

さんま通信



厚生中央病院だより 第28号 2012年

冬



平成24年 新年のご挨拶

病院長 櫻井 道雄

新年明けましておめでとうございます。

「おめでとう」という言葉に詰まるように、昨年は余りにも多くの出来事が起こり、我々の生活を直撃してきました。また、これからも我々の生活を変えて行こうとしています。

我が国の3.11は計り知れない自然の脅威と人間の驕り（おごり）を思い知らしめ、未だ解決されずに問題が山積みされた状態にあります。財政再建から増税による社会保障の改革は足踏み状態で、復興が最優先課題となりこれが景気回復に向かうことが期待されています。

昨年11月に我が国はTPP（環太平洋経済連携協定）への参加交渉を表明しました。TPPは全ての関税を撤廃しサービスを含めた多くの分野で自由化を推進させる事としています。世界経済のグローバル化は避けられない時の流れとして農業の近代化、国民皆保険制度の維持などが課題とされています。

アメリカは保険料の支払い能力によって医師・医療機関への選択の自由度が異なり、全ての人々が最高の医療を受けられる訳ではありません。我が国では「いかなる人」でも平等に「いかなる医師・医療機関」をも自由に選択できる国民皆保険制度があります。これは

世界中から賞賛された制度であり長寿国になった一因でもあります。公的制度についての議論は行われたいと言われているようですが、TPPにより営利を目的とした「医療」が入り込んで、この制度が破壊されることがあってはなりません。国民皆保険制度が崩壊することだけは避けなければなりません。また、これから農業漁業の構造改革が「食と農林漁業の再生のための基本方針・行動計画」に基づいて進んでいきます。これは日本の全てにわたる変革を意味し、日本の文化を変えていく出来事かも知れません。今年はそのスタートの年に当たります。皆さん日本の医療を見つめ、日本の農業漁業を見つめ、政治の行く先を見つめてください。それが将来の我々の生活を良くすることです。皆様よろしくお願い申し上げます。これを新年のご挨拶に代えさせていただきます。



目次 contents

平成24年 新年のご挨拶 1

ドライアイでお悩みの方へ 2~3

看護師が答える病気相談コーナーを開設しています
地域健康フェスティバル2012(目黒区後援)開催します! ... 4

どうして
さんま通信なの?

目黒で野駈けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくないと。即座に『さんまは目黒に限る!』当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

ドライアイでお悩みの方へ

眼科医長

森 秀樹

はじめに

最近、ドライアイという言葉は広く知られるようになりましたが、その治療は人工涙液による点眼療法が一般的です。しかし治療法はそれだけではありません。治療法の一つに涙点プラグがあります。これはとても効果的な治療法ですが、涙点プラグを希望する場合は、ドライアイの治療に積極的に取り組んでいる眼科専門医を受診する必要があります。私は、これまでドライアイを専門の一つとしてきましたので、当院でもドライアイ治療には力を入れていきたいと思っています。ここではドライアイと涙点プラグについて解説したいと思います。

ドライアイはどうして起きるの？

ドライアイの原因は様々ですが、涙の量が減ってしまう「涙液分泌減少型」と、すぐに涙が蒸発して目が乾いてしまう「涙液蒸発過多型」の二つに分類されます。

涙の量が減ってしまう涙液分泌減少型は、シェーグレン症候群のような病気が隠れる場合と、明らかな病気がないのに涙が減ってしまうドライアイがあります。後者は、ストレス、環境因子、ホルモンバランスなどが関与しているといわれています。

一方、涙液蒸発過多型は、パソコン作業者に多く見られます。また、コンタクトレンズ装用者のドライアイもこちらに分類されます。このタイプでは、瞬きが少なくなるとドライアイが起きやすくなります。

ドライアイの症状は眼が乾く？

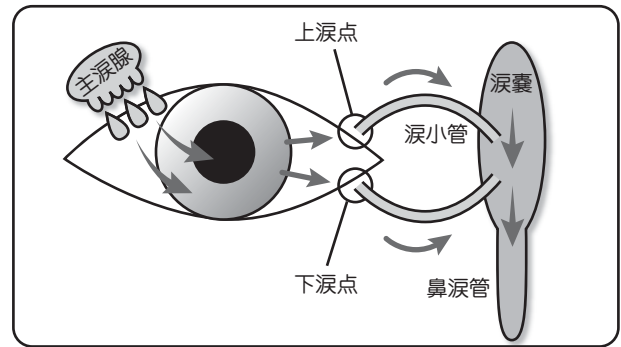
ドライアイの症状は、眼が乾くだけではなくありません。疲れる、眼が重い感じがする、眼が開きづらい、ゴロゴロする、光を見ると眩しい、充血、コンタクトレンズで違和感がでる、など様々です。しかもドライアイの患者で訴える症状で多いものは眼精疲労とされています。「ドライアイの症状を訴える約60%は同時に眼の疲れを感じ、眼精疲労の患者の約60%はドライアイの症状がある」という報告もあります。このようにドライアイではたくさんの症状が起きますので、自分がドライアイと気づかない方はとても多いのです。

涙はどうして出るの？

涙は、常に眼の表面を濡らしている「基礎分泌」と、悲しいときやタマネギを切ったときに出る「反射性分泌」の二種類から成っています。眼の表面は基礎分泌の涙によって常に潤っており、眼にゴミが入ったときには反射性分泌による涙でゴミが流されます。このように涙の役割には 1. 乾燥の防止、ゴミや埃、アレルギー物質などの洗浄 2. 細菌やウイルスなどの殺菌 3. 角膜の代謝に必要な栄養補給 などたくさんあります。涙が足りないとその役割が低下して、眼が乾いて傷ができたり、結膜炎になったりといろいろなトラブルが起きます。そのため、涙が足りないときには、補充してあげないといけません。

泣くとどうして鼻から涙が出るの？

涙の流れは、図のように主涙腺（しゅるいせん）から涙が出て、瞬きによって、眼の表面に運ばれます。その後、涙点（上涙点・下涙点）から鼻へと出て行きます。このとき、涙は10%が表面から蒸発して、残りの90%が上涙点・下涙点から鼻へ流れ出るといわれています。たくさん涙が出たとき鼻からも涙が出るのはそのためです。



涙点プラグって何？

涙点（上涙点あるいは下涙点）を塞ぐと、鼻に流れる涙をブロックすることができます。涙点プラグは涙点を塞ぐ小さなシリコン製の栓で、人工涙液の点眼だけでは自覚症状や眼の表面の傷が良くならない場合に行う治療です。涙にはタンパク質やビタミンなどの大切な成分を含んでいます。これは人工涙液では補うことはできません。涙点プラグを挿入することで、栄養を含んだ自分の涙で眼を潤すことができます。

涙点プラグはどうやって入れるの？

涙点プラグは、外来で簡単に入れられます。痛みはほとんどないので、点眼麻酔をしなくてもできます。プラグを入れるときは、ペンのような専用の道具を使いワンタッチで入れます。涙点プラグは、一度入れてもすぐに外すことができます。涙点は上涙点・下涙点と二つありますので、まず上・下どちらか一方に入れますが、ドライアイの症状が重い方は上下両方に入れます。

涙点プラグで何が問題は起きないの？

涙点を塞ぐということは、流しの排水口をを塞いでしまうことに似ています。上・下涙点をどちらも塞いでしまうと、眼の表面に老廃物が溜まりやすくなり、鼻涙管に流れる涙が少なくなるので雑菌も溜まりやすくなります。この場合は人工涙液で老廃物を流したり、抗生物質、抗アレルギー剤の点眼を使って対処します。しかしほとんどの方は、上・下涙点どちらか一方にプラグを入れるだけで十分な効果がありますので、そのような心配はありません。

涙点プラグを入れてほしいとき、どうすればいいの？

私は火曜日以外の午前中に外来を担当しています。（土曜日は月二回）
ドライアイでお困りの方はどうぞお気軽にご相談ください。



看護師が答える病気相談コーナーを開設しています

具合が悪くなった方、病気で通院中の方々の中には「自分の病気について誰かに相談したい」が、相談相手がないことで悩んでおられる方も多いかと思われます。そこで、当院では経験豊かな看護師が、病気についてのご相談をお受けしております。医師ではありませんのでお答えできる範囲には限度があるかとは思われますが、お気軽にご相談ください。

| | | |
|------|---------------|--------------|
| 電話相談 | 月曜、水曜、金曜 | 14時～15時 |
| 電話番号 | 070-5543-2257 | |
| 面接相談 | 火曜、木曜 | 14時～15時（予約制） |
| 面接場所 | 1階総合相談室 | |



地域健康フェスティバル 2012（目黒区後援） 開催します！

開催日時

平成24年2月26日 日曜日
午前11時から午後3時

開催場所

厚生中央病院内

開催場所

計測ツアー（血圧、骨密度などの測定。医師・栄養士による相談）
なりきりキッズ写真館（ナースやドクターに変身）
病院見学（手術室）、転倒予防体操
AED操作講習（協力 目黒消防署）
認定看護師が教える『よくわかる「認知症」「感染症」講座』
医師による『健康講話』等



ご家族そろって
お越しください。



病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務

