

こもれび

第15号
2026. 7

地域医療連携室だより

○部署訪問シリーズ⑦

○眼の検査ナビ②

○小児の近視進行抑制治療

○癒しの風物詩

○食べ活のススメ!!

○「はい、地域医療連携室です。」



山口市 一貫野の藤 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

〒750-0001 山口県山口市下町1-1-1

外来看護へおじゃましてみた！

外来看護部のメンバー紹介をお願いします。



スタッフ集合

現在、外来看護師12名、看護補助者4名の計16名で勤務しています。新人からベテランの看護師が在籍し、平均年齢はやや高め（笑）ですが、チームワークが良く、和気あいあいとした職場です。
勤務歴が長く、眼科専門病院ならではの知識と経験が豊富なスタッフに満ちています。

*日々の業務内容を教えてください

外来看護の業務は多岐にわたります。

- 初診時、手術を目的とした紹介患者様の問診
- 手術前検査（血液検査、既往・アレルギー・内服薬の確認など）、内科術前検査（血圧測定・尿検査、手術の種類によっては心電図・胸部レントゲン撮影、呼吸機能検査など）の実施、介助
- 点眼説明、指導（手術前含む）、手術後の生活指導、入院説明
- 処置業務（硝子体注射、レーザー、点滴、蛍光眼底撮影など）の説明、予約、介助
- 診察室介助
- 眼科だけでなく内科業務や、緊急性の高い患者様の対応

他部署と関わることも多く、医師の指示の下、他部署と連携を図り、患者様にとってスムーズな診療、治療ができるよう心がけて対応しています。
外来看護は、手術前後、処置の患者様と直接関わる事が多い部署です。中でも高齢者や見え方に不安を抱いている患者様が多いため、コミュニケーションを取りながら、丁寧でわかりやすい言葉で伝えるよう心がけています。

患者さんの向診中
のようすと
電子カルテに入力中...



仕事風景



血圧測定や血液検査
などの検査

*患者様への思いやお伝えしたいこと

- 普段から急な治療が決まった際に、少しでも不安が軽減できるように接しています。
- 患者様の情報（難聴の程度、補聴器の有無、視野・視力の状態、誘導の必要性、理解度など）を皆で共有し、一人ひとりに合わせた対応を心がけています。
- 待ち時間が長いので、いつも申し訳なく思っています。少しでも不安が軽減できるよう、また、「来てよかった」と思ってもらえるために、外来スタッフ全員で業務の効率化に取り組んでいます。

*働き甲斐を感じる瞬間は？

- 「説明がわかりやすい」「話を聞いて安心しました」という、患者様からの言葉はとてもやりがいを感じる瞬間です。
- 患者様に「今日も頑張つとるね」と声をかけられると、「よし、頑張ろう！」という気持ちになります。
- 私達が提供する看護よりも、患者様から元氣をもたらうことが多々あります。
- 患者様の「見える喜び」に立ち会えたとき、一緒に嬉しくなります。
- 外来の魅力は開放的な明るい雰囲気、スタッフ間の風通しが良いところです。
- 困ったときには、互いを助け合う協力体制が整っているところが自慢です。

*眼科に勤める看護師として どんなことに気を配ってますか

- 眼は左右2つあるため、手術や処置、点眼などでは、左右の目を間違えないよう、細心の注意が必要です。当院では、患者様と一緒に声に出して左右の確認をしています。
- 視力低下や視野の狭い方、白杖や車椅子の方には、移動時、必要に応じて誘導を行い、周りのものを移動させるなどしています。また、ご高齢の患者様も多く、難聴や、麻痺の程度など他のスタッフにも配慮が必要な患者様だとわかるように、情報を共有、周知し、事故や転倒を防ぐように努めています。
- 自分で点眼が正しく行えない場合や、点眼薬が多い、点眼薬の種類や点し方が変更になり混乱されている方へは点眼表を作成し、点眼指導や説明を行っています。患者様一人での管理が難しい場合には、点眼薬の調整を医師に相談したり、時にはご家族にも協力をお願いしています。

*最後に、これからの目標を 願います

常に眼科の最新の知識と技術を学び続け、よりよい看護を続けていきたいと考えています。
そして、これからもスタッフ一人ひとりが患者様の立場や気持ちに寄り添い、心のこもった対応で、安心して通院・入院・手術・治療を受けられるよう、お手伝いしていきます。

手術の日程相談



手術を担当する医師の希望や時期など、患者さんの予定や希望に治って、選択することもあります。
※手術の内容や病状によっては選択肢のない場合もあります。

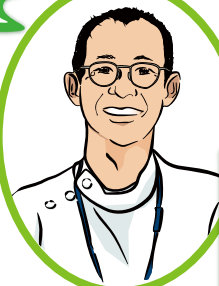
ありがとうございます。外来看護の皆さんの優しくて頼もしい人柄をとて感じられる訪問となりました。
忙しい毎日ですが、医師と仲良く手を取り合って、明るく健やかに、今日も一日、がんばっていきましょう！



「お仕事・家事・運転・スマホやパソコンの使用時間など」に合わせた最適な眼鏡の度数を調整する専門職です。眼鏡は「見え方を良くする道具」であると同時に、目の負担を減らし、体調や生活の質(QOL)を支える医療用具でもあります。

当院の『眼鏡合わせ』は、患者さんに合った正確な度数を確認するため、ある程度の検査時間をいただく予約制で行っています。検査では、問診と検査結果をもとに「なぜ見えにくいのか」「なぜ疲れるのか」を整理し、必要なレンズをご提案します。「こ」では、その『眼鏡合わせ』の流れを分かりやすく説明します。

中尾課長に聞いてみよう



検査課長 視能訓練士

Vol.2

「なんとなく見えにくい」を解決する
眼科の眼鏡合わせ

～視能訓練士が生活に合わせた眼鏡選びをお手伝いします～

中尾善隆



1. 生活に合わせて選ぶ「レンズの種類」

眼鏡合わせは、まず患者さんの「何に困っているか」を聞くことから始まります。度数を決める基本は「遠用眼鏡」(遠くがはっきり見える度数)です。遠用眼鏡で困ることが解決すれば、遠用レンズの選択がベストと判断します。遠用眼鏡をかけても手元が見えにくい/近くを見ると疲れる、などが残る場合は、年齢や生活スタイルに合わせて、次の①～④のレンズを検討します。

① アシストレンズ

遠くは見えるが、スマホを見ると疲れる方へ…
20～30代でも、スマホやパソコンを長時間使うと、目の疲れによりピントを合わせる力(調節)が十分に出なくなることがあります。この場合、遠くの見えやすさは保ちながら、手元を見るとき負担を軽くする「アシストレンズ(調節サポートレンズ)」が有効なことがあります。

② 遠近両用レンズ

遠くから手元まで1本の眼鏡で済ませたい方へ…
遠く・中間・近くを1本でカバーできる「遠近両用レンズ」が適しています。

③ 中近両用レンズ

室内での家事や趣味を楽しみたい方へ…
「車の運転には使わない」「テレビや料理中の手元などを見やすくしたい」という場合は、中間から手元までが見やすい「中近両用レンズ」を検討します。



④ 近々両用レンズ・近用単焦点レンズ

デスクワーク(パソコン作業)に集中したい方へ..
パソコン画面から手元の書類まで、机の周りを広く見たい場合は「近々両用レンズ」、または読書など近く専用の「近用単焦点レンズ」が向いています。



2. 不調を防ぐための「医学的な検査」

近視・遠視・乱視、そして老視(老眼)の度数を合わせて視力が出ていても、「なぜか疲れる」「頭が痛くなる」「物が二重に見える」の不調がみられることがあります。こうした不調の原因は、検査で見つけられる場合があります。快適な眼鏡を作るために、当院では次のような検査を行います。

● 乱視の「軸(角度)」を合わせる:

乱視とは、目の表面(角膜など)の形が少し歪み、ピントが1点に合っていない状態です。歪みには向き(角度)「乱視軸」があり、眼鏡ではその乱視軸を検査器具(画像1)で細かく調整します。角度がずれると、物が傾いて見えたり、疲れやすくなるため、細かな調整が必要です。



画像1

クロスシリンダー

● 両目のチームワークを見る「両眼視検査」:

物が二重に見える(複視)時、左右の目が同じ方向を向いていないことがあります。斜視。斜視がある、左右の目で見たそれぞれの像を脳が一つにまとめることができず、複視に加え眼精疲労も引き起こします。必要に応じて、斜視の治療に用いるレンズ(プリズムなど)を検討し、見え方の負担を軽減します。

● 瞳孔間距離(PD)の測定:

左右の黒目の中心の間隔を「瞳孔間距離」といいます。レンズには1番見えやすい「中心ポイント」があり、瞳の中心が通るように作ります。

もしこの位置が数ミリずれると、見え方の歪みが生じ、眼精疲労の原因となることがあります。当院では顔立方に合わせてこの瞳孔間距離を正確に測定し、不調の原因を減らします。(画像2)

画像2



瞳孔間距離計(PDメーター)

3. 完成した眼鏡を「眼科で最終チェック」

眼科で発行した処方箋をもとに眼鏡店で眼鏡が完成したら、できれば一度その眼鏡を持って眼科へお越しください。度数や作り方にズレがないかを確認します。

● レンズ・設計の最終確認:

「度数」「乱視軸」「左右のレンズの中心位置と瞳孔間距離」が、処方箋どおりかを、専用の機械・器具を用いて確認します。(画像3)



画像3

オートレンズメーター

おわりに

眼鏡合わせは、単に数値を測るものではなく、検査の過程で、白内障や緑内障などの目の病気が隠れていないかも確認します。これは、眼科で眼鏡を合わせる大きなメリットの1つと言えます。私たちが視能訓練士は、患者さんが新しい眼鏡をかけた時に「楽になった」「見やすい」と感じていただけたら幸いです。医学的な根拠に基づいて度数を調整しています。見え方の違和感を我慢せず、気になることがあれば遠慮なく眼科へご相談ください。

近視進行抑制治療 のご案内

検査副課長
視能訓練士 土山 勝也

近年、子どもの近視は世界的に増加しており、日本でも大きな問題となっています。スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の普及、屋外活動の減少などがその一因と考えられています。当院でも、学校健診や視力低下をきっかけに受診されるお子様が年々増えている印象です。

近視は単に『見えにくくなる』だけではありません。成長期に進行すると将来的に強度近視となり、網膜剥離や緑内障などの眼疾患のリスクが高まることが知られています。そのため近年は、近視の進行を抑える治療に注目が集まっており、テレビCMなどで目にされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

当院では本年6月より、小児の近視進行抑制治療についてご相談いただけるようになりました。

治療法には点眼治療（リジューセア・ミニ）、多分割眼鏡（ミヨスマート、ステレスト）、ソフトコンタクトレンズ（MiSight 1day）があります。また日本での近視進行抑制治療としては未承認ではありますが、オルソケラトロジーも選択肢の一つとされています。各治療法の詳細や費用につきましては、当院ホームページに掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

近視進行抑制治療は、お子様の目の健康を将来に渡って守るための取り組みです。詳しくは医師又はスタッフまでお気軽にご相談ください。お子様の目の状態や学業、スポーツなどの生活スタイルに合わせて、無理無く続けられる治療法と一緒に考えていきます。



杉浦監事の



癒しの風物詩



【水辺の宝石 (中国新聞入選作品)】

野呂山氷池で、まるで宝石のように美しく、幻想的に咲いているスイレンの花を切り取りました。

(呉市 野呂山氷池)



【幸せ Get (中国新聞入選作品)】

宮島の玉取祭は戦国時代から伝わった行事で、宝珠を乗せた地盤に禪一本の若者が、しぶきをあげて飛びつき、幸福をもたらすとされる宝珠を奪った瞬間を切り取りました。

(廿日市市 宮島町)

食べ活のススメ!!

旬の食材



こんにちは。木村眼科内科病院管理栄養士です。
 気づけば今年も半分が過ぎ、月日の経つのが早いことを実感しつつ、これからやってくる猛暑に怯えています。

さて、今回は夏を代表する味覚「うなぎ」をクロアズアップします。

うなぎは古代から日本人に親しまれ、夏の土用の丑の日に食べる習慣は江戸時代後期から現在も続いています。代表的な料理には、うな丼やうなぎ、蒲焼、せいろ蒸しがあります。肉質は柔らかく、脂がのっているため、タレとご飯との相性も抜群です。

【主な栄養素】

ビタミンA

皮膚や粘膜、目の健康維持、免疫力向上に役立ちます。

ビタミンE

抗酸化作用が強く、体の酸化ストレスを防ぎ、老化や生活習慣病の予防に貢献します。

コラーゲン

皮や身に多く含まれ、美肌や関節の健康をサポートします。

その他のミネラル

鉄や亜鉛、ビタミンB群も含まれ、高齢者の栄養補給にも適しています。

土用の丑の日



【注意点】

- ・ビタミンAの過剰摂取
毎日大量に食べると頭痛や過剰症のリスクがあります。
- ・コレステロール、カロリーが高め
食べ過ぎは肥満や生活習慣病のリスクになる可能性があります。

【摂取のポイント】

- ・うなぎの蒲焼約50g(1/3パック)で1日のビタミンAをほぼ満たせます。
- ・栄養バランスを考え、野菜や果物と組み合わせるとビタミンCや食物繊維も補えます。
- ・高齢者や筋力低下を行う人は、たんぱく質補給源としても活用できます。
- ・うなぎは栄養価が高く、健康や美容に多くのメリットがありますが、過剰摂取を避け、バランスの良い食事の一部として取り入れることが推奨されます。

猛暑の夏は体力が勝負です。快眠快食を心がけて夏を乗り切りましょう。

「はい、 木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

「生成AI(ジェネレーティブAI)」は、素人の私でも、周囲でよく耳にします。生成AIとは、文章や画像、音声などを人工知能が自動で作り出す技術のことです。これまでのAIは、与えられた情報を元に分類したり分析したりデータ化することなどが中心でしたが、生成AIは新しい文章やイラストを「生み出す」ことができる点が特徴です。

例えば、質問に答える文章を作成したり、写真のような画像を描いたり、会議の内容を要約し議事録も作ることができます。

「Sit」や「アレクサ」などに感心していたのもつい最近のことのように思いますが、すでにそれらは前の従来型AIで、「指示に答えるAI」だそうです。生成AIは次の世代で、「文章や画像を作り、アイデアを提案できるAI」といわれています。

先日ニュースで、「アニメ映画を生成AIが作成した」と報じられていましたが、ストーリーを考え、キャラクターや背景の絵を描き、動かせ、声や音楽をつけるというとてもない作業を人ではなくAIがやっているのかと、心底驚きました。

現代では、困ったときにはなんでも相談できる身近な、もはや「親友」と呼ばれている「チャットAI」や「ChatGPT」や「Gemini」や「Copilot」など、人が発信した質問や会話に対して、瞬時に文章を

作って答える対話型の生成AIです。ただし、人間のよう「理解して考えている」わけではなく、多くの情報を学習して、最も自然な言葉を予測して考えている仕組みなので、もっともらしいけど誤った情報を作成することがあり、著作権や個人情報の扱いについても配慮が必要です。そのため、AIが作成した内容をそのまま使うのではなく、人が確認し、適格に活用することが大切です。

生成AIは、わたしたちの生活や仕事を支える新しい技術として、上手に活用することで、作業の効率化や新しいアイデアの創出につながることも大いに期待されることです。

さて、地域医療連携室だより「こもれび」第15号をお届けします。梅雨が明け、もはやお馴染みとなった「酷暑」に突入する7月に、少しでも心地よい爽やかな風を感じていただければ幸いです。こもれびをご愛読頂いている皆さまに、心躍る夏が訪れますように。



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

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)