

# 十三健康かわら版

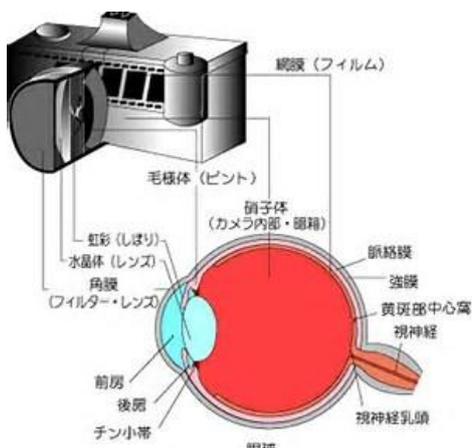
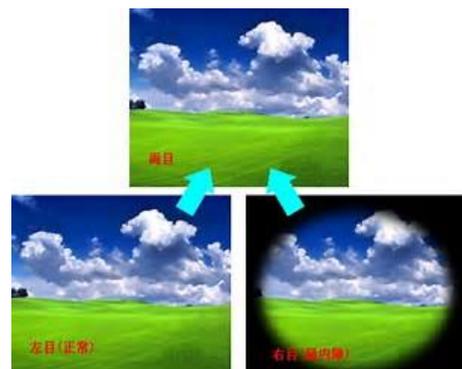
平成29年11月 / 第44号

## 診療科紹介 <眼科>

眼科部長 森脇 光康

今年度の眼科スタッフとしては常勤医2名（2名とも眼科専門医、指導医）、常勤視能訓練士1名、非常勤視能訓練士2名、応援医2名（月曜日、水曜日の外来担当）の体制で眼科の診療を行っています。外来診療は月曜日と金曜日は2診制、火～木曜日は1診制で、土・日・祝日を除く月曜～金曜日の基本的に午前中のみ診察を行っています。火曜日～金曜日の午後は視野検査・メガネ合わせ・蛍光眼底造影検査・レーザーなどを予約制で行っています。さて皆さんご存知の眼科の代表的な病気としては白内障があります。白内障は眼球の中の水晶体というカメラのレンズにあたる部分が白く濁ったり（皮質白内障や後囊下白内障が代表的なものです）、茶色く濁ったり（核白内障が代表的なものです）して、映像がその濁った水晶体に邪魔をされ眼底（ここでとらえた映像を脳に送っています）に鮮明な状況で届かないので、見にくいや、ぼやけて見える等の症状が出る病気です。基本的には水晶体の加齢に伴う変化が主な原因ですので、加齢に伴って水晶体の核の色の変化や、

皮質の混濁等は出現してきますが、矯正視力（眼鏡等使用による視力）が良好であれば手術をせずに経過をみたりする場合があります。矯正視力が白内障のために出ない場合や、矯正視力がよくても皮質白内障などの影響で羞明（まぶしいこと）などの症状が強い場合は手術を行います。手術はこれもご存知の方が多いと思いますが水晶体の濁った部分（主に水晶体皮質や核の部分）を超音波で砕いたりして取り除き、人工の水晶体（眼内レンズといいます）を水晶体嚢の部分に挿入します。この手術により透明になった水晶体（眼内レンズ）を通して見るできるようになります。普段は両方の目を使っているので白内障で片目が見えにくくなっても気づかないこともあります。片目ずつで物を見たときにかすむなどの症状があるときには一度眼科を受診してみてください。次に皆さんご存知の眼科の病気といえば緑内障が上がってくると思います。緑内障に関しては白内障のように手術をしても見えるようにはならない病気です。また、白内障と同様高齢者に多い病気でもあります。基本的には見える範囲（眼科では視野といいます）が狭くなってくる病気と理解されています。緑内障に対してエビデンスのある治療法は眼圧を下げる



ことですので、基本保存的に点眼（目薬）で治療を開始し視野の状態が悪くならないようにします。ただ、ここでも人間は両方の目で物を見ていますので片方の目の視野に異常があっても、もう片方の目が視野のかけている部分を補ってくれることがあるので、なかなか初期には自覚症状が出にくいことが多いです。壮年期以降に緑内障の罹患率が増えてきますので、できれば壮年期になれば一度眼科を受診して緑内障の心配がないかどうかチェックを試みるのも良い考えだとは思いますが、いろいろお話をしましたが、上に述べた以外にも目には様々な病気が起こる可能性があります。片目ずつで物を見ておかしいなと感じたら、ほっておかず眼科を受診して検査を受けるようにしてください。

# 診療科紹介 <心臓血管外科>

大阪市立総合医療センター心臓血管外科部長 佐々木 康之

初めまして、大阪市立総合医療センター心臓血管外科・部長の佐々木康之と申します。この度、平成 29 年 11 月より当科の阪口正則・副部長と尾藤康行・医長が心臓血管外科外来を担当させてもらうことになりました。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

本稿では主に大動脈瘤の外科治療についてのお話をさせていただきます。本邦では急速に高齢化社会が進行し、65 歳以上の高齢者は全人口の 27%をしめるようになり、75 歳以上の後期高齢者は 13%に及んでいます（2015 年厚労省統計）。高齢者の増加に伴い、腹部・胸部大動脈瘤の患者さんが急速に増加しております。従来は大動脈瘤の外科治療といえば、開腹あるいは開胸下の人工血管置換（胸部大動脈瘤治療には人工心肺が必要）を行っていましたが、高齢者にとっては手術の負担が大きく、手術リスクがかなり高い状態でありました。しかし、大阪市立総合医療センターでは、2013 年よりハイブリッド手術室（図 1）を設置して、腹部・胸部大動

脈瘤に対して血管内治療（低侵襲治療）であるステントグラフト内挿術を積極的に施行しており、これまでは負担が大きく開腹・開胸による手術ができなかった高齢者にも、ステントグラフト治療で大動脈瘤の治療が可能になってきました。十三市民病院の心臓血管外科外来で、患者さんの状態、CT での大動脈瘤の形状を十分検討し、患者さんにとって最もよい治療方法を提案させていただきます。（図 2 は腹部大動脈瘤に対するステントグラフト治療で、図 3 は胸部大動脈瘤に対するステントグラフト治療です。）

また、当院の心臓血管外科外来では、弁膜症や狭心症その他の循環器疾患の外科治療について、循環器内科と連携しながら、診断、手術適応、治療を行って参ります。



図 1

図 2



94 歳、男性



図 3



# 認知症って 怖い病気？

平成29年 9月11日(月)開催

正しく知って いきいき暮らそう

いきいき健康セミナー

認知症看護認定看護師 江口 啓子

認知症という言葉を目にしない日がないくらい、毎日どこかで報道されていたり、話を聞く機会が増えてきていると思います。

認知症は「怖い病気」認知症になったら「何もできなくなる」「何も分からなくなる」と思われている方も多いのではないかと思います。

高齢者になると多くの方が認知症となる時代になっています。認知症について正しく知り、予防を含めていきいき暮らしていくことが必要です。



## 軽度認知障害 (MCI: (Mild Cognitive Impairment)) とは・・・

認知症の前段階ともいわれ、年齢と比べて物忘れなどの記憶の低下がみられるものの、日常生活は送れる状態です。主な兆候は・・・？

- ①記憶障害：今、何をしようとしていたのかわからなくなることがしばしば起こる
- ②時間の見当識障害：日付けや曜日がわからなくなること。
- ③性格変化：疑い深くなるなど、記憶障害のために不安や苛立ちを感じるため
- ④話の理解の困難：複雑な話がわかりにくくなる
- ⑤意欲の低下：長年の趣味をやめるなど、うつと誤診されやすい

★MCIと診断されても、必ず認知症になるとは限りません。

認知機能の低下に対する適切な対策を行うことで、認知症を発症しないままですらわれることも十分にあります。そのため、能力を鍛えたり生活習慣の見直しを行うことが重要です。

## 認知症になりやすい生活

- ・テレビをぼんやり見たり、長く昼寝したりして過ごす日が多い
- ・身体を動かす習慣がない
- ・生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）の治療が適切にできていない
- ・食事の品目が少なく栄養のバランスが悪い
- ・ストレスが多くこころ休まる日がない
- ・予定や約束がなく、日付や曜日に無頓着
- ・やりたいことや趣味がない
- ・家族や友人との会話が少ない
- ・あまり外出しない、出かけても通いなれたところばかり



## 認知症になりにくい生活習慣

|          |  |  |
|----------|--|--|
| 1.食習慣    | 野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる<br>魚（DHA、EPA）をよく食べる<br>赤ワイン（ポリフェノール）を飲む(適量を)<br>バランスよく食べる |  |
| 2.運動習慣   | 週3日以上有酸素運動をする  |  |
| 3.対人接触   | 人とよくお付き合いをしている   |  |
| 4.知的行動習慣 | 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど   |  |
| 5.睡眠習慣   | 30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる   |  |

## 認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

| 機能      | 内容                       | 鍛え方   |
|---------|--------------------------|---|
| エピソード記憶 | 体験したことを記憶として思い出す         | 2日遅れ、3日遅れの日記をつける<br>レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける                                      |
| 注意分割機能  | 複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能   | 料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る<br>人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す<br>仕事や計算をテキパキと行う       |
| 計画力     | 新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力 | 効率の良い買い物の計画を立てる<br>旅行の計画を立てる<br>頭を使うゲーム（囲碁・将棋・マージャン等）をする<br>やり慣れたことでなく新しいことをする。 |

## 健康レシピ かぼちゃのポタージュ



材料(4人分)  
かぼちゃ…230g(約1/4個)  
牛乳…200cc  
コンソメ…4g  
塩…少々  
こしょう…少々  
粉パセリ…少々  
クルトン…お好みで

〈一口メモ〉  
風もひんやりし、肌寒さを感じる季節になってきましたね。  
かぼちゃは緑黄色野菜の一種で、血流を改善し、冷え予防に効果的なビタミンEが豊富に含まれています。  
今夜の一品にいかがですか(\*^\_^\*)??

### 〈作り方〉

- ① かぼちゃのワタを除き、皮をむいて一口大に切る
- ② かぼちゃが浸る程度の水と、分量のコンソメを入れ、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る
- ③ ②を汁ごとミキサーにかけ、ペースト状にする  
(※泡立て器で混ぜる場合は、かたまりがなくなるまで煮汁と一緒に混ぜ合わせる)
- ④ 鍋に戻して火にかけ、牛乳を少しずつ入れてのばし、塩・こしょうで味を整える
- ⑤ 器に盛り、パセリ・クルトンを散らして完成♪

※栄養価(1人分)  
エネルギー: 83キロカロリー  
たんぱく質: 2.6グラム  
脂質: 2.1グラム  
炭水化物: 13.4グラム  
食塩相当量: 0.7グラム

## 市民公開講座

開催場所 当院9階 すかいルーム 予約不要・参加費無料

平成29年11月25日(土) 10時30分～12時

「あなたの脂肪肝、放っておいて大丈夫？」～脂肪肝から肝がん！～  
消化器内科医長 川村悦史

「鎮痛剤を用いた胃・大腸内視鏡の実際と利点」～ビデオを中心に～  
消化器内科副部長 大庭宏子

講演終了後、専門医による「消化器の疾患」についての相談をお受けいたします

## いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室

予約不要・参加費無料

第7回 「知って得するジェネリック」～あなたの疑問にお答えします～

平成29年11月21日(火) 午後2時～午後3時

薬剤部副部長 古川晴久

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

| 診療科   |    | 月  | 火   | 水   | 木   | 金     |
|-------|----|----|-----|-----|-----|-------|
| 総合診療科 | 午前 | 小野 | 沼口  | 日浦  | 井坂  | 中内    |
| 呼吸器内科 |    | 橋本 | 白石  | 交代制 | 交代制 | 呉家    |
| 循環器内科 |    | 小松 | 小松  | 小松  |     | 柴田    |
| 消化器内科 |    | 大庭 | 川村  | 山口  | 青木  | 宮野    |
| 小児科   |    | 平林 | 福島  | 齊藤  | 平林  | 交代制   |
| 外科    |    | 貝崎 | 李   | 高塚  | 李   | 高塚    |
|       |    |    | 塚本  | 貝崎  |     | 南原/江口 |
| 整形外科  |    | 井代 | 寺井  | 井代  | 榎原  | 坂和    |
|       |    | 寺井 |     |     |     |       |
| 産婦人科  |    | 田中 | 交代制 | 森下  | 中田  | 本久    |
| 泌尿器科  |    | 安達 | 河野  | 交代制 | 安達  | 安達    |
|       |    | 西原 | 西原  |     | 河野  | 西原    |
| 眼科    |    | 森脇 | 森脇  | 鹿野  | 砂田  | 森脇    |
|       |    | 石蔵 |     |     |     | 砂田    |
| 耳鼻咽喉科 |    |    | 箕輪  | 松本  | 森   |       |
| 皮膚科   | 白鳥 | 前川 |     | 今西  |     |       |

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

## 編集

大阪市立十三市民病院  
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>