

# さんま通信



厚生中央病院だより 第44号 2016年

冬



## 平成28年 新年のご挨拶

病院長 櫻井 道雄

新年あけましておめでとうございます。

戦後のベビーブームに生まれた団塊の世代約800万人（昭和22年～24年誕生世代）がすべて後期高齢者を迎える2025年には、日本人の3人に一人が65歳以上、5人に一人が75歳以上の高齢者になります。地域には、多くの病気を抱えながら暮らす高齢者が一杯になります。しかも単身または老夫婦だけの世帯が増えるのです。住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続ける事が出来るように、地域が一丸となってこれを支えていくのが地域包括ケアシステムです。超高齢化社会では高齢者施設を含めた在宅療養が中心となり、医療と介護は一体化し連携しなければなりません。

厚生中央病院は地域中核病院として、この地域の在宅医療を支え、がん専門病院や高度急性期病院との橋渡しの機能を持った病院です。約9年前から高齢化社会に適応した急性期病院を目指し、地域包括ケアシステムの中心的役割を担ってきました。これからも、地域を支える病院としてご利用いただければ幸いです。

日本が元気になるには高齢者の笑顔と、小さな子供たちの笑い声です。高齢者は与えられただけでは幸せにはなりません。元気な高齢者が元気でない高齢者を支えるようなボランティアシステムの構築、高齢者自身の存在的価値を引き出させるような対策が必要です。かつて三世代家族が当たり前だった時には、それぞれの世代が各自の役割を果たしながら、お互いが協力して暮らしていました。これからは地域の皆が大きな家族として、様々な立場の人と連携しながらそれぞれの役割を果たし、高齢者は笑顔で暮らし、子供を育てやすい環境を創り、街角に多くの子供たちの叫び声が聞かれるような世の中にしたいものです。世界の暗いニュースばかりの中、年始めだけは夢を描いて希望を持ちたいものです。

皆様方、個々におかれましては心豊かで平穏な一年でありますことを心からお祈りし、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28年 新年のご挨拶 ..... 1

緑内障のお話 ..... 2~3

地域健康フェスティバル2016を開催します! .... 4  
ふたりめから割引きのお知らせ

どうして?  
さんま通信の

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。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。

# 緑内障のお話

眼科 医長

羽田 麻以

## 緑内障って？

日本人の失明原因疾患の第1位は緑内障です。

現在、40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障に罹っており、加齢とともにその数は増加することが言われています。緑内障とは1種類の病名ではなく、簡単にいうと主に眼圧によって視神経が障害され視野が狭くなっていく病気の総称です。(図1)

## 眼 圧

涙は眼球の表面を流っていますが、眼球の中を流れている水分を房水といいます。房水は毛様体で作られ、下水管の役割をしているシュレム管から排出されます。眼球が丸く保てているのもこの房水の圧力によるもので、これを眼圧と呼びます。

## 緑内障は2種類に大別される

緑内障のほとんどは、房水の排出が悪いことが原因で眼圧が上がると言われています。そして、その排出する部位の構造によって緑内障は大きく2つに分類されています。排出する部位がふさがれている緑内障と、排出口は開いているもののその奥で流れが悪くなっている緑内障があります。前者を閉塞型(図2)、後者を開放型(図3)と呼んでいます。このように分けるのは、自覚症状と治療方針が違うからです。

閉塞型では突然眼の中に房水が溜まり、眼圧が急激に上昇します。すると、眼痛、充血、かすみが出てきて、さらには頭痛や吐き気、嘔吐に至る人もいます。これは緑内障の急性発作と呼ばれる状態で、ひどい場合には放置すると失明してしまいます。ですから、このタイプは早急な外科的治療が必要です。この急性発作による劇的な話が印象的なため、緑内障イコール失明と考えがちですが、緑内障全体を見ると急性発作は数%にすぎません。

むしろ緑内障は自覚症状のない慢性型、開放型がほとんどです。開放型は常に少し流れが悪い状態なので眼圧が急上昇することもなく、視神経が徐々に障害され少しずつ視野が狭くなっていくタイプが一般的です。例えば、片方の眼の視野が狭くなったとしても、無意識に眼球や顔を動かして見やすくしていますし、両眼で見ると狭い部分を補うことが多いのでなかなか病気に気づきにくいのです。ですから、治療もまずは薬物療法(目薬やまれに飲み薬)を行った後、レーザー治療や他に手段がなければ手術という順序になります。

目の水平断面図(各部の名称と房水の流れ)

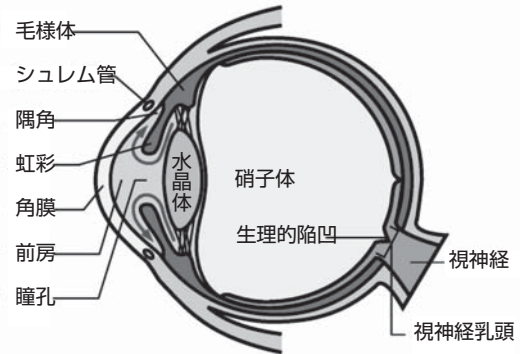


図1 眼球断面図

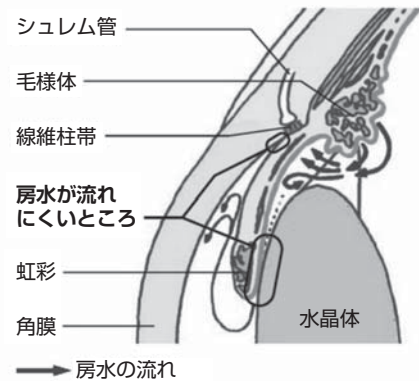


図2 閉塞型

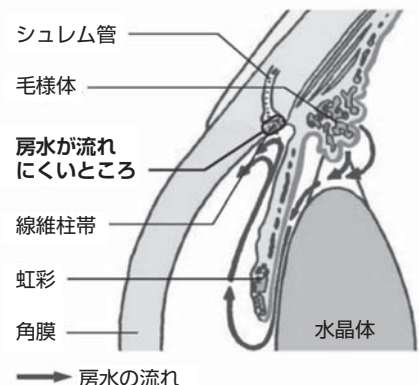


図3 開放型

出典:『緑内障』参天製薬株式会社

## 正常値なのに？

眼圧の正常値は10mmHg～21mmHgとされています。視神経の耐久性は個人差があり、実は眼圧値が正常範囲内にあっても視野が狭くなっていく人がいます。このような緑内障を「正常眼圧緑内障」と呼びます。そして緑内障の中でも、日本人はこの正常眼圧緑内障の人が多く、全体の7割近くを占めるとされており、この緑内障も開放型に分類されます。

## 早期発見・早期治療

どのタイプの緑内障も、視神経の障害に変わりありません。視神経は一度障害されると元に戻す方法はないので、できるだけ早く病気を発見し、病気の進行を遅らせることが目標となります。緑内障も早期発見・早期治療が大切です。

## 治療は日々の努力が欠かせない

では、どのように病気の進行を遅らせるのでしょうか？

現在、緑内障の治療で最も有効性が証明されているのは、眼圧を下げることです。その治療法には薬物療法（目薬、まれに飲み薬）、レーザー治療、手術があります。緑内障のタイプや病気の進行具合によっても異なりますが、はじめは薬物療法の中でも目薬から治療を開始することがほとんどです。

そして、緑内障の目薬は毎日決められた通りに使用しないと、効果が十分に発揮されません。ご自身の視野を守るためにも、日々の目薬を忘れず点眼し、定期的に眼科を受診してご自身の眼の状態を確認することが大切です。

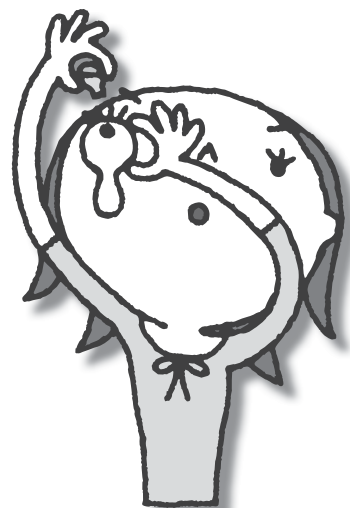
## 目薬は安全？

緑内障の目薬は昔に比べて非常にバリエーション豊富になりました。現在は1日1回点眼の目薬や配合剤も多く登場し、利便性も向上しました。目薬の使用量はごく少量ですがやはり副作用が出ることがあります。ほとんどは眼に対する副作用ですが、全身の副作用あり重篤になる場合もあるので注意が必要です。もし副作用と考えられる症状が出た場合、医師または薬剤師にご相談ください。

## 点眼した後は？

目薬を点眼した後に塩味や苦い味を経験したことはありませんか？これは目薬をつけて瞬きをすると、目薬が涙点を通して鼻やのどへ流れ出たためです。流れた目薬は粘膜から吸収され全身的な副作用の原因となります。ですから、点眼した後はなるべくまばたきをしないで、できれば目頭を約1～5分押さえてください。鼻やのどに流れる量を減らせれば、効果も上がり副作用を減らすことができます。また、目薬を続けてつけると最初の目薬が流されて効果が弱まると言われています。2種類以上の目薬を続けて点眼するときは5分以上間隔を開けてください。これらは他の目薬でも同様ですので気をつけてみてください。

簡単に緑内障について述べましたが、緑内障は単一の病気ではありません。わからないことがございましたら、当院眼科へご相談ください。



## 地域健康フェスティバル2016を開催します!

### 開催日時

平成28年2月21日 日曜日  
午前10時30分から午後3時

### 開催場所

厚生中央病院内

### 予定している実施内容

- ・健康卓球
- ・計測ツアー（血圧・骨密度などの測定、医師による健康相談）
- ・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（手術室等）
- ・目黒区健康推進課の協力による受動喫煙についての展示
- ・転倒予防体操、AED操作講習



(目黒区医師会共催)  
(目黒区後援)

ご家族そろって  
お越しください。



## 分娩料がお得になるサービス、あります!

当院で分娩していただく妊婦様へ感謝の気持ちを込めて、ご出産された経産婦様を対象として「ふたりめから割引」がスタートしました。

当院で分娩された方はもちろん、他院で分娩された方でも、通常分娩費用から50,000円を割引させていただきますので、是非ご利用下さい。



お二人目以降の分娩は

# 50,000 円割引



お問い合わせは

TEL 03-3713-2141 (代表)

ホームページ <http://kohseichuo.jp/depts/sanfujinka/birth>