

はあと

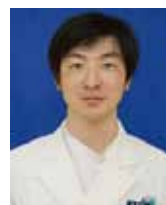
メディカルインフォメーション



ドクターメール

白内障

眼科医長 高橋 和久



第98号

発行日
2019年6月28日



白内障とは

白内障の症状は、「物が薄暗く見える」、「かすむ」、「まぶしい」、「月や電球が二重や三重に見える」などさまざまです。「私も白内障になるの?」、「白内障を治す薬はないの?」、「手術って簡単なの?」といった質問をよく受けます。白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁って、視力が低下する病気で(図)、多くの場合は、加齢が原因で発症します。他にも生まれつきや外傷、病気、薬、放射線などが原因で発症することもあります。

誰しも白内障になる可能性があります。薬では治りません。白内障を治すためには、白内障手術が必要となります。

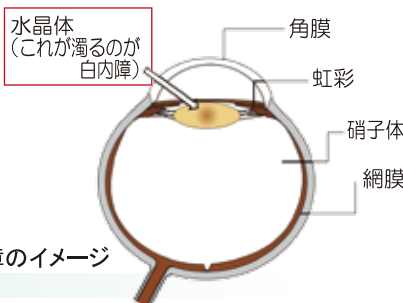


図 白内障のイメージ



白内障手術

白内障手術の歴史は古く、紀元前に遡ります。当時は無麻酔で針を眼球に刺して濁った水晶体を奥にずらす方法でした。その後、水晶体を取り出す方法に変わり、さらに取り出した水晶体の代わりに人工の眼内レンズを挿入するようになりました。

傷口の大きさも1970年頃までは11ミリメートル程度必要でしたが、さまざまな技術や手術法の進化により6ミリメートル、3ミリメートルとだんだん小さくなり、現在では1.8~2.7ミリメートル程度で手術できるようになりました。

現在の白内障手術は、濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し、人工の眼内レンズを入れる方法で行われています。



白内障手術の危険性

残念なことに、医学が発達した現在でも手術は100%安全なものではなく、「簡単な手術」と侮ることはできません。手術にはさまざまな合併症があり、頻度は少ないものの重篤な合併症が起こると、適切に処置を行っても失明に至る可能性があります。また、手術で人工の眼内レンズを入れることにより、焦点が一点に固定されるというデメリットもあります。

手術を検討されるときには、これらの危険性も十分に理解したうえで、眼科医と相談してください。



白内障は治療できる

技術や機械の進歩により白内障手術は以前と比べて格段に安全に行うことができるようになってきています。東京臨海病院では年間200件を超えるペースで手術を行っていますが、現時点まで重篤な合併症は起こっていません。手術を終えた人からは「はっきり見えるようになった」、「世界が明るくなった」といううれしい感想の他にも、「部屋の埃や、顔のしわまではっきり見えるようになった」と少し困った感想をいただくこともあります。

白内障は手術で治すことができます。ご自身やご家族に思い当たる症状がある場合、まずは眼科を受診してください。

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次:

白内障	1
「第17回区民公開講演会」を開催しました	2
ICT times Vol.36 「抗菌薬適正使用支援チーム(AST)を ご存じでしょうか?」	2
糖尿病教室	3
がん相談支援センター	3
院外処方せんFAXコーナー	3
NEW FACE	3
りはびり小話	4
編集後記	4

■「第 17 回 東京臨海病院 区民公開講演会」を開催しました。

5月18日(土)「タワーホール船堀」にて、講演会を開催しました。
区民公開講演会は、平成23年より年2回開催しており、今回も江戸川区民の方を中心に多数の方にお集まりいただき、盛況のうちに終了することができました。

今回の講演会は、
10月19日(土)
開催予定です。
詳細はあらためて
お知らせいたします。



『慢性腎臓病
～透析を避けるためにご自身でできること～』
腎臓内科部長 橋本 和政



『透析が必要になっても
楽しく人生を過ごせます』
臨床工学室室長 漂川 大輔



『知ってますか？
腎臓病と心臓病との関連』
循環器内科部長 野本 和幹

ICT times Vol.36

抗菌薬適正使用支援チーム (AST : Antimicrobial Stewardship Team) をご存知でしょうか？

当院では、様々なメディカルスタッフが働いています。こうした異なる職種のスタッフが各々の専門性を生かし、連携・協働して患者の治療に携わるチームが存在します。今回は感染対策の領域における新たなチームをご紹介します。

【ASTとは?】

今まで院内の感染対策を一手に担ってきた感染制御チーム(ICT)とは別に、世界的に問題になっている薬剤耐性菌(AMR)対策の促進、抗菌薬の適正使用の推進を目的に、抗菌薬適正使用支援チーム(AST)を平成30年4月に発足しました。

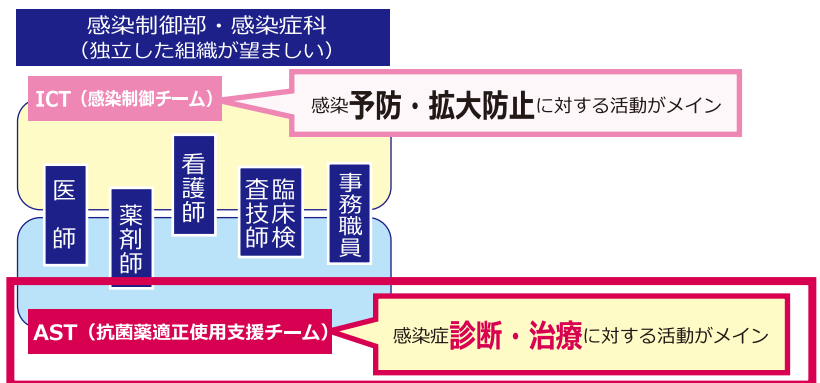


つまり AST とは、感染症を発症した患者が適切な抗菌薬治療を受けているか否かを専門的に監視又は管理し、一方的な規制のみを行う訳ではなく、必要に応じては、執事のように傍に寄り添い主治医の支援を行うチームの事です。

【ICT と AST との違いは?】

このコラムのタイトルにもある ICT が今まで担っていた抗菌薬適正使用つまり感染症の診断・治療に対する活動が AST のメインの役割になります。

ICT と AST の構成員は、大部分が兼務しておりますが、組織としては独立整備されています。



【ASTの活動内容とそのメリット】

活動内容	メリット
■ 感染症治療への早期介入⇒モニタリング⇒主治医へのフィードバック →各抗菌薬の最適な使用方法の提案 →起因菌に最適な抗菌薬の提案 →合併症の予防や鑑別に必要な検査の提案	<ul style="list-style-type: none"> ・ 抗菌薬適正使用の促進 ・ 薬剤耐性菌 (AMR) の抑制 ・ 副作用の防止 ・ 医療費の削減 ・ 感染症診療レベルの向上
■ 採用抗菌薬の見直し	
■ 微生物検査・臨床検査の利用の適正化	
■ 抗菌薬適正使用に関わる評価	
■ 抗菌薬適正使用の教育・啓発活動	
■ 他の医療機関から抗菌薬適正使用の推進に関する相談応需	

【当院における AST 活動の今後について】

当院では、ICTに加え、ASTも新たに発足し、感染症に対して適切な対応ができるように努めています。今後もこの両者が協力し、活発な活動を継続していきます。



最新の医療機器を常に更新しています。

■「糖尿病教室」のお知らせ

月2回程度、糖尿病教室を開催しております。糖尿病に興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。

■時間 13:00～14:00 (12:40 開場)

■場所 大会議室

■参加費 無料 ■申込み 不要

※当日は直接会場までお越しください。

日時	テーマ	担当
7/ 4 (木)	糖尿病と歯の関係 糖尿病と足のはなし ～血糖値を下げる運動を知ろう～	歯科医 糖尿病看護認定看護師
7/ 22 (月)	糖尿病の食事 外食編 ～減塩と外食の調整を知ろう～	管理栄養士
8/ 8 (木)	糖尿病とは 血糖値を測ってみよう！糖尿病の検査の話	糖尿病専門医 糖尿病看護認定看護師
8/ 22 (木)	糖尿病の合併症の話	糖尿病専門医

★【糖尿病スタンプラリー】を開催しています。全テーマ参加者には、健康お役立ちグッズを贈呈しますので、ぜひご参加ください！

■「キャンサーカフェ」にお立ち寄りください

キャンサーカフェでは、がん患者さんやそのご家族の交流の場やミニ講座に加えて、個別相談もお受けしています。薬のことや食事や栄養のこと、仕事や生活全般のことについて、ご心配なことやおわかりにならないことなど、遠慮なくお尋ねください。

■時間 14:00～15:00 <ミニ講座 / 14:15 頃予定 (15～30分程度)>

■場所 第1・2会議室

参加費 無料
出入り 自由
当日 参加可



お問い合わせ/がん相談支援センター
1階「売店」前です

日時	ミニ講座の内容・担当者
7/26(金)	手指衛生による感染予防～正しい手洗い・手指消毒で菌を倒そう～ 感染管理認定看護師 石灘 雅弘
8月は、お休みさせていただきます。	

がん相談支援センター



がんの診療や療養生活に関する疑問・質問、不安や悩みをお抱えの方からのがんに関するご相談をお受けしております

対象 がん患者・家族、地域住民、医療者

対応時間 9:00～16:00 (平日)

担当者 医療ソーシャルワーカー等 (専門の相談員)、がん看護専門看護師

相談料 無料

申込み方法 ①電話：03-5605-8811 (代表) 医療ソーシャルワーカー、がん相談支援センターの看護師宛てにご連絡ください
②直接お越しいただく場合 1階がん相談支援センターで、がん相談である旨をお申し出ください

注) がんの診断・具体的な治療法に関するお問い合わせはセカンドオピニオン外来をご利用ください

連絡は
03-5605-8811
来院時は
がん相談支援センター

■お近くの保険薬局 (かかりつけ薬局) でお薬を受け取れます。

ご自宅や職場近くの保険薬局でおくすりを受け取ることができる

『院外処方せん FAX コーナー』を、病院1階の正面玄関横に設置してあります。

FAX コーナーから事前に院外処方せんを送信することで、保険薬局でのおくすりの受け取りがスムーズになり大変便利です。ぜひご利用ください。(利用料金は無料です。)



NEW FACE

2019年5月以降に着任した
医師を紹介します。

■産婦人科

磯村 真理子

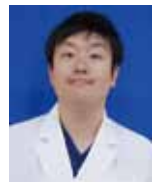
いそむら まりこ



■小児科

森下 俊真

もりした としまさ



6/1～10/31

クールビズ実施中



期間中、ノーネクタイ等による対応とさせていただきます。また、昨年に引き続き電力の削減を実施しており、院内の冷房温度を高めめに設定しております。ご来院の皆さまの、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【7・8・9月の土曜診療日】 7月13・27日、8月10・24日、9月14・28日

■受付時間 ■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

いはびり小話

～肩の痛みの予防～

首や肩のこりは、日本人に多い症状と言われています。今回は『肩の痛みの予防』をテーマに簡単にできる運動を紹介します。

○ 肩関節の特徴

ヒトの関節の中で**最も大きく動かせる場所**が肩関節です。ゆっくりと腕を回してみるとわかるように、全方向に動かせます。こうしたスムーズな動きを可能にしているのは、**腱板**（小さな筋群と腱の集合体）、**滑液包**（動きをスムーズにする液の袋）、**肩の靭帯・筋肉**とされ、それぞれがしっかり役目を果たしているからです。

○ 肩の痛みの特徴

年齢を重ねるにつれ、腕を動かす機会が減り、首・腕・肩の柔軟性がなくなり、血行が悪くなることで肩関節の働きが損ない、肩の痛みを出現しやすくなります。多くの肩の痛みは原因不明とされますが、『**加齢**』、『**姿勢の悪さ**』、『**運動不足による積み重ね**』とされています。

○ 効果のある運動

肩関節内の負担を日ごろから減らすには、**首・腕・肩につく筋肉のストレッチ運動**と**腕の挙上運動**、**肩甲骨内転運動**が有効とされます。

○ 自分で出来る運動

首・腕・肩につく筋肉のストレッチ運動

- ①両手を組み、肩の高さでまっすぐ腕を前に伸ばします。
- ②腕を伸ばした状態で背中を丸めながら、腕を押し出します。
- ③この姿勢で15秒間持続的に首・腕・肩の筋群を伸ばします。
- ④この運動を1セット5回行います。



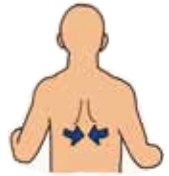
腕の挙上運動

- ①両手を組み、腕を頭上に向かって挙げます。
- ②肘を伸ばし、また出来るだけ背筋を伸ばします。
- ③この姿勢で10秒間保ちます。
- ④この運動を1セット10回行います。



肩甲骨内転運動

- ①肘を曲げ、両腕を背中側に引き寄せます。
- ②左右の肩甲骨を内側にくっつけるように寄せます。
- ③この姿勢で10秒間保ちます。
- ④この運動を1セット5回行います。



○ 運動の注意点

首、肩関節に持病がある方は必ず、かかりつけ医師に相談しましょう。また食後30分以内の運動を行うのは避けましょう。運動する際は**自然に呼吸をしながら**、呼吸を止めないことが重要です。ストレッチの強さは**痛みがなく、伸ばされている感覚がわかる程度**が適切です。運動は**1日1セット**からはじめ、運動が習慣的に行えるようになったら、**1日2～3セット**を目指しましょう。

編集後記

関東も梅雨入りして紫陽花が美しい彩りを添えてくれる季節となりました。この紫陽花にまつわるおもしろいおまじないがあることをご存じでしょうか？紫陽花を逆さまに吊すことで魔除けとなり、幸福をもたらすといわれているそうです。吊し始めは6月の6がつく日（6日、16日、26日）が望ましく、なかでも6月26日が最もよいとされる説があります。剪定した紫陽花を半紙でくるみ紅白の水引で結んだものを、玄関や軒下、自室など好きな場所に吊るします。1年間吊るして乾燥した紫陽花はそれまでの働きへの感謝を込めて海や川へ流すのだそうです。



りんかいシャトルのご案内

○ 外来診療のない日（休日、第1・3・5土曜日、年末年始等）は運行していません。
○ お問い合わせ先
京成バス株式会社 江戸川営業所
TEL.03-3677-5461

東京臨海病院発 → 葛西駅行

時	平日	第2・4土曜
7	45 瑞江駅行	45 瑞江駅行
8		
9	15 瑞江駅行	15 瑞江駅行
10	45 瑞江駅行	45 瑞江駅行
11		
12	10 江戸川スポーツランド行	10 江戸川スポーツランド行
13		
14	15 瑞江駅行	
15	45 瑞江駅行	
16		
17	15 瑞江駅行	
18	40 江戸川スポーツランド行	

葛西駅発 → 東京臨海病院行

時	平日	第2・4土曜
7	24	24
8	47	47
9		
10	17	17
11	47	47
12		
13	47	
14		
15	17	
16	47	
17		
18	17	

診療実績

2019年5月の当院の実績は以下のとおりです。
病床数：400床
医師数（2019年5月1日現在）：88名
外来延患者数：18,376名
入院延患者数：9,474名
手術件数：230件