

十三健康かわら版

令和3年7月 / 第64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は常勤医2名（ともに眼科専門医）、常勤視能訓練士2名、応援医1名（水曜日の外来担当）の体制で眼科の診療を行なっています。外来診療は土・日・祝日を除く月～金曜日の午前のみ診察で、月～木曜日は1診制、金曜日のみ2診制で行ない、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なっています。

さて今回は眼科で実施している硝子体注射についてご紹介いたします。硝子体注射（右図）は眼球の中にある硝子体という部位に30ゲージなどの細い注射針を使用して、薬液を注入する治療手技のことです。この治療の適応になる病気に加齢黄斑変性、網膜静脈閉塞症に伴う黄斑浮腫、糖尿病網膜症に伴う糖尿病黄斑浮腫や強度近視に伴う新生血管などがあります。

硝子体注射手技

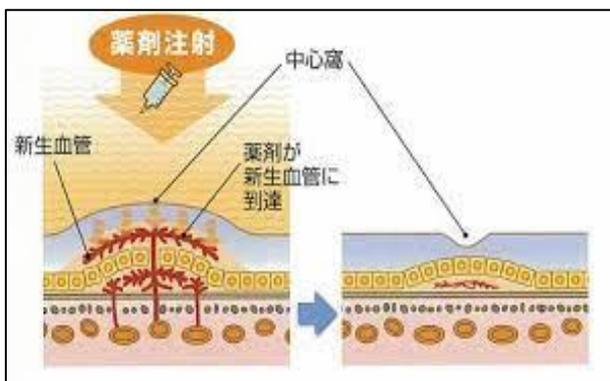


加齢黄斑変性や近視性黄斑症では眼底の網膜の一番視力のいい黄斑部というところに、網膜の下の脈絡膜というところから新生血管が生えて視力が落ちたり、中心部が暗くなったり、映像が歪んでみえたりという症状を起こします。これらの病態に抗 VEGF（血管内皮増殖因子）薬を硝子体中に注射することで新生血管を退縮させる効果があります。

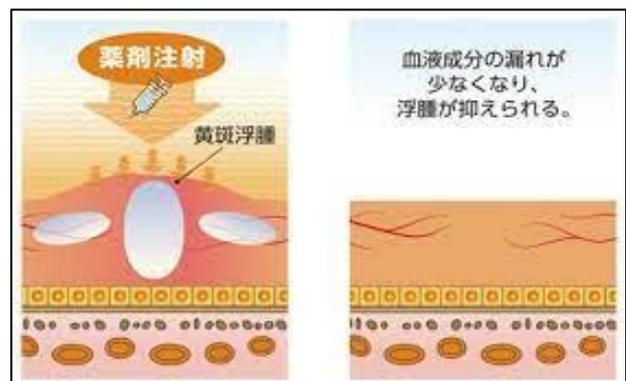
次に網膜静脈閉塞症に伴う黄斑浮腫や糖尿病黄斑浮腫では、本来は網膜血管から漏れないようなものが血管外にもれて、視力をつかさどる黄斑部にたまり、ゆがみを感じたり視力が低下したりします。このような病態に硝子体注射を施行すると、抗 VEGF 薬の効果で網膜血管からの漏れが減少し黄斑部の浮腫が取り除かれて自覚症状が軽減します。

しかしいずれの病気でも硝子体内に注射されたお薬は次第に消失していくため、再び網膜血管からの漏れや新生血管の勢いがひどくなってくるため、何度も硝子体注射を繰り返さなければならないことが多いです。

新生血管に対する硝子体注射



黄斑浮腫に対する硝子体注射



しのうくんれんし 視能訓練士と眼科検査について

眼科 視能訓練士 桑原留美子

視能訓練士とは、医師の指示のもと、眼科検査全般や小児の弱視・斜視の訓練などをおこなう国家資格を持つ医療技術職です。

十三市民病院の眼科には2名の視能訓練士がおり、乳幼児からご高齢の方まで皆さまの大切な目の健康を守るお手伝いをしています。



それでは、当院で行っている主な眼科検査をご紹介します。

視力検査

ランドルト環という「C」のような輪の切れ目の方向やひらがななどを答えて、どのくらい見えているのかを測ります。



屈折検査

遠視・近視・乱視の度合い（目の屈折度数）を調べる検査です。器械内部の景色をぼんやり見ているうちに測定できます。



眼圧検査

目の硬さを測る検査です。プッシュと目に空気を吹きつけて測る非接触式で、すぐに終わります。



2つの検査が1台でできます

光干渉断層計検査

眼球の奥にある網膜の断層画像を撮影・解析でき、様々な眼の病気の診断や治療に有効な検査です。器械内部の光を見つめているうちに数分で終わります。



視野検査

一点を見つめた状態で、目を動かさずに見ることのできる範囲や感度を調べます。視野が狭くなったり、一部が欠けたりする病気（緑内障など）を調べるために重要な検査です。他の検査より時間がかかるため、予約制で行っています。



「静的視野検査」
コンピューターで視野感度を測定



「動的視野検査」
人の手で視野全体を測定

知ってる? COPD

令和3年4月開催予定分

一病気を知って健康増進一

いきいき健康セミナー

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 阪本敦子

➤ COPDってどんな病気

タバコが主な原因の肺の生活習慣病で、「**慢性閉塞性肺疾患**」といいます。

タバコの煙などの汚染された大気を長年吸うことで、空気の通り道である気管支の粘膜を傷つけ、慢性的な炎症を起こしたり、肺の組織である肺胞が破壊されます。そのため、酸素の取り込みができなくなったり、空気の通り道が狭くなるので息が吐きにくくなる病気です。

生活習慣病といわれるのは、長い年月をかけて病気が進行していくためです。COPDの主な症状は、**咳・痰・息切れ**の3つです。

長引く咳や痰、階段を上るときや平地を早歩きで歩いたときに息切れを感じます。「最近息切れするのは年のせいだ」と思っていないませんか？それはCOPDのサインかもしれません。



➤ COPDの経過

症状はゆっくり進行していき、酸素吸入が必要になってきます。そしてじっと安静にしても息切れを感じるようになります。COPDになると肺は元には戻りません。進行を抑えながら、症状を軽くして生活できるようコントロールすることが大切です。

しかし、COPDの方は動くと息切れを感じます。動かないと楽なので、動かなくなります。すると、筋肉が落ち、続けて動くことがしんどくなり、運動する機能が低下します。

ちょっとした運動でも息切れが続くので、ますます動かなくなって、さらに体の機能が低下し、普通の生活の中でも息切れを感じ・・・と悪循環が続いていきます。



➤ COPDと上手く付き合うためには

禁煙、栄養、運動・健康管理の3つです。

禁煙は、COPDの進行を緩やかにしてくれます。いつからでも大丈夫なので、早めに禁煙しましょう。

栄養は、肺の病気にも大切です。バランスの取れた食事をとって下さい。息苦しくて一度にたくさん食べられない場合は、1回量を少なくして1日に4～6回に分けて食べる工夫やおやつでカロリーを取る方法もあります。おなかが張ると息苦しさが増強するので、ガスのたまる食品は控えることや、急いで食べると空気を飲み込みおなかが張るので、ゆっくり噛んで食べることも重要です。息苦しさをから動くことをやめてしまうのではなく、呼吸を整えながら動くコツを身につけましょう。足の筋力の低下が息切れを増強することもわかっていますので、太ももの筋力トレーニングやウォーキングがお勧めです。万歩計を使って目標をたてることも効果的と言われています。



ご自身の**健康管理**は、病気と上手に付き合うために欠かせません。風邪をきっかけにCOPDが一気に悪くなることがあるので、感染予防は必須です。体温計測や痰の色、息苦しさを、どんな運動したかなど、ご自身の日々の体調を記録に残しておくこともお勧めします。COPDは気管支拡張薬などの吸入薬を処方されることが多いため、正しく吸入することも重要です。



健康レシピ ◇ 豚肉の粒マスタード焼き ◇

〈材料：4人分〉

- 豚肉赤身：400g
- 塩、こしょう：少々

合わせ調味料

- しょうゆ：大さじ2弱
- みりん：大さじ2.5
- 酒：大さじ2.5

付け合わせ

- スナップえんどう：8個
- 赤ピーマン：1/2個
- 黄ピーマン：1/2個
- 塩：少々
- サラダ油：大さじ2
- 粒マスタード：大さじ3

〈一〇メモ〉豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助けるはたらきがあり、暑い夏に欠かせない栄養素です。粒マスタード(香辛料)を使うことで食欲アップに繋がります♪

- 〈作り方〉①下準備
- 豚肉に塩とこしょうを振り、合わせ調味料に15分ほど漬けこみ下味をつける
 - スナップえんどうはスジを除き、沸騰した湯に塩をいれ、茹でて斜めに切る
 - 赤ピーマン、黄ピーマンは細切りして茹でる
- ②フライパンに油をひき①の豚肉を火が通るまで焼く
- ③いったん火を止めて粒マスタードを加え、肉に絡めるように炒める
- ④器に盛り、付け合わせの野菜を添えて完成(*^_^*)



〈栄養価：1人分〉 エネルギー:252kcal たんぱく質:22.1g 脂質:11.7g 炭水化物:11.4g 食塩相当量:2.1g

いきいき健康セミナー開催予定

8月17日(火) 高齢者の栄養管理～フレイルとサルコペニアってなあに？～

9月21日(火) 生理機能検査について～心電図・呼吸・血圧脈波検査で分かること～

- 時間：午後2時～午後3時
- 備考：無料、要予約
- 開催方法・申込等：新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。詳しくは開催月初にホームページでお知らせいたします。

◎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	谷川	沼口	日浦	福本	上村
呼吸器内科	河本	白石	小林	宇治	白石
循環器内科	小松	小松	小松		柴田
消化器内科	佐野	上村	山口	谷川	島田
小児科	平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科	貝崎	国本	井上	国本	井上
	西口	塚本	貝崎		
整形外科	窪田	交代制	交代制	榎原	坂和
産婦人科	康	交代制(保科)	沖	中田	本久
泌尿器科	安達	田中	交代制	河野	安達
	田中	河野		安達	田中
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	砂田
					森脇
耳鼻咽喉科	愛場	小島	愛場	森	愛場
皮膚科	木下 ※9:30開始	前川	今西	松村	渡邊

【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/>