

こもれび

地域医療連携室だより

第14号
2026.4



○部署訪問シリーズ⑥

○眼の検査ナビ①

○私の趣味と眼

○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

薬剤部へおじゃましてみた!

こんにちは。木村眼科内科病院の中核かつイケメン、薬剤部のメンバー紹介をお願いします。



当院には2名の薬剤師が所属しています。本来、薬剤師の男女比率は1…2と女性が多いはずですが、当院の薬剤部はなぜか男性のみで、汗臭く働いています。それぞれの経歴も生粋の病院薬剤師ではなく、1名は他学部卒、1名は調剤薬局経験者です。

*薬剤部の日々の業務や活動内容を教えてください



日常の主な業務は、患者さんのお薬への関与です。入院患者さんが入院時にお持ちになられるお薬の確認と鑑定に始まり、得られたお薬の情報を基に、手術で使用される薬の選択や入院中に必要な薬の対応などを行っています。

また、外来患者さんへ病院内でお薬をお出しする時は、私たちが処方内容を確認の上、患者さんへ直接説明し、お渡ししています。その他、「薬あるところに薬剤師あり」をモットーに、病院内のお薬の在庫管理や取扱いを含む安全管理など、お薬に関わる様々な場面に顔を出すよう心がけています。

*よくある質問は何ですか？

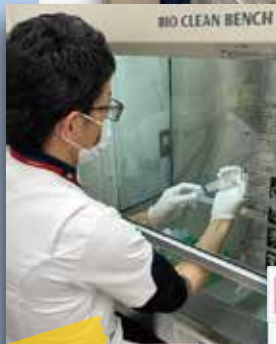
入院患者さんのお部屋を伺った際、「お隣の薬局の薬剤師さんですか？」とよく尋ねられます。私たちは当院に勤務する薬剤師、いわゆる病院薬剤師という職種になります。ルール上、病院は原則、専属の薬剤師を1名以上置く必要がありますので、存在根拠はあるのですが、私たちの存在を患者さんにしつかりアピールしていきたいと考えています。

*点眼剤についてひとつ

目の病気の治療では、全身に作用する飲み薬よりも目に直接使用することができる点眼剤の出番が多くなります。点眼剤は、その効果を発揮するため様々な製剤上の工夫が施されており、開発経緯を知らなければ知るほど点眼剤の凄さに感動します。それら点眼剤が適切に効果を発揮して患者さんの目の病気の治療に貢献できるよう、私たち病院薬剤師がお手伝いできればと考えています。

点眼剤・内服薬・軟膏などがずらり

仕事風景



点眼瓶に薬液を注入する慎重な作業

***常に心がけていることは
どんなことですか？**

患者さんに寄り添ってお話するよう心掛けています。外来には、初めて点眼剤をお使いになられるお子さんや保護者の方々が多くいらっしやいます。点眼剤のご使用を難しく感じられる方も少なくありません。最近ではインターネットで「子供に上手く点眼する方法」などで点眼剤の使用方法を調べることが出来ますが、実際のお話を伺った上で、その方々に合った方法をご提案できるように努めています。

また、手術のために入院された患者さんに対しては、当院で処方しているお薬だけでなく、他の医療機関で処方されているお薬や生活習慣などを伺うなど、眼科領域に限らず、気軽にご相談頂ける雰囲気作りを大切にしています。

***やりがいを感じる瞬間は？**

患者さんからご相談を受けた後、「知らなかった」「聞いてよかった」、「安心した」などの言葉を頂き、悩みや不安を少しでも解消できたと感じた時にやりがいを感じます。特にお薬に関する相談に対応できた時は、薬剤師としてお役に立てたと感じ、嬉しく思います。

また、一度ご相談を受けた患者さんと再びお会いした際に、以前の事を覚えていらして声をかけて頂ける機会に遭遇すると、とても嬉しく感じます。



***最後に、これからの目標を
お願いします**

小さい所帯ながら病院の中での活動の幅を広げていこうと、薬剤師の特性を活かして、最近は労働環境の改善活動などにも参画し始めました。

患者さんや病院の職員にとって、私たち病院薬剤師がなくてはならない存在となれるよう、日々努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございました。日々かっこよく頼もしい私達のヒーローをお尋ねしました。さっそうと院内を走り回っておられますので、お見かけの際はお声掛けください。優しく答えてくれることでしょうか笑



調剤室の様子



眼の検査ナビ

中尾課長に聞いてみよう



Vol.1

どうして見える？
目のしくみと視力検査

担当
有川萌々香・徳岡優希
山本颯菜・加藤幸世

監修・・・検査課長

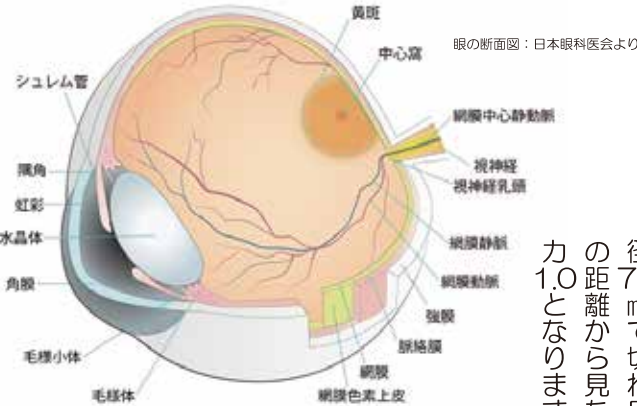
視能訓練士
中尾善隆

眼球の構造

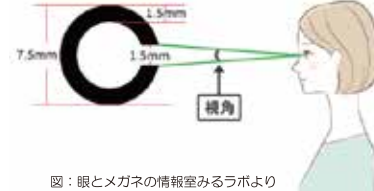
成人の眼球は直径約24mmの球状で、光を取り入れて脳へ伝える器官です。角膜、虹彩、水晶体、網膜、視神経などから構成されています。目はよくカメラに例えられ、光の通り道と各パーツの役割をイメージすると理解しやすくなります。

「目の主な部位と役割」

- 角膜：黒目の表面の透明な膜。カメラでいう光を屈折させるフロントレンズの役割
 - 虹彩：目の茶色い部分。カメラの絞りのように、光量を調整する。
 - 水晶体：透明な分厚いレンズ。厚みを変えてピントを調節する。カメラでいうフォーカスレンズの役割。
 - 硝子体：ゼリー状の組織で眼内を満たして、形態を保つ。
 - 網膜：カメラでいうフィルムやセンサーの役割。物を見るうえで一番大切な場所。
 - 視神経：網膜から受け取った情報を脳に伝えるケーブルのような役割。
- 光は角膜↓虹彩（の中央の瞳孔）↓水晶体↓硝子体を通って網膜に届き、網膜で電気信号に変換され視神経を介して脳に伝わることで「見える」が成立します。



眼の断面図：日本眼科医会より



図：眼とメガネの情報室みるラボより

視力とは？

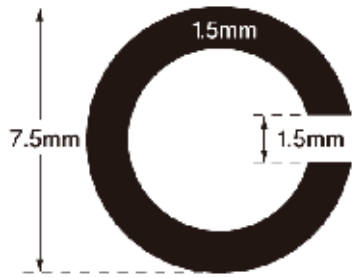
視力とは、2点または2線を別々として見分けられる能力をいいます。簡単に言うと、2つの点や線が、どれだけ近づいても「離れた2つのもの」として認識できるかを数値化したものです。

「視力の種類」

- 裸眼視力：眼鏡やコンタクトレンズを装用せずに測定した視力
- 矯正視力：眼鏡やコンタクトレンズで屈折（近視、遠視、乱視）を矯正して測定した視力です。

「視力1.0ってどのくらい？」

視力を計測する標準な視標としてCの形をしたランドルト環があります。視力1.0のランドルト環の大きさは、外径7.5mmで切れ目が1.5mmです。これを5mの距離から見た時に切れ目が分かる視力1.0となります。



ランドルト環 図：看護roo!より

「視力検査の方法」

施設によりですが、一般的に5mの距離からランドルト環を見て、切れ目の方向（上・下・右・左）を答えます。

同じ大きさの視標をランダムに5個提示して、3個正當で見えたと判断します。

「検査を受けるときのコツ」

- ・前かがみにならない
(距離が変わってしまいます)
- ・目を細めない
(本来の見え方と変わることがあります)
- ・なんとなく違いがわかるレベルでも答える
(見え方は勘に感じてても、脳が情報を拾っている場合があります)

「小さなお子さんの検査」

ランドルト環での応答が難しい年齢では、縞模様や点を使った検査を行います。

① グレーティングカード

乳児は興味のある模様の方を見る習性があります。カードの片側にだけ細かい縞模様（グレーティング）が描かれているカードと無地のカードを1枚ずつ見せます。どちらを見ているかを確認することで、どのくらい細かい模様まで見えているかを調べ、視力の目安を測っていきます。

- ・主に乳幼児〜1歳頃
- ・言葉で答えなくても検査可能

② 森実式ドットカード

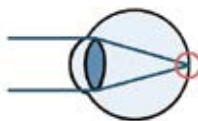
カードのうきぎの目があるか見分けられるかで視力を調べる検査です。

目のあるカードと目のないカードを見せるので、『うきぎのうきぎの目があるかな？』と答えてもらいます。



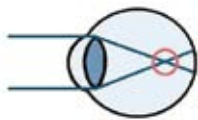
グレーティングカード

正視



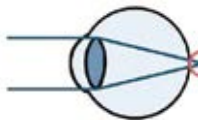
正視は、網膜の上にピントが合うため、くっきり見えます。

近視



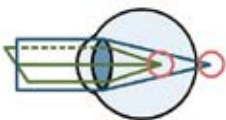
近視は、網膜より手前にピントが合います。遠くより近くの方が見えやすいです。光を発散する力を持っている凹レンズ（マイナスレンズ）で矯正します。

遠視



遠視は、網膜より奥にピントが合います。遠くを見るときも近くを見るときも調節力が必要です。光を収束する力を持っている凸レンズ（プラスレンズ）で矯正します。

乱視



乱視とは、角膜や水晶体の形の影響で、一定方向のピントが合いません。距離に関係なくぶれた見え方になります。

「屈折の状態」

(正視・近視・遠視・乱視)

③ 絵視標（絵の視力表）

絵の形を使った視力検査です。

りんご・コップ・魚などの絵が出てくるので、同じ絵を指したり、名前を答えたりしてもらいます。絵が小さくなるほど見えにくくなるので、どこまで見えるかで視力を調べます。

- ・3〜5歳頃

ランドルト環ができない幼児向け



絵視標（絵の視力表）



森実式ドットカード

私の趣味と眼

手術室看護師 河部至貴

私は書道が好きです。書道が好き、と聞くと座って半紙に2文字くらいを書いてる姿を想像される方がほとんどだと思います。もちろんそういうこともするのですが、私は大きな紙に、大きな文字を書くのが好きです。

書道は「白(余白)と黒(墨)のせめぎ合いの芸術」とも言われます。字を書く力と同時に「眼の力」が必要で、白と黒のコントラストとバランスが大切です。また、作家活動と同時に子どもから大人までたくさんの方に書の楽しさを知って頂きたいと思い、焼山で書道教室をしています。

いつも思うのですが、眼というのは見るだけでなく「楽しみや喜び、いろんなものを感じるための器官」だと思います。私にとっては字を書くことが人生の楽しみであり、生徒の「できた！」を見ることは喜びです。本当に自分の眼にはお世話になっていきます。

そんな私も今年で41歳になりました。日本では40歳以上で緑内障になっている人は全体の約5%もいるというデータがあるそうです。しばらく目の状態を診察してもらっていない方は、ぜひ一度眼科を受診して眼の状態を診ていただいてみてはどうでしょうか？ 私も先日、健康診断で眼底写真を取っていただきました。自分の楽しみが少しでも長く続けられるように眼を大切にしていきたいと思っています。



2024.11.4 呉市秋の文化祭総合展 公開パフォーマンス

杉浦監事の



癒しの風物詩



【原東大花田植（国の重要無形民俗文化財）】

太鼓・笛・鉦などのリズムカルな田ばやしに合わせて、かすりの着物にすげ笠姿の早乙女たちが唄いながら田植えをする昔ながらの「花田植」が今もしっかりと受け継がれている光景を切り取りました。

(山県郡北広島町)



【春うらら】

春の暖かく穏やかな日差しが満開の河津桜に降り注ぐ中、ミツを求めてやって来たメジロが春の訪れを満喫している光景を切り取りました。

背景の桜のピンク色が綺麗にボケて写り込みました。

(呉市蒲刈県民の浜)

食べ活のススめ!!

旬の食材



こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。少しずつ日差しがやわらかくなり、春の気配を感じますね。店先にも春の食材が並び始め、心がわくわくする季節です。

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「旬の食材」です。

今回は、春を代表する味覚「筍（たけのこ）」をクローズアップします。

★筍ってどんな食材？

筍は、竹の若芽です。土の中から顔を出し、わずか数日でぐんぐん成長する生命力あふれる食材です。旬は3月〜5月頃でこの時期の筍はやわらかく、香りも良く、えぐみも少ないのが特徴です。

★筍の栄養素

✓食物繊維

腸内環境を整え、便秘予防になります。春は環境の変化で自律神経が乱れやすい時期です。腸を整えて免疫力を上げることで体調管理ができます。

✓カリウム

余分な塩分を排出し、むくみ予防になります。冬の間にもくんだ体をすっきり整えてくれます。

✓アミノ酸

筍を切ると出てくる白い粒の正体です。アミノ酸の一種で、集中力ややる気をサポートするといわれています。

★筍を使ったおすすめレシピ

若竹煮



画像：宝酒造サイト、タカラお料理レシピより

【作り方】

- ① 筍の水煮は水気を切って2cm幅のくし切りにします。
- ② 生わかめはよく洗って、食べやすい大きさに切り、加熱の必要があるものは沸騰したお湯で鮮やかな緑色になるまで茹でます。
- ③ お茶パックにかつお節を入れます
- ④ 鍋に水を沸騰させて3を入れ、1分程経ったら取り出します。
- ⑤ 筍の水煮と(A)を入れて中火で熱し、煮立ったら弱火で落とし蓋をして20分程煮ます。
- ⑥ 煮汁が半量程になったら中火にして、生わかめを入れてひと煮立ちさせ、火からおろします。
- ⑦ 器に盛りつけ、木の芽をのせて完成です。

旬の食材は、その時期の体に必要な栄養を届けてくれます。筍の持つみずみずしさとしなやかさは、新しいスタートの季節にぴったりです。この春は食卓に筍を取り入れてはいかがでしょうか？

【材料】

筍の水煮	300g	(A) 料理酒	大さじ3
生わかめ	40g	しょうゆ	大さじ1
水	500ml	みりん	大さじ1
かつお節	5g	砂糖	小さじ2
		木の芽	適量



「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

国道31号線も桜の花道の季節となりました。猛暑の後の心地よい秋風と紅葉、極寒の後にも必ず訪れる淡い桃色の桜吹雪。生きていれば辛いことも悲しいことにも出くわすけれど、なんとか耐えしのげば、その分、次には心温まる幸せに涙しだります。

わたしの愛読書「東京バンドワゴン」のシリーズが19冊続いています。東京の下町にある老舗の「東京バンドワゴン」という名の古本屋、堀田家を舞台に、4世代にもわたる、一人一人個性豊かな大家族の面々と周りの温かい人々との絆を描いたホームドラマです。堀田家には日々さまざまな悩みや秘密を抱えた人々が訪れます。それぞれのエピソードを通して、人とのつながりの大切さや温もりを丁寧に描いています。語り手はすでに亡くなっている祖母のサチという設定も愉快で、登場人物の家系図を頭で思い描きつつ、小さな謎や事件を解決しながら読み進める、心弾むストーリーです。

その著者である小路幸也さんの「すべての神様の十月」がまたシリーズ化されていて心を掴まれています。その



▶すべての神様の十月 PHP 文芸文庫



▶東京バンドワゴン 集英社文庫

医療法人社団ひかり会 木村眼科内科病院

〒737-0029 広島県呉市本町 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

名の通り、様々な神様が人の日常の中にそっと登場し、人間あつての（他の生き物の世界に神様は存在しないという）八百万（やおよぼす）の神様たちとの摩訶不思議で親しみあふれる感動作です。例えば「疫病神」つて災いをもたらす嫌なイメージだと思えますが、実は、不運の後には必ず幸せをもたらす、ある意味福の神なんです。他にも貧乏神、死神、縁結びの神、道祖神、守り神、雷神等々が人の悩みや人生の節目にやさしく関わりながら、さりげなく自然な出会いの中で、生涯に生きる価値や意味に気づかされるような、深い感慨を味わいます。きっと、春の嵐にも負けない温かさが胸に灯ることでしょう。

さて、地域医療連携室だより「こもれび」第14号をお届けします。年度初めのバタバタの季節に、こんがらがっている頭の中を整理しながら、目を通していただければ幸いです笑。

今年度も皆様と更に連携をつむぎながら、仲良く励んでいきたいと願っております。引き続きよろしくお願いたします。



おかだ



あおき