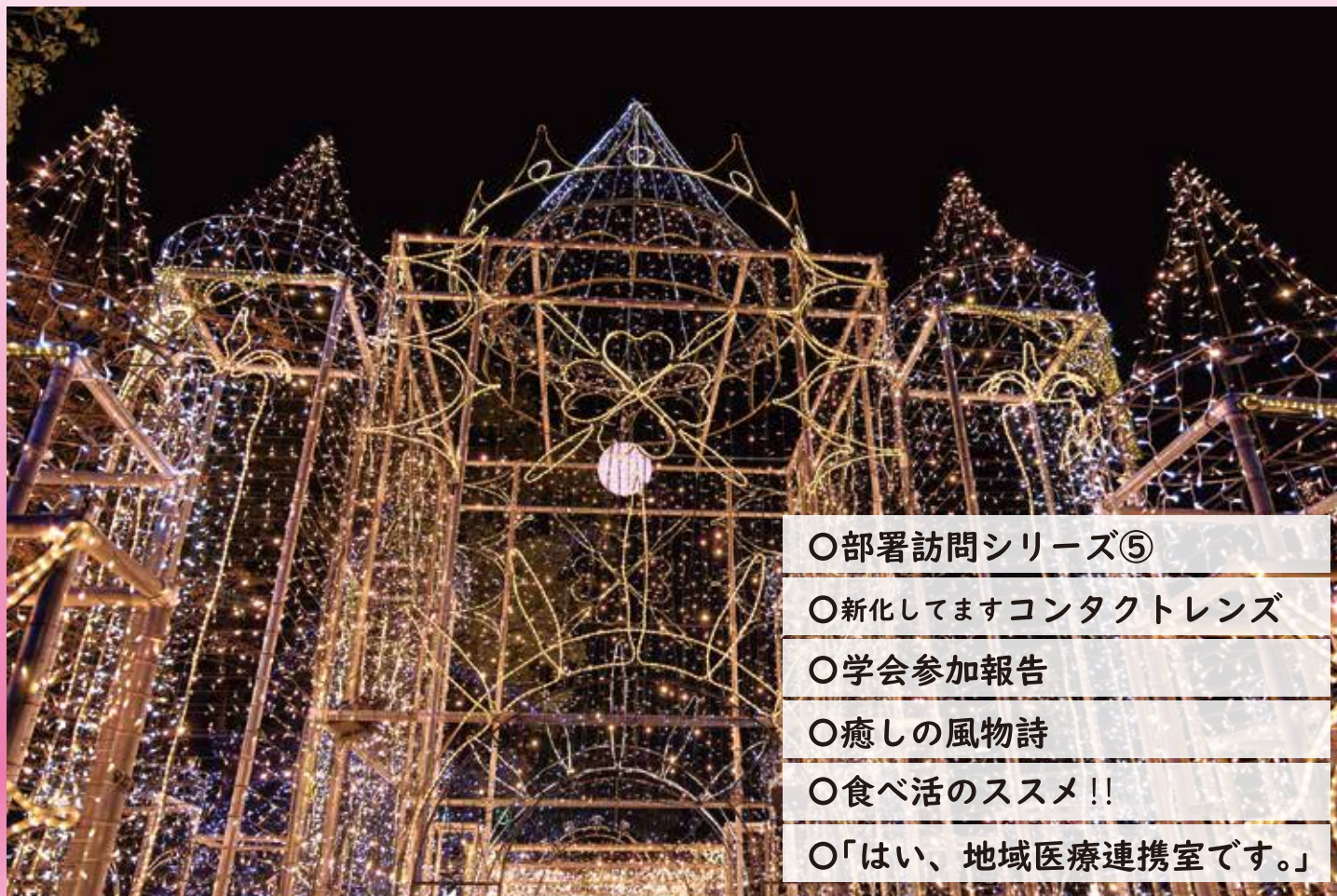


こもれび

地域医療連携室だより

第13号
2026. 1



○部署訪問シリーズ⑤

○新化してますコンタクトレンズ

○学会参加報告

○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

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

検査課へおじゃましてみた！

検査課のメンバー紹介をお願いします



スタッフ集合

現在、検査課には16名のスタッフ（視能訓練士15名、准看護師1名）が在籍しており、様々な眼科検査業務を行っています。さらに、ロービジョン、斜視・弱視、屈折矯正、コンタクトレンズの4つの専門チームに分かれて、より深い知識と技術の習得、学会等での研究発表にも取り組んでいます。

*視能訓練士について教えてください

視能訓練士（Certified Optometrist: CO）は視機能の検査や視能矯正、リハビリテーションを専門とする国家資格を持った医療従事者です。眼科医と連携し、「眼の機能のスペシャリスト」として、乳幼児から高齢者までの幅広い世代の「見る」健康をサポートします。

*たくさん検査機器がありますが、特に自慢の機器はどれですか

ARGOS（アルゴス）といって、主に白内障の手術前に行う検査機器で、非常に精密な眼の測定器です。ARGOSは白内障手術後の見え方をより正確にするために、眼球の長さをこれまでになく高い精度で測ることができる、最新の眼の測定機器です。



以前の超音波での検査だと直接目に当てて、超音波が眼の奥で跳ね返ってくる時間から距離を計算していました。目に触れるため、恐怖心が増すことや測定誤差が出やすいといった弱点がありました。ARGOSは光の波を使って測るため、目に接触することがなく、痛みや不快感がなくリラックスして検査を受けられます。超音波よりも正確に、測定時間も短く済みます。



検査の様子



*日々の業務を教えてください

入院検査、術前検査、視野検査、眼鏡・コンタクトレンズ処方など担当で行っています。始業前と終業時にはミーティングを行い、情報共有を行っています。

*患者さんと接する際に心がけていることは？

眼はデリケートな感覚器であり、患者さんは視力低下や病気にに対して強い不安を感じています。できるだけ専門用語は避け、患者さんが理解しやすい言葉で説明するようにしています。「この検査はなんだろう？」と検査に関して疑問に思うことがあれば、いつでもお気軽にお声がけください。検査課一同、正確な検査と温かい対応を心がけ、患者さんの目の健康をサポートいたします。一方、病状や診断に関することは、患者さんの混乱を招くのを避けるため、医師にお尋ねください。

*患者さんにお伝えしたいことは？

今の見え方で免許更新ができるのかという質問をよく受けます。以下が免許更新での視力や視野の基準になります。

免許	第一種		第二種		視力	視野	深視力
	大型	中型	準中型	牽引			
小型特殊	第一種				両眼で0.8以上かつ 一眼でそれぞれ0.5以上	左右 150°以上	三棒法で 平均誤差が2cm 以下
その他 (普通免許)	両眼で0.5以上 一眼が見えない者は 他眼の視力0.5以上	両眼で0.7以上かつ 一眼でそれぞれ0.3以上	一眼が0.3未満もしくは 一眼が見えない者は 他眼の視力0.7以上	両眼で0.5以上 一眼が見えない者は 他眼の視力0.5以上	左右 150°以上		

検査の様子

*やりがいを感じる瞬間は？

・斜視や弱視などのお子さんの視機能回復をサポートし、「見えるようになった」という喜びを一緒に感じられるとき。



*この仕事の魅力とは？

・視力低下に不安を感じていた方から感謝される時や、生活の質(QOL)の向上に直結し「できることが増えた」と聞いたとき。
・手術前が見えにくく不自由を感じられていた方が術後見えるようになり、喜んでいる姿を見ると私たちも嬉しいです。

・眼科医療のエキスパートとして、医師の診断や治療に不可欠な検査や訓練を担当できます。
・常に新しい知識や技術を学び続ける必要があります、自己成長を実感できます。
・様々な疾患の患者さんが来られ、それぞれの病気に対する検査や治療法は異なります。どのような病状の方が来られても対応できる環境にあることが一番の魅力です。

*これからの目標を聞かせてください

信頼される確かな検査技術の提供…各専門チームの知識と技術を持ち寄り、検査課全体で質の高い測定精度を追求していきます。

新人、研修生の育成と組織全体の成長…互いに学び合うことで検査課全体のスキルアップと活力を高めます。

科学的な視点を取り入れた最新の医療…学会活動などを通じて最新の知見を取り入れ、根拠に基づいた安心できる医療の提供に努めます。

目の健康は生活の質に直結します。わたしたちは最新の機器と専門的な知識を用いて、患者さんにより良い医療を提供できるよう努めます。

ありがとうございます。

毎日走り回って検査されている頼もしい検査課の皆さん、これからも、地域の患者さんのために、心のこもった検査をよろしく願っています。

新化しています

コンタクトレンズ

視能訓練士 岡本香織

ソフトコンタクトレンズとは

ソフトコンタクトレンズは、水分を含んだ柔らかい素材で目にフィットして異物感が少なく、初めての人でも慣れやすいのが特徴です。外れにくいため、スポーツに適しています。ただし、水分を含むため、乾燥しやすく長時間の装用では不快感が出やすいです。

1. コンタクトレンズとは

コンタクトとは「接触」という意味です。すなわち、コンタクトレンズとは黒目にレンズを接触させて視力を補正し、虹彩や瞳孔の色、模様を変える医療機器です。

視力を補正する原理はメガネと同じですが、異なる点は目に直接接触させて、まるで自分の目の一部のように扱えることです。コンタクトレンズにはメガネと比べて視野が広い、スポーツ時汗をかいても眼鏡がずれない、マスクの息やラーメンなど温かいものを食べても曇らない、などの長所があります。またメガネよりも矯正効果が高いため、視力の左右差や乱視が強い場合に適しています。

ただし、直接目につけるレンズなので、初めて試用される場合はもちろん、再度購入する場合でも、自覚症状の有無に関わらず、眼科を受診する必要があります。そうすることで、視力・度数確認・レンズの汚れのチェック、目の状態・角膜・結膜・眼底などを医師が詳細に診察し、異常があれば早期対応や、レンズの見直しが可能となります。

2. コンタクトレンズの種類と

それぞれのレンズに適した方

コンタクトレンズは、素材によってソフトとハードの2種類に分けられます。



目のお悩みのある方にも お薦めのレンズ

- ・低含水レンズ（含水率50%未満）
涙を吸収しにくく、涙が蒸発しにくい。ドライアイ・目の乾燥が気になる方にお薦め
- ・シリコーンハイドロゲルレンズ
酸素透過性が高く、目に優しい。ドライアイ・目の乾燥が気になる方、屈折度数が強い方・長時間装用する・目の負担を減らしたい方にもお薦め

その他、乱視用レンズ・遠近両用レンズ・カラーコンタクトレンズなどもあります。

レンズ交換スケジュール

ソフトコンタクトレンズは、使用期限によって次の3種類に分けられます。

- ・1day（使い捨てタイプ）
当日の装用のみ可能で、つけて外すと再装用はできない。ケアは不要だが、毎日使用するとコストは高くなる。
- ・2week・1month（定期交換タイプ）
使用期限内であれば、ケアしながら繰り返し装用できる。
- ・コンベンショナルタイプ（使い捨てないタイプ）
ケアしながら長期間繰り返し装用できる。

ソフトコンタクトレンズは、水分を含む素材でできているため、雑菌が繁殖しやすく適切なケアを怠るとアレルギー性結膜炎や重篤な角膜障害を引き起こすことがあります。決められた期限を守り、十分なケアを行い大切な目を守りましょう。

ハードコンタクトレンズとは

ハードコンタクトレンズは黒目よりも小さく、ソフトコンタクトレンズに比べ素材が硬いため、初めて装用するきは違和感が起こりやすく、慣れるまでに少し時間がかかります。

ハードコンタクトレンズが向いている方

- ・乱視の強い方
ソフトコンタクトレンズより矯正効果が高い。
- ・目の健康を気にする方
酸素透過性が高く、涙液交換もスムーズなため、目への負担が少なく、長時間の装用や毎日の使用にもお勧め。
- ・ドライアイの方
レンズが水分を吸収しないため、目が乾きやすい方に向いている。
- ・視界のクリアさを求める方
光学性に優れ、よりクリアな視界が得られる。

ハードコンタクトレンズが向かない・注意が必要な方

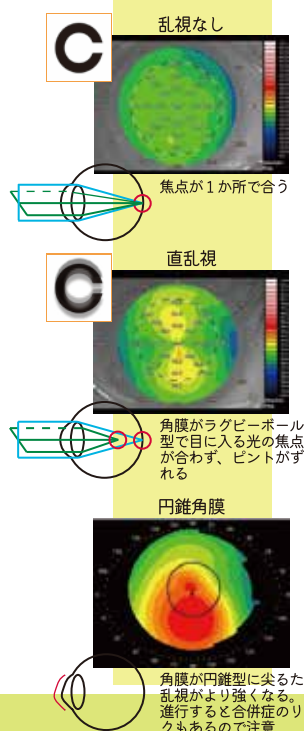
- ・すれやすく外れやすいので、バスケやサッカーなどの激しいスポーツには不向き。
- ・慣れるまで異物感が強いので、痛みに敏感な方。

最新のコンタクトレンズのご紹介 バックトリックレンズ

(強度角膜乱視の方向けの乱視用ハードコンタクトレンズ)
11月から当院でも取り扱いを始めました。乱視が強い角膜は、角膜のカーブが方向により大きく異なります。このため、単一なカーブの球面ハードコンタクトレンズでは装用感が悪く、また黒目とレンズの間の涙液層が均一でないため乱視が残り、クリアな視界を得ることができません。

バックトリックレンズは、レンズの内面(角膜に接触する面)に2つのカーブを持たせることにより、乱視が強い角膜へフィットする設計です。快適な装用感と均一な涙液層を得ることによりクリアな視界を実現できます。

角膜形状を可視化した画像



おわりに
患者さんのニーズを伺い、最適なコンタクトレンズを合わせるため、処方は予約制で行っています。
コンタクトレンズも年々進化しています。特に遠近両用コンタクトレンズの進歩は目覚ましいです。以前試されて断念された方も、再度チャレンジされることをお勧めします。

特殊コンタクトレンズ外来のお知らせ

円錐角膜や角膜形状異常で、一般のコンタクトレンズでは合にくい方のために、第1・第3金曜日の午前、予約制で特殊コンタクトレンズ外来を行っています。

強い不正乱視があるため、コンタクトレンズが外れやすい、ゴロゴロして装用できないなどの患者さんにも対応しています。前眼部OCTにより、角膜形状を詳細に測定し、オーダーメイドのテストレンズを事前に(株)サンコンタクトレンズに発注します。当日はサンコンタクトレンズの方と、当院スタッフと共同で調整を行い、患者さんに満足頂けるフィッティングを目指しています。

涙液を検査薬で染色した写真
コンタクトレンズと目の間の涙液層が緑色の部分で、レンズとの隙間が大きいほど染まっている

球面レンズ装用



バックトリックレンズ装用



学会参加報告



手術室看護師・視能訓練士
春木隆一郎

昨年10月12日～13日に大阪で開催された「第41回日本視機能看護学会学術総会」に参加して参りました。

視機能看護学会とは、視機能看護の質的向上を図り、患者の健康と福祉に寄与することを目的として、設立された学会です。看護師をはじめ、眼科医や視能訓練士など多職種医療者が参加しており、当院職員も毎年参加して、皆さんの新しい知識や技術を現場に持ち帰っております。

特別講演では、緑内障の画像診断や円錐角膜に対する最先端治療について学ぶことができ、非常に有意義な時間となりました。シンポジウムでは、多焦点眼内レンズに関する他施設とのセッションや、モンゴル・ネパールなどの国際医療貢献の発表など、興味深いテーマばかりでした。

また、他施設の様々な職種の方々と直接お話しする機会もあり、発表内容や各施設の取り組みについて意見交換ができたことは貴重な経験となりました。

あっといふ間の時間でしたが、医療者として、手術室看護師として、手術を迎える患者さんやご家族に何かができるのか、改めて考える貴重な機会となりました。

医療の世界は知識や技術だけでなく、考え方や取り組みに至るまで日進月歩です。今後も目の前の患者さんひとりひとりと真摯に向き合い、それぞれの思いに寄り添った支援ができるよう、学び続けていきたいと思っています。



杉浦監事の



癒しの風物詩



【星降る夜】

24回を迎える広島市の風物詩「ひろしまドリミネーション」の一コマです。絞りを開放にし、背景の人とイルミネーションにピントを合わせ、手前のイルミネーションを玉ボケさせることにより、星が降っているかのような幻想的な作品に仕上げました。

(広島市 平和大通り)

文・撮影 杉浦正信



【SUP アスリートたちの熱き戦い】

太田川を舞台に 300 人のアスリートが熱き戦いを繰り広げる「全日本 SUP 選手権大会」が開催されました。水面に太陽光が反射し、アスリートの姿が黒く写り込み、SUP アスリートたちの熱き戦いを、光と影のコントラストで表現しました。

(広島市 相生橋より撮影)

食べ活のススメ!!

～免疫力を高めよう～



あけましておめでとうございます。木村眼科内科病院管理栄養士です。新しい年が始まり、寒さが本格的になってきましたね。感染症の流行などで体調を崩しやすいこの時期は、いつも以上に免疫力を高めておきましょう。

今回の推し食材は「**長ねぎ**」です。長ねぎに含まれるアリシンという成分には、体を温めて血行を良くしたり、ウィルスに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。さらに、ねぎの白い部分には疲労回復を助けるビタミンB1の吸収を高める作用もあり、冬のたるさ対策にも心強い味方です。長ねぎは冬の免疫サポート食材といえる存在です。そんな長ねぎを使用したお勧め料理をご紹介します。

長ねぎの保存方法

長ねぎは乾燥しないように新聞紙などに包んで冷暗所での保存、カットしたものはラップに包んで野菜室に入れるのがベストです。立てて保存すると、より鮮度を保ちやすくなります。さらに冷凍保存も可能で、小口切りにして保存袋に入れておくと、必要なときにさっと使えて便利。



長ねぎの豚バラ肉巻き



画像：クラシル はるちゃんさん

【作り方】

- ① 長ねぎを4～5cmの長さに切る
- ② 長ねぎを豚バラでくるくる巻く
- ③ 軽く塩コショウをふり、片栗粉を薄くまぶす
- ④ フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして中火で焼く
- ⑤ 転がしながら全体に焼き色をつけ、蓋をして、3分蒸し焼きにする
- ⑥ 火が通ったら⑤の調味料を入れて照りが出るまで絡める。

長ねぎは冬が旬なので、甘みが強くトロっとします。生姜を入れるとさらに免疫力がアップしますよ。

【材料（2人分）】

長ねぎ	1～2本	◎醤油	大さじ1
豚バラスライス	8～10枚	◎みりん	大さじ1
塩コショウ	少々	◎砂糖	小さじ1
片栗粉	適量	◎酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1		

「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

「人はなぜ音楽を愛するのか」という、先日

タモリと山中伸弥教授とのTV番組は驚愕でした。その大きな謎に迫り、人類と音楽のルーツを探るべく、20万年前誕生したホモ・サピエンスのかつての生活を色濃く残す、アフリカ中部の熱帯雨林の奥地で、食べ物を求めて森の中を少しずつ移動する約50人の狩猟民族BACA(森の民)の元へ、音楽人類学者が20年も通い続け、研究したそう。そこでは、突然手拍子とともに歌が始まり、数人で思い思いに歌い、最高潮に達する少し前で急に終わる。皆で作っていく音楽で、一人では歌わない、皆で歌わないと良い歌にならない、そこに重要なヒントが隠されている。徹底分析のため、みんなで歌う歌を個別のマイクで録音してみると、全員がバラバラで異なる旋律・リズムで歌っていた。そこで、マルチ録音した音源を楽譜にしてみると、ある特徴が見えてきた。

「ポリリズム」といい、異なるリズムや拍子を同時に進行する複雑なセッションだ。例えば2拍子と3拍子といったバラバラのリズムを同時に重ねる。音楽と脳の研究によると、ポリリズムは脳に特別な影響を及ぼし、繰り返されるリズムが途中で消えても頭の中で「予測機能」が起こる。そこでは快感物質(楽しい、気持ちいい)の報酬系が

発生されるといふ。しかも、単に4拍子の繰り返し等では単純すぎて脳はすぐに飽きてしまうので、そこに異なるリズムを重ねる「ポリリズム」によって報酬系をより強く感じるという。最高潮に達する前に急に終わるのもまた歌いたいと思うためにとっておくようだ。人は脳によって音楽を求め、さらに、ひとりではなく皆で協力するための術として音楽を愛し、まさに進化してきたということである。

目からウロコの仕組みにワクワクしました。

こもれば第13号をお届けします。これでもかという程の暑さに嫌気がさしていたのもついに間のような気がしますが、今や寒さに震える日々へと打って変わりました。風雪に凍える夜も、気心の知れた仲間と一緒に歌えば、なるほど脳が喜び、身も心も温まりますよね笑

新年も昨年同様、皆様と連携を図りながら誠心誠意がんばってまいります。本年も引き続きどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



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)