

Monthly Doctor's Column



図1 弛緩した結膜が下方に折り重なっている状態



図2 角膜上皮障害を伴う結膜弛緩症

答えから言つと、これは「結膜弛緩症」という状態です。眼球表面はいわゆる「黒目」と「白目」に分けられます。その中で、白目の表面を覆っている皮(結膜)が弛んだ状態が結膜弛緩症です。年齢を重ねていくと、多かれ少なかれほぼ必発する病気ですがあまり知られていません。症状が進行すると目の縁

(主に下方)に折り重なった結膜が光に反射してあたかも涙が溜まっているような状態になる事があります(図1)。これがそうでない患者さんの状態です。ただ、病状によっては弛んだ皮が目の表面を擦ってまばたきの度に「ゴロゴロ」したり傷を付けてしまう事や(図2)、何度も結膜下出血

## 最近、うるうる感じてませんか？

という赤目を生じたりする事がありません。また、場合によっては弛緩した結膜に押し出された涙が目の外にこぼれてくるなんて事もありません(この場合だと本物の涙です)。治療としては、まずは摩擦を軽減させる目的で点眼治療を行います。それでも効果が十分でない場合は、相談の上で手術加療を行う事もあります。手術の方法は何種類かありますが、弛んだ皮を切除し縫合するやり方が最も再発が少なく確実です。もしかしららと思う方はお気軽に眼科外来までお越しください。



今月のDr.  
眼科 医師  
TAISHI OYAMA  
大山 泰司

**Q3** 予防する事はできますか？

**A** 結膜弛緩症は加齢性変化の一種ですので、予防は難しいと考えられます。あるデータでは60代以上の9割程度に多少なりとも出ていると言われていて、摩擦を軽減させる点眼薬を用いる事で多少の進行予防には効果があると考えられますが、完全な進行防止にはなりません。また、重症な場合には点眼薬では対応困難ですので、早期からの手術加療を勧めさせていただく事もあります。

**Q2** もし手術が必要となった場合、入院が必要ですか？

**A** いえ、入院の必要はありません。外来手術で日帰りにて対応可能です。ただし、手術の経過確認のため翌日の診察にはお越し頂きます。その後は症状に応じて数週間〜1ヶ月程度の間隔で診察となります。

**Q1** ドライアイとは何が違うんですか？

**A** たしかに症状はドライアイと似る事が多いですが、当科では、治療の第一選択としては、ドライアイに準じて点眼加療を行います。それでも症状が改善しないか、もしくは残った症状の緩和のため手術治療をご提案させていただきます。

## INFORMATION

### 01 | CVポートセンターのご案内

CVポートは、正式には皮下埋め込み型ポートと言われ、その名前とおり、皮膚の下に埋め込んで薬剤を投与するために使用します。100円硬貨程度の大きさの本体と薬剤を注入するチューブ(カテーテル)より構成されています。体の中に埋め込みますので、外からはほとんど目立ちません。ただし、CVポートを体に埋め込みますので、小手術を必要とします。



入院～手術～退院までのスケジュール  
手術日：毎月第一金曜日

月	火	水	木	金	土	日	月
			入院	手術	←	退院	→

クリニック 近隣病院 病診連携 当センター CVポート埋設術 PICC留置

大浜第一病院 CVポートセンター 特長

- 1泊入院から患者様ご自身の状態に合わせて対応
- すべての点滴に対応 (薬剤投与、輸血、採血)
- 首や鎖骨の下だけでなく腕にも埋め込み可能
- 患者さまの生活スタイルにあった方法を提供

安心快適な入院環境  
当院は全室個室で入院中のプライバシーが守られており、病室はセキュリティカードで入棟が管理されています。また、病室からは目の前の海を一望できます。

カテーテルに関する疑問点などお気軽にご相談ください

### 02 | チビっ子まち探検レポート!



天久小学校の2年生27名が「まち探検」で病院見学に来てくれました。AEDの使用法を学んだり、聴診器を使って友達達の心音を聴いたり、色々な部署の見学を行ったりしました。見学後は質問もたくさんあり、病院では医師・看護師以外のスタッフが働いている事を学習していきました。

～大浜第一病院は未来を担う子供たちの今を応援しています～

### 03 | 看護師(正職員・パート)、看護補助者(正職員・パート)を募集しています。

詳しい求人、お問い合わせはこちらから  
おもと会グループ リクルートサイト



今月の smile スマイル

津嘉山 みどり(副院長・看護部長)  
皆さんの笑顔が私の笑顔の源です

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

"It is by your own eyes and your ears and your own mind and (I may add) your own heart that you must observe and learn"  
(あなたが観察し学ばなければならないことは、自分の目で見、聞き、そして心で感じることである。)  
—William Osler, 1849-1919—

医療川柳

準夜明け  
子供の寝顔に  
癒される

ママさんナース

編集後記 Text: 渉外課 豊岡

今年の夏はとくに暑くて、夏日(25度)、真夏日(30度)、を乗り越え、猛暑日(35度)が連日続き、さらには酷暑日(40度)も普通で、日本各地で最高気温の記録を更新しています。「あつい」といえば夏の甲子園もあり、今年は100回を数える節目の記念大会です。県民で「熱く」沖縄県代表の興南高校を応援しましょう！7/13/30～/興南高校～/

「もう我慢するのはやめようー!」みたいな言葉を見ると、「我慢していいよー!」って思います。むしろ「我慢するのをやめようとするのをやめようー!」と言いたくなる。精神科医ってひねくれ者なんです。

我慢してもしなくてもいい

「もっと〇〇しなまや」「〇〇をやめなまや」と思ったら、立ち止まってそんな自分を観察して、感じてみると面白いんです。もしかすると、すでに変化が始まっていることに、「〇〇しなまや△△になっちゃうかも」という恐怖を自分で作り出している

## ゆんたく日和

精神科医 平山 雄也



今まで自分を抑えていたとしたら、少なくとも今まではそうすることで自分を守っていたんだはず。そして、「もう我慢するのはやめよう」と思ったってことは、「我慢して」に気がついてたってこと。それだけで十分です。その時点ですでに「我慢」は変化し始めています。自然な、いい塩梅の、ちょうどいい、範囲やスピードで。そこに「我慢するのはやめよう!」と力を入れると、またバランスが崩れます。

今月のテーマ >>>

もちろん「もっと〇〇しなまや」「〇〇をやめなまや」と力を入れても大丈夫。ちゃんとバランスが崩れてモヤモヤしてきたら、またその時に立ち止まればいい。そうやって世界は僕らを守ってくれています。そんな世界に安心を感じながら、安心できない時は「安心なんてできないよね」と自分に声をかけながら、また笑顔でお会いしましょう!



## ちびりっぴー 新米ナース



「毎日の経験が大切な学びに」

4月から消化器・呼吸器内科病棟で勤務しています。

看護師に憧れをもち始めたのは幼少期の頃、入院した際に、忙しい中でも笑顔を決やらずに私や患者さんに寄り添う姿を見て、私も人の役に立ちたいと思ったのがきっかけでした。新人ですので毎日勉強で不安も多ありますが、その経験を大切にしていきながら知識・技術を身につけていくことで、先輩のような看護師になれると信じています。

日々の忙しさの中でも笑顔が忘れることがないよう、休日には大好きな海ドライブに行き、リフレッシュしながら頑張っています!!



放射線科の

## ワイヤレスFD「Wi-D」

放射線科 大城 秀世

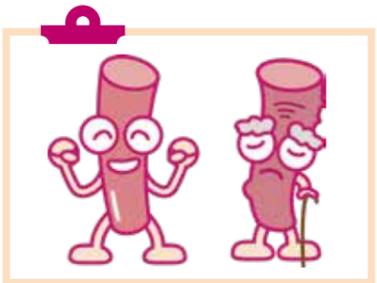
当院では、X線撮影時にFD・(フラット ディテクタ) X線平面検出器を使用しています。

X線撮影で使用するフィルムは皆さんが使うカメラと同じように、アナログからデジタルになっていきます。撮影後、5秒以内に画像の確認ができ、撮影時間の短縮や被ばく低減に役立っています。



## からだの通知表

〈動脈硬化症〉



本来血管は柔らかいゴムのようですが加齢・喫煙・飲酒・食事・ストレスなどにより硬くなっていきます。心臓血管が硬くなれば心筋梗塞・脳血管が硬くなれば脳梗塞になります。いち早く知る検査が脈波(ABI・PWV)という検査です。両手足首の血圧を同時に測る5分ぐらいで済む簡単な検査。生活改善の動機付けになりますよ。

検査科 上江田 ゆかり

定期的に健康診断を受けましょう!

## 健診ナビ

総合健康管理センター 渉外課 豊岡 学

「人間ドック・健診を受けよう!」

・健康管理センターって?

人間ドックや健診をご提供する場です。

人間ドックや健診の目的は病気の早期発見ですが、そればかりではありません。受診される方の安心と満足をつくりだす場でもあります。

これから、2月に1度のペースで皆様の健康生活にお役に立てる健康情報を発信させていただきます! どうぞ宜しくお願いいたします!

## 総合健康管理センター



お問合わせ TEL: 866-5182

健康運動指導士による

## 健康体操館

## 「静的ストレッチ体操で腰をほぐす」

左右 各20秒 1日1~2回



- ①あおむけに寝ながら膝を立てる
- ②両膝をそろえたままゆっくり横に倒す。(無理なく倒せるところまで)
- ③上半身は、両肩が床から離れないように注意する。

2 腰を伸ばす

左右 各20秒 1日1~2回



- ①椅子に座り両手を太ももに当てて、片方の膝を伸ばす
- ②伸ばしている足のかかとに床につけ、つま先は天井に向けて
- ③上体を無理のない範囲でゆっくり前に倒す。

1 ももの裏を伸ばす

左右 各20秒 1日1~2回



- ①あおむけに寝ながら、片膝を曲げて両手で抱える。
- ②そのままゆっくり胸に近づけるように膝を引き付ける。
- ③伸ばしている間、腰が反らないように注意する。

3 お尻を伸ばす

筋肉を伸ばした状態で静止する「静的ストレッチ」は、筋肉への負担が少なく、安全に疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高めることが期待できます。毎日少しずつ続けてみましょう。



メディカルフィットネス科 健康運動指導士 我那覇 隆志

## 薬にまつわる イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

アスピリンの話その1 誕生から100年以上使われている薬

「武士は食わねど高楊枝」(実は、歯が痛かったのかも?)

紀元前400年ごろ、医学の父とよばれる古代ギリシャのヒポクラテスが熱や痛みを和らげるために「ヤナギ」の樹皮を使用していたという記録があり、中国では、歯痛のときにヤナギの小枝の先をほぐして歯間をこすっていました。これがつまようじの始まりだといわれています。19世紀になると、このヤナギの成分であるサリチル酸が分離され、解熱鎮痛薬として使われました。 <続く>



## も答えます! 病院のギモン!?

Q 入院になりますが、医療費が不安です。

A 医療費の会計負担が重くならないよう、医療機関等の窓口で支払う医療費が1ヶ月(暦月:1日から末日まで)で上限額を超えた場合、その超えた額を還付する「高額療養費制度」が国の制度でございます。上限額は、年齢や所得に応じて定められており、申請場所は保険証(国民健康保険は市役所・社会保険は健康保険協会・組合保険は勤務している会社)で違いますので、お持ちの保険証を確認し、お問い合わせ下さい。