようと、その時間は90分なので、その下がった時に入眠すれば、黄金のノンレム睡眠を獲得することができるのです。長年の研究に基づいたこの方法、ぜひお試しください。

何事も、「できない」「自分には無理」とあきらめる前に、工夫や挑戦する気持ちは持ち続けたいものです。

こまれば第11号をお届けします。昨年に続き猛暑の予報に怯える日々ですが、黄金の睡眠を確保し自分の身体もいたわりつつ、大切な今日を笑顔で楽しく過ごしたいものです。



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）