

Foyer

2019 年秋号 Vol.58

【院長のことば】

初めての眼科手術

【連載】

- ・ ナースのささやき
- ・ 検査の玉手箱
- ・ 管理栄養士のつぶやき

【ほっと一息】

New スタッフ紹介

【おまけ】

雑誌「眼科」

【院長のことば】

初めての眼科手術



今年の七月末、クリニックの夏休み中に人生初めての入院手術を受けました。病名は「黄斑前膜」といいます。手術から2か月余りたちましたが、記憶が鮮明なうちに、貴重な経験を書き留めておこうと思います。

最初に見え方の変化に気づいたのは今年の夏でした。製薬会社からダイレクトメールで送られてきた資料の中に「黄斑変性の早期発見のために」と題された冊子がありました。ページを開くと黒字に白で縦横の直線が格子状に引かれている碁盤の目のような図が載っていました。それを片目で見て線に歪みがあれば、病気が潜んでいる可能性が高いのです。人間は左右二つの眼で見ているので、片側に異常があっても、もう一方がカバーして、気づきにくいことがあります。視野欠損といって、片目の一部の視野が欠けていても、両目で見ている限り不便を感じず異常に気づきません。私の場合もまさにそれにあてはまっていて、右目だけで見ると格子の線はゆがむのですが、両目で見ると普通に見えます。試しにエクセルで作成したパソコン画面の患者予約表を右目だけで見ると、表の右下の部分だけ枠がゆがんでいました。

一ヶ月ほど様子を見ましたが、その状態から改善も悪化もしません。しかしもし黄斑変性なら早めに対応しなければいけない病気なので、眼科を受診することにしました。

昨年10月、自宅に近いH眼科に予約を取り受診しました。
当院からよく患者さんを紹介する眼科のひとつです。

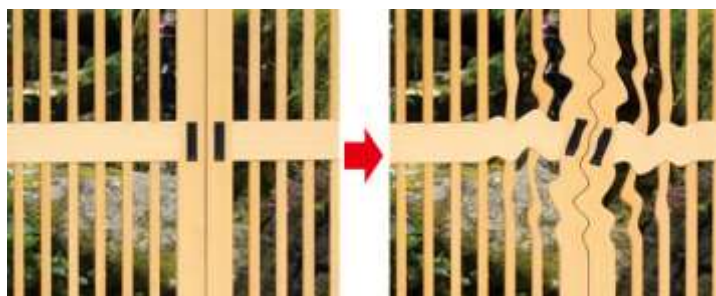
眼科クリニックでは様々な診断機器を置いています。
特に網膜の断層写真が短い時間でたいへんきれいに撮れるのに
感心しました。断層写真では左は正常でしたが、右では一部が
引きつれたようにいびつになっていました。



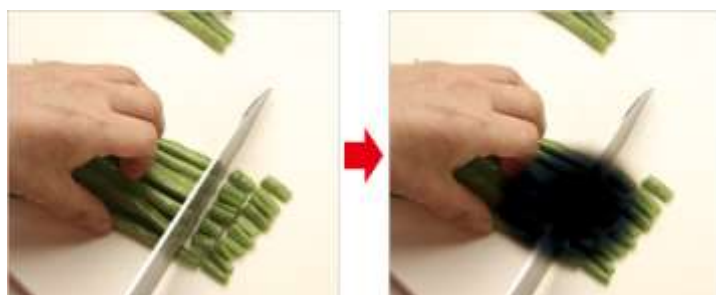
院長のH先生は「黄斑前膜ですね」と即座に診断されました。恐れていた黄斑変性ではなかったとわかり、ひとまずほっとしました。黄斑前膜は網膜の前方にある硝子体が委縮するときにスムーズに網膜からはがれず、黄斑にかかる場所に膜が残ってしまう病気です。黄斑は視力の中心ともいうべき場所なので、ここがさえぎられると視野がゆがんだり、見えにくくなります。

【見え方の例】

●歪んで見える



●中心が見えにくい



●中心がぼやける



バイエル薬品 HP より

治療法は邪魔をしている膜を取り除く手術のみです。ただこの手術をした後は白内障が必発らしく、硝子体手術に加えて水晶体を人工レンズに入れ替える手術も必要になります、と説明されました。私には白内障はありませんので、無傷の水晶体を人工レンズに取り換えるというところに抵抗感がありました。H先生も「日常生活に不便を感じていないなら経過を見るのも一法です」と言われたので、変化があれば再診するお約束で、受診はこの一回きりとなりました。

それから半年様子をみていましたが、症状は良くも悪くもありませんでした。診察時にパソコンを見続けると目が疲れやすい気がして、メガネをはずして診察するようになったのが唯一の変化でした。



今年の5月に仙台で糖尿病学会があり、夜に昔なじみの先生方と会食の機会がありました。私の隣の席には元は大阪で開業していて、現在は地方の病院で地域医療に携わっている七十代の先輩が座っていました。まったくの偶然ですが、その先生は今年の初めに眼科の手術を受けておられて、疾患は私と同じ黄斑前膜だったのです。いい機会と思って、自分も同病と打ち明け、手術に要する日数やその後の経過についてお伺いしました。



「ほっといてよくなる病気じゃないから早めに受けとけば。
僕の場合、やって良かったと思う程度に見え方は改善したよ」

とその先生は言われました。それがきっかけになり黄斑前膜の手術方法や予後につき、ネット検索をして調べてみました。長く放置した後に手術をした場合、網膜にしわが残って、視野のゆがみが回復しにくい、という記述もありました。

これも偶然ながら6月中旬に医師向けの講演会で、兵庫医大の眼科講師の先生の講演の座長を務めました。精力的に手術を手掛けている方で、講演の中で実際の手術の映像も紹介されました。これも何かのご縁と考え、講演の御礼のついでに黄斑前膜についてメールで相談しました。それでは教授の外来を受診してください、ということになりました。兵庫医科大学の現在の眼科教授は、私と同じ大阪大学の出身で、個人的にも面識がありました。H眼科の紹介状を持って大学の外来を受診するときには、心の中では手術を受けようと決心していました。教授は私の休みに合わせて、手術日をおさえてくれました。そして「気が変わったらいつでもキャンセルはできますよ」と親切心からでしょうが、診察の最後に付け加えられました。大きい不便を感じていないようならお急ぎにならなくても、というように聞こえて、正直この一言で迷いが生じました。それでも順調にいった4日間、最大で1週間という日程は、これを逃すと1年後まで確保できそうにないので、踏み切ることにしました。

入院するのは30年ぶりになります。30年前、20代の終わりに麻疹（はしか）で入院しました。発疹と高熱で動けなくなり、入院したのですが、当の本人も薬疹かな、と考えていたほどで、なかなか診断がつかず、とてもしんどかったのを覚えています。

以来、入院するほどの病気はしたことがなく、
これまで仕事を続けてこれたのは幸運でした。
兵庫医科大学病院は武庫川のほとりにあります。
入院は日曜日でした。昔の大学病院では考えられません。



たぶん病床稼働率を上げるためでしょう。週末に患者さんが退院して、月曜日に次の患者さんが入院すると、間の日曜日が空床となり稼働率は下がってしまいます。休日とはいえ翌日の月曜日が手術なので術前術後の説明を受けるなど、ただ寝ているだけではありません。最悪の状況に備え、ベッドにうつぶせの姿勢を保つ練習もしました。これがなぜ必要かというと、術後の状態によっては眼球内にガスを入れて網膜が剥離しないように押し付けておかねばならないからです。ガスが網膜を固定するために常に顔を下向きにしなければならず、寝ているときにはうつ伏せの姿勢を保たなければなりません。





さて手術当日になりました。眼科の手術は局所麻酔で行われます。まず点眼薬で表面の感覚を鈍くしたあと、局所に麻酔薬を注射します。意識ははっきりしているので、手術中も周りの音（術者の話す声も含め）はすべて聞こえます。眼球の位置を動かした方が手術を進めやすいとなれば、そういう指示が出ます。

麻酔が効いていますから痛くはないのですが、手術器具をぐっと眼球内に押し込む感覚も分かりますし、序盤の白内障手術には水晶体を細かく砕いて吸い出す処置があるのですが、吸引されているのは感触で分かります。（食べ物に例えるのはどうかとも思いますが、タピオカをストローで吸っている感じか）

白内障の手術だけなら所要時間は 10 分程度です。最近は日帰り手術もふつうに行われますが、ここまでなら入院は必要ないかと思いました。硝子体手術には、その後 40 分かかります。こちらは眼球の奥まで鉗子や鉗が入ってきます。視野はガーゼで遮られていて前は見えないのですが、わずかに差し込んでくる光で、器具の先端の動きが影絵のように映ります。網膜を引っ張っている組織を鉗子でゆっくりはがし、小さい鉗でチョコチョコキ、さらに鉗子で引っ張る。影絵とはいえ、手術の経過を見るのはけっこう気味悪いものです。最後に網膜を固定するためのレーザー照射をして手術は終わりました。網膜症でレーザー照射を受けた方もあると思いますが、予想より衝撃は少なく、焼かれている感じは乏しかったです。

幸い手術はトラブルなしに済み、恐れていたうつぶせ状態を取る必要はありませんでした。ただ術直後は目を酷使してはいけないというので、日に 4 回の目薬とひたすら安静の 3 日間でした。目薬のさし方は上達しましたが、正直なところ退屈しました。7 月末は酷暑の日々が続きましたので、眺めのいいエアコンの効いた部屋で避暑をしているのだ、と自分に言い聞かせて過ごしました。洗髪が退院間際まで不可だったのが、少し嫌なことでした。



患者さんの気持ちになって考えましょう、というのは医師の心がけるべき心得のいの一番です。そういう意味で、実際に患者さんの立場に身を置くのは貴重な経験だと思います。視野のゆがみは手術してから二か月たった今でも手術前と比べてたいして変わりません。悪い部位を切り取るといった単純なものではないので、この種の手術に対する満足度に個人差が生じるのは仕方ないか、とも思います。この先悪くなっていくのを未然に防げた、と考えれば納得はできますが、けっこうつらい目にあったのに変わりばえしないのか、と落胆する人もいるだろうと思います。白内障はないと考えていましたが、右目は手術直後から光の明るさがより強く感じられるようになって、色彩の見え方も変化したような気がします。これは予想外の効果でした。

今回、私は糖尿病の患者さんがよく受ける、白内障手術、硝子体手術、レーザー照射の三つを一度に受ける経験をしました。自分の経験をもとに眼科手術について患者さんに話せるのは、貴重な財産かな、と思っています。



視界が歪んでいないかどうか、手軽に自己チェックできるアムスラーチャートを今回添付しています。ぜひ試してみてください！



おナースのさせやきす こまったださん

NO.3



調味料にも カロリーや塩分が多いは多い。

偏ったTVの情報 要注意!

PN 92

院内でわかる検査結果の見方

当院では、診察前に採尿と採血をさせていただいています。
当日お知らせできる検査結果は、**HbA1c**、**血糖値**、**尿一般検査**です。
その他の検査は、検査センターに測定依頼し、
次回の診察時に結果をお伝えしています。

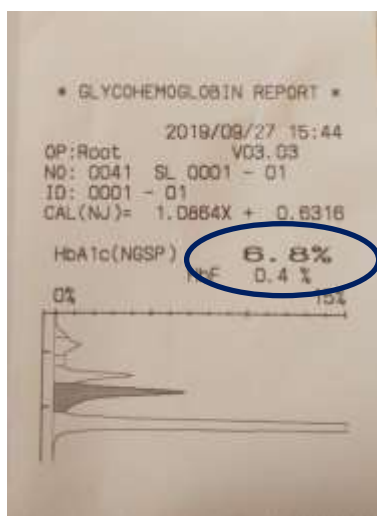


診察時に検査結果を
お渡ししています



○HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

結合



血糖コントロールの指標です。

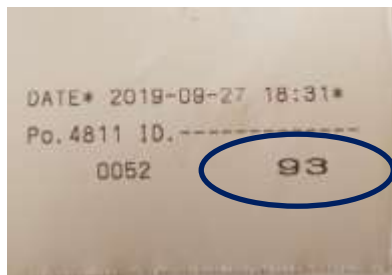
過去1, 2か月の血糖値の平均の状態がわかります。

合併症予防の指標は、**HbA1c7.0%未満**ですが、
年齢や身体の状態、お薬の種類などで、目標値は各々
変わってきます。

私の目標値は
どれくらいかしら？



○血糖値



採血した時点の、血液中の糖の数値です。

食事の時間によっても、数値は変わります。

空腹時や食後など、条件を色々変えて採血して
みるのも参考になります。



食後はどのくらいかな？

○尿一般検査



GLU (尿糖) 正常値：(-)

血糖値がある一定以上高くなると、尿に糖が出ます。

KET (ケトン体) 正常値：(-)

糖尿病のコントロール不良や、絶食、嘔吐の時など。糖が身体にうまく取り込めていないと、脂肪が分解されて (+) になります。

PRO (たんぱく) 正常値：(-)

腎臓の病気有的时候に (+) になります。激しい運動後や、過労、発熱時にも出ることがあります。

患者： ワタナベ ハナユ さま
 N-Multistix® SG L
 検査日 2019-09-25
 時刻 18:40
 検査番号 3831

*GLU 3+ *
 BIL - *
 *KET +/- *
 SG 1.015 *
 *OB 2+ *
 pH 6.5 *
 *PRO 1+ *
 *URO 2.0 E.U./dL *
 NIT -
 WBC -

	正常値	
BIL (ビリルビン)	(-)	肝臓や胆道に異常がないかを見ています。
URO (ウロビリノーゲン)	(-)	
OB (潜血)	(-)	腎臓や尿の通り道に炎症や石がないかを見ています。(血が混じると+)
SG (比重)	1.003～ 1.040	尿の濃縮や希釈力を見えています。
PH (ペーハー)	5.0～8.0	尿が酸性かアルカリ性かを見えています、
NIT (亜硝酸塩)	(-)	尿の通り道に炎症がないかを見えています。
WBC (白血球)	(-)	

尿の検査って大事なんだ！



(臨床検査技師 出口雅子)



乾物を上手に取り入れましょう！



「乾物」というとどのようなイメージがあるでしょうか？

備蓄食材と見直される一方で、「使い方がわからない」「めんどろそう」「料理が地味で煮物しか作らない」「使いきれない」などと敬遠されがちです。

乾物は野菜をはじめ、海産物や大豆製品など数多くのものがあります。栄養面では食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラル類が豊富で旨みが凝縮されているため、減塩対策にも欠かせない食材です。



干しいたけ

紫外線に当たるとビタミンDに変化する「エルゴステロール」という物質を含んでおり、天日干しされたものの方がビタミンDの含有量が多くなります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、骨や歯を丈夫にすることが期待できます。



干しいたけの戻し汁には、香りが移っているだけでなく、旨み成分も含まれています。味噌汁やスープなどのだしとして使うのはもちろん、炒り鶏や中華いためなどに入れるとコクも加わり、より美味しくいただけます。



乾燥ひじき



さまざまな料理に混ぜるなどしてアレンジができます。炊き込みご飯やチャーハン、卵焼きやサラダ、餃子やハンバーグなどの肉ダネにも混ぜても美味しくいただけます。海藻類の中でもっとも多くのカルシウムが含まれています。



サラダでいただく場合は軽く茹でましょう。さっと茹でてたごぼうと人参、ひじきを合わせれば、食物繊維たっぷりサラダの完成です。味付けはマヨネーズとポン酢、さらにごまを混ぜ合わせるのがおすすめです。



乾燥わかめ



ヨウ素やカリウム、カルシウムやナトリウムなどの身体に必要不可欠なミネラルが多く含まれています。独特のねばり成分は「アルギン酸」や「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維※1です。

血中の余分なナトリウムを体外に追い出し、血圧を下げる作用があり、食後の血糖値の上昇を抑える効果もあります。



戻す時間は夏場で3分程度、冬でも5分程度を目安にしましょう。戻しすぎると溶けたような食感になりますので注意しましょう。



切り干し大根

11月のレシピで「かさ増し焼きそば」を掲載していますので参考に作ってみましょう！



「リグニン」と呼ばれる不溶性食物繊維※2を豊富に含み、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。

細長い形状を生かして、焼きそばやスパゲッティなどの麺類に混ぜる「かさ増し」もおすすめです。



歯ごたえのある切り干し大根を加えることで咀嚼回数が増え、食べ過ぎを防いでくれます。また、戻した汁には旨みやほのかな甘みがあるため、調理に使用すると調味料を抑えることができ、減塩効果が期待できます。

食物繊維

水溶性食物繊維※1・・・水に溶けやすく、小腸での糖の吸収を緩やかにする働きやコレステロールを吸着して体外に排出する働き、整腸効果などが期待できます。



不溶性食物繊維※2・・・水分を吸収して便の量を増やす役割や腸の蠕動運動を活発にして便秘を促進します。



乾物料理のレシピ本も多数出版されていますので、是非参考にして普段の食事作りに取り入れて活用しましょう。ただし、ドライフルーツやナッツ類はエネルギーが高いため、注意が必要です。



今年の7月から勤務させていただいています、薬剤師の寺西美優です。そっくりなので、お気付きの方もいらっしゃるかと思いますが、看護師の寺西の娘です。渡辺内科クリニックのことは、私が薬剤師になるずっと前の中学生の頃から、母から聞いていました。調剤薬局で3年間勤務しておりましたが、もっと皆さんのお役に立てるような薬剤師になりたいと思い、こちらで働かせていただくことになりました。知識も経験もまだまだ不足しておりますが、皆さんのお役に立てるようがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

実はこのホワイエを書かせていただくのは、今回が初めてではなくて、『ゆうことふうちゃん』というマンガのイラストを描かせていただいていたことがあります。『ゆうことふうちゃん』は、ホワイエ2010年秋号から3年半、全15回の連載でした。お話は、看護師の安原さんが考えておられたのですが、絵の方を担当する人がいないとのことで、絵を描くのが好きだったので、お手伝いさせていただきました。素人の絵で見づかったと思いますが、覚えておられる方がいらっしゃればうれしいです。当時は薬学生でしたので、薬剤師になったら、お薬をお渡しすること以外でも、こんな風にお役に立てることが出来たら良いなと思ったことを覚えています。まさか実際にこちらで働かせていただくことになるとは思っていませんでしたので、今でも少し信じられないような少し不思議な気持ちです。



マンガを描いたのは初めてでよく知らず。最近、気づきましたが、一般的にはマンガは縦書きなんですよね。



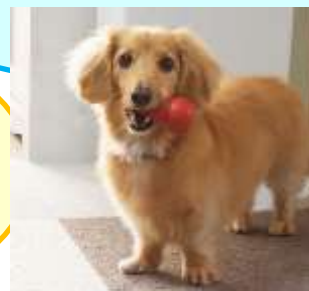
私は、絵を描くこと以外では、犬が大好きで、ミニチュア・ダックスフントを2匹飼っています。毎日、一緒に遊んだり世話をしたり、犬たちに癒されています。犬が好きな方がいらっしゃいましたら、お話出来たらうれしいなと思います。

愛犬 ブラックタン
(黒と茶色)の3歳の
メスの「もも」



遊ぶ係とされているようで、私を見つけるとおもちゃを持ってやってきます

ゴールド(薄茶色)
の6歳のオスの
「そら」です



こんな私ですが、これからよろしくお願いいたします。

(薬剤師 寺西 美優)



おまけ

難読！果物の漢字クイズ

何個読めるかな？



第1問 無花果 ヒント：中は真っ赤！種だらけの果物です

第2問 芭蕉 ヒント：ゴリラが大好き、黄色い果物と言えば？

第3問 李 ヒント：桃に似ているけれどバラ科の植物です

第4問 荔枝 ヒント：楊貴妃が大好きだった果物です！

第5問 柘榴 ヒント：赤いツブツブ。ひらがな3文字です



さあここからさらに難しくなりますよ！

第6問 鳳梨 ヒント：黄色くて甘酸っぱい果物と言えば？

第7問 葡萄柚 ヒント：ビタミンたっぷり柑橘類・ジュースでも良く売られています

第8問 彌猴桃 ヒント：ひらがな3文字、外は茶色小さな毛が生えているけど、
中は緑色！

第9問 木通 ヒント：ひらがな3文字、「あ」から始まる果物。種がいっぱい！

第10問 芒果 ヒント：宮崎県で有名！とっても甘い！

第11問 鰐梨 ヒント：サラダに入れると美味しい！中には大きな種が入っているね

第12問 麝香猫果 ヒント：臭いが・・・ひどい・・・。とげとげの果物です。

第13問 果物時計草 ヒント：芳醇(ほうじゅん)な香りが特徴的で種も食べられます。

第14問 椪柑 ヒント：オレンジ色で皮ごと食べられます。

第15問 棗 ヒント：漢方薬としてよく使われています！

答えは最後のページに



伝統行事あれこれ

【勤労感謝の日】

勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という趣旨で、1948年（昭和23年）に制定されました。もともとの起源は、飛鳥時代に始まった「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中祭祀の日であり、稲の収穫を感謝する儀礼であったとされています。新嘗祭は、今でも毎年11月23日に宮中で行われていますが、天皇が即位して初めて行う新嘗祭を「大嘗祭（だいじょうさい）」といいます。そして、新天皇即位に伴う今回の大嘗祭は、令和元年11月14日夕から翌日未明に行われる予定だそうです。



難読！果物の漢字答え

第1問 いちじく	第6問 パイナップル	第11問 アボカド
第2問 バナナ	第7問 グレープフルーツ	第12問 ドリアン
第3問 すもも	第8問 キウイ	第13問 パッションフルーツ
第4問 ライチ	第9問 あけび	第14問 ポンカン
第5問 ざくろ	第10問 マンゴー	第15問 ナツメグ



これからの時期、風邪やインフルエンザが流行ってきます。
手洗い・うがいをしっかりしましょう！正しい手の洗い方をご紹介します。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



診察時間

【月～土】 午前9：00～12：30

【月・水・金】 午後4：00～6：30

【火第1・4週のみ】

午後1：30～3：30

発行者：渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>