# こもれび

地域医療連携室だより

第16号
2026. 10



- ○ホープ対談 Part１
- ○眼の検査ナビ③
- ○ＩＣＬ紹介動画公開
- ○癒しの風物詩
- ○食べ活のススメ!!
- ○「はい、地域医療連携室です。」

UNSPLASH　skyler-ewing

眼に　心に　ひかりをとどけて
木村眼科内科病院

次世代を担う！

# 木村眼科内科病院のきらりと光るホープ対談 Part 1




## 自己紹介から始めます。

山越：自分の性格は、心配性です。小さいことでもすごく気にします。なかなか前に進めずに悩むこともあります。

大上：私はあんまりネガティブに考えず、ピンチをチャンスに変えるポジティブ思考です。

## 座右の銘は？

山越：私は「失敗は成功のもと」です。毎日、失敗ばっかりなんで（笑）

うまくいかなかったら落ち込むんですけどね。次の成功に繋げるように努力しています。

大上：私は「一生懸命」です。とりあえず一生懸命頑張っていけばなんとかなるかなと思って（笑）

## 当院に入職を決めたきっかけは

山越：以前当院で働いていた知人に、とても良い環境と勧められたことと、最先端で質の高い医療がされていること、眼科内科と全身管理を行い患者様をサポートされている環境が魅力でした。

大上：医療専門学校に在籍中に当院で実習を受けた時に、指導していただいた先輩にとても感銘を受けて、一緒に働きたいと思ったのがきっかけです。

## 休日の過ごし方やリフレッシュ方法は

山越：私は温泉と睡眠です。露天風呂や岩盤浴、サウナも、県外や山陰の方まで家族や友達と行きます。ゆっくりして美味しいもの食べて帰ります。それから、寝るのも一番です。

大上：私も寝るのが幸せです。あと映画が好きです。最近は、動画配信サービスがあるので、ちょっと待てば観たかった映画が配信されるのでよく利用しています。でも、映画館で観るのは音響もいいし迫力が違うので、集中して観れるのがいいですね。私はちいかわが好きすぎて特典が欲しくて２回行ったりしました。

## 実際に働きだして、職場の雰囲気やチームの印象は

山越：わからないことや困った時には相談し易い環境です。最初はなにもわからなくて不安でいっぱいだったんですが、周りの先輩たちがすぐに駆け寄ってくれてとても心強かったです。チームで支えてもらってる感じです。失敗して落ち込んでいる時も先輩に励ましていただき、またがんばろうと立ち上がることができます。

大上：私も、困った時にはお互いに助け合える環境だとありがたく思っています。

## 先輩や先生から心に残っている アドバイスや言葉がありますか

山越：先輩に自分のできる仕事が増えれば、仕事が絶対楽しくなるよって言ってもらったんで、いつもチャレンジしています。採血だったら採血を、とにかく練習あるのみ、みたいな感じで一つずつできることを増やすのがいいと、信じて努力しています。

大上：「わからないことは何でも聞いてね」という声かけがとても心強かったので、私も後輩に同じように言えるようになりたいと思っています。

## 普段の仕事風景





## 現在担当している業務の中で1番やりがいや喜びを感じる瞬間は

大上：クラークについている時によく思うんですが、たくさんの疾患に対してそれぞれ専門の先生がいらっしゃるので、診察室では、自分の中の知識だけじゃなくて、実際の現場でこういう疾患に対してこの薬とか、この処置を、と様々な治療を実際に目の当たりにできるのが、とても勉強になって楽しいです。

山越：私も診察介助に入った時に同じように感じています。患者さんへの先生の説明を一緒に聞いて学ぶことができるので、すごくありがたい環境だと思っています。

患者さんに説明などした時に、自分としてはあたりまえのことなんだけど、「丁寧に教えてくれてありがとう」と、感謝された時に、純粋に嬉しいと感じています。最初は病気に不安を感じておられても、最後には笑って帰ってもらったら、ああ良かったって仕事のやりがいを感じます。

大上：わかります。自分のつたない説明でも、わかってもらえると本当に嬉しく思います。

## 日頃、患者さんと接する上で大切にしている心がけ

大上：毎日バタバタで、ついていくのに焦ります。私はポーカーフェイスなので、早口になったり冷たい印象にならないように気をつけています。

山越：診察室でみかけますが、特に慌てた様子はなくていつも落ち着いてるなって思ってましたよ。（笑）大丈夫です。

大上：頑張ります。

山越：私は、患者さんの立場に立って考えるようにしたいなって思っています。自分が患者になった時、ちょっとしたことでも気になったり、不安になったりすると思うので、なるべく安心して治療を受けていただけるように心がけながら、声掛けができたらと思っています。

大上：確かにそうですね。私も気をつけます。

## これからどんな医療従事者になりたい？

大上：患者さんとその患者さんの家族に寄り添える人になりたいと思います。

山越：毎日コツコツとできることを増やして、笑顔で優しく寄り添うことができる、そんな看護師になりたいです。

大上：コロナからマスクしてますよね。眼しか出てないので笑顔も表情がわからないので、鏡見て練習するんですけど、難しいんですよね。目元に優しい表情が出せるように心がけています。

山越：受診していただいた患者さんに当院に来てよかったと思っていただけるよう、これからも頑張りたいです。

大上：そうですね。私もこれからも患者さんの力になれるよう、成長目指して頑張ります。

二人：ありがとうございました。

笑顔と情熱あふれるお二人のご活躍を、これからも応援しています！

# 中尾課長に聞いてみよう 眼の検査ナビ Vol.3



## 目のピント調節機能検査

検査課長　視能訓練士
中尾善隆

担当
視能訓練士　石谷　せりか

### 調節の仕組み

目の中にはカメラのレンズのような役割をする水晶体と、それを動かす毛様体筋という筋肉があります。近くを見る時はこの筋肉が収縮し、遠くを見る時は緩むことで水晶体の厚みを変化させピントを合わせています。

### アコモド検査とは

目のピントを合わせる力を測定する検査です。ピントを合わせるために筋肉がどれくらい動いているかを数値やグラフで確認します。

### 当院でできる検査

1．ニデックアコモドメータ（KOWA 社）による検査

どう見ているかを答えていただくことで、ピントを合わせる力を測定する自覚的な検査です。患者さんの見え方そのものを数値化するため、実際の生活での見えづらさや疲れ具合を反映しやすいのが特徴です。





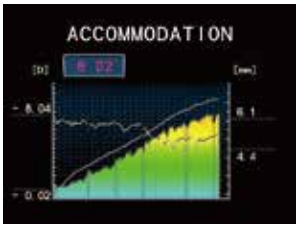


検査の内容：装置の中を覗くと、縞模様や視力検査で使うようなCの形が見えます。図形との距離を変えていきますので、図形がはっきり見える遠くの位置と、限界まで近づけてぼやける位置を答えていただきます。

2．TONOREF3（NIDEK 社）による検査

近年登場した機器で、ピントを合わせようとする目の中の水晶体の厚みの変化などを測定する他覚的な検査です。

検査の内容：装置を覗くと気球の画像が見えるので、遠くを眺めるようにリラックスして気球を見てください。次に気球の画像がわざとぼやけて表示されますので、はっきり見えるように、目でピントを合わせていただきます。










※どちらの検査も患者さんのピントを合わせようとする努力・注意・集中力が不可欠です。たとえ目に異常がなくても、ぼやけた画像に対して見ようとする力が働かないと正確な結果が出ません。測定中は検査員が「ぼんやり見てください、頑張って見てください」などお声がけします。

## 深視力とは

単にものが見えるかだけでなく、動いているものの奥行きや距離感を正確に把握する力のことです。一部の運転免許取得・更新の際には必須の項目となっており、車間距離の把握や追い越し時の距離感を正しく判断するために大型トラックやバスなどの運転手に必要な能力とされています。

## 当院でできる検査

三かん法／電動式深視力計（KOWA 社）

3本の棒を使った、深視力で最も一般的な検査です。検査の内容：装置の中に3本の黒い棒が並んでいます。両端にある左右の2本は固定されていますが、中央の1本だけが前後にゆっくりと動きます。真ん中の棒が左右の棒とちょうど横一列に並んだと思った瞬間に、手元のボタンを押して止めてもらいます。複数回測定し、実際の並んだ位置との誤差の平均を算出します。

大型・中型・けん引・第二種免許の取得・更新では3回実施し、3回中2回以上で2㎝以内であれば合格です。

正面からの見え方






## なかなかタイミングが合わないという方は、以下のポイントを意識してみてください

- 動く中央の棒だけを追わず、左右の棒を基準にして3本全てを視界に入れます。そこに中央の棒が入ってくるのを待つと距離が掴みやすくなります。
- 首が傾いていたり姿勢が崩れたりしていると、視線がブレて誤差に繋がります。姿勢を正し、真っ直ぐ正面を見ましょう。
- 合わない眼鏡は調整が必要です。片方の目だけで視力が良くとも、左右の眼の視力差が大きいと奥行きが掴みづらくなります。三かん法検査希望の場合は、普段から運転で使っている眼鏡を持参ください。



## 当院公式 YouTube 動画のご案内

# ICLって実際どう？

視能訓練士　高橋　希進

9月より配信中の、当院公式 YouTube 動画『ICL 認定医が解説「ICL って実際どう?」』では、木村格総院長が屈折矯正治療である「ICL（眼内コンタクトレンズ）」の基礎知識やメリット、注意点までを分かりやすく解説しています。

当院は、平成12年にレーシック、平成23年にICLを導入し、屈折矯正手術において豊富な実績を重ねてきました。ICLは角膜を削らず、目の中に小さなレンズを挿入する治療法です。角膜が薄い方や強度近視の方など、レーシック適応外となる患者さんにも幅広く対応できる点が大きな強みです。万が一の際にはレンズを取り出せる「可逆性」があり、角膜の神経を傷つけないためドライアイが悪化しにくく、夜間もクリアな見え方を維持できます。現在使用しているホールICLでは、手術時間は片眼約5分と非常に短時間です。

動画では利点のみならず、術後に生じうる光の輪や眩しさ（ハロー・グレア現象）、感染症を防ぐための生活制限、レンズ取り寄せにかかる期間（約4週間）、自由診療の費用目安（両眼税込70万～80万円程度）についても説明しています。さらに、手術当夜の患者の状態確認電話や定期受診など、当院ならではの手厚いサポート体制についても詳しく紹介しています。

医療従事者の理解促進はもちろん、裸眼での快適な生活を検討されている一般の方にとっても最適な判断材料となる内容です。ぜひ本誌とあわせて公式 YouTube 動画もご視聴ください。






動画 URL　https://youtu.be/S-EQJgcpwPk

## 杉浦監事の 癒しの風物詩



【SL やまぐち号　汽笛高らか】

SL やまぐち号が、5 月に新山口ー津和野間で今季の運行を始めました。
「デコイチ」の愛称で親しまれる蒸気機関車 (SL)D51 が汽笛を鳴らし、煙を上げて力強く走る姿を切り取りました。
10 月 3 日からは「貴婦人」の愛称で知られる蒸気機関車 (SL)C57 が 6 年ぶりに運行されます。

（山口市）

文・撮影　杉浦正信



【秋　光の回廊】

静かな大学キャンパス内の並木道に、午前の光が差し込み、黄金色の銀杏が秋の深まりを映し出していました。
11月上旬に足を運ばれたら、黄葉のトンネルに出会えます。

（広島修道大学キャンパス）

# 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。朝晩は肌寒さを感じることが増え、秋の深まりを実感する季節になりましたね。さて、今回の推し食材は**「かぼちゃ」**です。かぼちゃは美味しいだけではなく、実は「目の粘膜を守る」「光の刺激から目を守る」といった、栄養素が凝縮された食材です。

**【主な栄養素】**

### βカロテン

体内でビタミンAに変換され、角膜や粘膜を潤すほか、ドライアイ予防や暗いところでの視力を保つ役割を果たします。

### ルテイン・ゼアキサンチン

かぼちゃの黄色い色素成分で、網膜の黄斑部に存在します。スマホやＰＣのブルーライトや紫外線などから目を守る「天然のサングラス」のような働きをします。



### ビタミンC・ビタミンE

強い抗酸化作用があり、目の水晶体や網膜の酸化を防ぎ（抗老化）、白内障や加齢黄斑変性症の予防に貢献します。

**【注意点】**

糖質・カロリーが高め：野菜の中では比較的高糖質・高カロリーなため、食べ過ぎは体重増加や血糖値上昇につながる可能性があります。

**【摂取のポイント】**

油と一緒に調理する：βカロテン、ルテイン、ビタミンEは脂溶性（脂に溶けやすい）のため、炒め物や揚げ物、バターやオイルを使った調理にすると吸収率がアップします。

最後にかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

## かぼちゃとツナのガーリック焼き



**【材料（２人分）】**

| | |
|---|---|
| ・かぼちゃ | 200ｇ |
| ・ツナ缶 | 70ｇ（1 缶） |
| ・オリーブオイル | 大さじ１ |
| ・にんにく（チューブまたはみじん切り） | 小さじ 1/2 |
| ・塩コショウ | 少々 |

**【作り方】**

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジ（600W）で2分～2分半加熱する。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらかぼちゃを入れる。
3. 両面に焼き色が付いたら、軽く油を切ったツナ缶を加えて炒め合わせ、塩コショウで味を調える。

★ポイント★

かぼちゃは皮の近くに栄養が多いため、皮ごと調理するのがポイントです

# 「はい、木村眼科内科病院 地域医療連携室です。」

「タイパ」をご存知ですか？

タイパとは「タイムパフォーマンス」の略で、かけた時間に対して、どれだけの効果や満足を得られるかを表す言葉です。令和8年の調査では、「タイパ」を知っている・聞いたことがある人は約80％、一方日常生活で実際にタイパを意識している人は約46％だそうです。

タイパといえば、動画は1.5倍速で観る、音楽はイントロを飛ばす、読書は速読で斜め読み、映画は要約のみのファスト映画（映画を10分程度に編集してあらすじを見せる動画）、と効率よく情報を得て限られた時間を有効に使う知恵として、すっかり現代に定着しています。私自身も日頃の業務や生活の中では、いかに効率良く動くかを意識している「タイパ派」の一人といえるでしょう。現代は時間との戦い、時は金なり、忙しさに追われて簡略、時短、とあくせく走り続け、大切な自分の楽しみにまでタイパに侵略されて、はたして本当に大丈夫なのでしょうか？

タイパを追求し、短時間で多くのものを見たり学んだりすることは、きっと素晴らしいことです。人生は一度きりだし、限られた時間はできるだけ有効に使いたい。しかし、その過程の中に潜んでいる、実は大切な余裕や癒しを忘れていることはないでしょうか。

時には動画の倍速再生を止め、効率の枠から少しはみ出してみるのはいかがでしょう。ゆっくりと雲の流れを見る、静かに目を閉じて耳を澄ましてみる、あるいは、コーヒーを豆から挽いてお湯を回しかけじっくりと香りに包まれながら淹れる、入浴剤を溶かし香りを楽しみながらゆったりとお風呂に浸かり物思いに耽る、とか。

そんな一見「タイパ悪い時間」の中にこそ、日々酷使して傷ついた眼や心を和ます豊かな効果が隠されている気がしてなりません。

さて、地域医療連携室便り「こもれび」第16号をお届けいたします。蝉の大合唱から虫たちの羽音へ、様変わりしたもの静かな秋の夜長に、じっくり読み耽っていただければ幸いです。まだまだ残暑や気候変動による災害に怯える日もありますが、時にはタイパ悪く、まったりと涼やかに過ごされますよう、お祈り申し上げます。


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）