

Monthly Doctor's Column

マイボーム腺機能不全は、いろいろな目の周りの不快感をおこします。眼が疲れやすい、ごろごろする、目やにがたまっている気がする、目の周りが痒い、ものもらいができる、などなど。

またマイボーム腺から分泌される油分は、目が乾かないように涙が蒸発するのを防ぐ働きがあるため、マイボーム腺機能不全により質の悪い脂分が出るようになります。ドライアイになりやすくなります。最近では、ドライアイの患者さんの80%以上にマイボーム腺機能不全があるとも言われます。

高齢になるほど起きやすくなりますが、若年者でも増加傾向にあります。

なかなかよくならない目のかゆみ、目の乾き。それマイボーム腺機能不全かもしれません。

まぶたの上下の縁には、油を出す工場（マイボーム腺と言います）が埋まっています。

そのマイボーム腺の出口がまつ毛の生え際にあり、そこが詰まったり、ただれを起こして働きが悪くなった状態を、「マイボーム腺機能不全」と言います。



マイボーム腺機能不全

病院での治療は、眼の周りのケアと薬（点眼、軟膏、内服薬など）です。

ここではご自宅でもできる①眼瞼温罨法（おんあんぼう）と②眼瞼清拭をご紹介します！

①眼瞼温罨法
目の周りを温め、マイボーム腺の詰まりをよくするものです。料理の時も油は温めると溶けて柔らかくなりますね。同じ原理です。最近では市販でも、目の周りを温める商品が販売されています。やり方は1回5分間、1日1〜2回が目安です。蒸しタオルを使用する場合は、濡らしてよく絞ってから電子レンジで温めます。時間は500W、30秒がちょうどよいでしょう。蒸しタオルの場合は、3分程で冷たくなる前にやめるのでよいと思います。

②眼瞼清拭
目の周囲を拭いたり洗うことできれいにし、汚れをとって詰まりを改善させるものです。

濡らした綿棒などでまつ毛の生え際の汚れを綺麗にするように拭き取りましょう。

1日1〜2回、毎日継続することが大切です。アイシャドウやアイシャープナーという目の中に入ってしまったら、市販のコットンや洗浄綿などで、まつ毛の生え際を拭くのも効果的です。

このようなケアをしても症状が強い時は、眼科を受診しましょう。

今月のDr.

眼科部長
Kazuhiro Oohashi
大橋 和広
日本眼科学会 眼科専門医

アイシャープナー
目の中に入ってもしみにくいように作られています

目元を温める商品
電子レンジで温めて繰り返し使えます

INFORMATION

01 | セルフケア・カレッジ開催のお知らせ

セルフケアカレッジ

“温浴”で 体も心も心地よく！

日付：2023年10月26日（木）
時間：13:00～14:00
場所：大浜第一病院ふれあいホール

参加無料ですので、どなたでもご来場いただけます。

Message

健やかに過ごせるよう温泉や入浴の楽しみ方についてお話します。

温泉ソムリエ・温泉入浴指導員 専任講師
特別講師 **宮城 左代子**

医療法人 おもと会 大浜第一病院（地域連携室）
Tel 098-866-5171
※ご参加における注意事項
講師は、携帯電話の電源をお断りになるか、マナーモードの設定をお願いします。

02 | 選定療養費(金額)変更のお知らせ

受診される皆さまへ **重要なお知らせ**

2023年9月より当院は紹介受診重点医療機関となります。それに伴いまして初診時選定療養費は7,000円以上、再診時選定療養費は3,000円以上が義務化となりましたので料金の方を変更させていただきます。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

初診時選定療養費

○ 紹介状を持参せずに受診された場合
※現在、通院中の方も紹介状を持参せず他の診療科を初めて受診される場合は選定療養費が発生します。

2023年9月30日まで 2023年10月1日から
5,500円(税込) → **7,700円(税込)**

再診時選定療養費

○ 他の医療機関への紹介をされた後も当院での診療を希望し、受診される場合

2023年9月30日まで 2023年10月1日から
2,750円(税込) → **3,300円(税込)**

※歯科は初診時・再診時選定療養費の金額は変更ございません。

2023年9月1日
医療法人おもと会 大浜第一病院

今月の smile イマイン

『9月号に続き患者になった私②』
入院生活中の私を励ましてくれた歌♪
高橋優さんの「明日はきっといい日になる」です。
「まあいいかと割り切れないけれど、とっておきの笑い話にしよう」というフレーズ

今月の新入職員
与えられた業務に精一杯取り組んで参ります。

Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

腕は修羅場の数で決まる

昭和大学小児腫瘍科・成人先天性心疾患センター 特任教授 **佐野 俊二**

みしり先生

医療川柳

涼しいな
設定温度に
汗が出る

50代事務員

＼(^o^)／

編集後記 Text：リハビリテーション科 仲本

10月、秋です。紅葉の季節とはいえ、沖縄ではなかなか紅葉狩りにいけることはないですね。でも、沖縄でも紅葉する木々があるんです。リュウキュウハゼ・モモタマナ・タイワンモクゲンジ。少し柔らかくなった日差しと風を感じながら、沖縄の紅葉散歩を楽しむのもいいですね (^-^)

杉本 真樹

医療者・研究者を動かす
インセンティブプレゼンテーション

KADOKAWA / アスキー・メディアワークス
二〇一四年

Presentation is a PRESENT.



数年前、著者である杉本真樹先生が当院に講演に来られていました。私は軽い気持ちで参加し、医者の講演会なので難しい話をするのかなと、そこまで期待していませんでした。杉本真樹先生は外科医でしたが、医用画像処理、医療ICTシステム、手術ロボットなど最先端医療技術の研究開発に携わっておられ、なかでも3Dプリンターによる生体質感造形と近い模物を開発しているとのことでした。それを手術の練習に使ったり、患者様への説明の際に使用するそうです。講演会ではその最先端医療のすごさにも驚嘆しましたが、私が一番感動したのは先生のプレゼンテーションにどんな引き込まれていった

ことです。杉本真樹先生はプレゼンテーションのプロでもあったのです。プレゼンテーションの語源である「贈り物」という意味があります。そのため、プレゼンテーションは「今、目の前にいる方々に対してプラスになるものを贈る」と考えることができます。医療従事者である私たちは、患者様や利用者様とコミュニケーションをとる中で、より良いものを提供するためにプレゼンテーションしていることになりま

summerhope
インセンティブ (報酬)
欲しいーと思っている
今日この頃です

Review

看護部の

ナースがまま

看護師達の日常



今回は看護学生の実習初日のオリエンテーションの様子をご紹介します。

ここでは施設の概要・看護部の特徴、さらに感染対策についても説明しています。

感染対策については当院の感染管理認定看護師である平良看護師が務め、アルコール消毒液による手指衛生と感染防護具の着脱方法について説明を行いました。講義の中で、感染対策のコツやポイントなどがわかりやすくまとめられており、理解しやすい内容となりました。

看護学生の皆さんは感染対策について学校でも勉強されていますが、実習を通して医療現場におけるコロナとの向き合い方を知り、同時にリアルな感染対策における看護を学ぶ機会となりました。



臨床工学科の

公害物質？

臨床工学科
前川 正樹

自動車NOx法などで知られるように「窒素酸化物・NOx」は大気汚染の原因として知られています。ところが「酸化窒素・NO」は適切に使用すると治療効果があるんです。治療用薬剤として製品化されており当院でも専用投与機器を使用しています。実はこのNOは私たちの体内でも産生される生体内物質でもあります。この機器は微量のNOを患者様の肺に送り肺の血管を拡張させ換気などを改善させる為に使用されます。このように窒素酸化物は少しの違いで環境汚染の原因にもなり治療効果にもなる不思議な物質なのです。



薬にまつわる イトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

くすりを正しく使う⑥
服用する時間について

今回は、「食間」です。「食間」とは、食事の最中だと思われている方もいらつしやるようですが、食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間後が目安です。空腹の状態では飲むと吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護するための薬などは食間に飲みます。「食間」で服用する薬の中で、漢方薬は、「食前または食間」、また、一部の薬で、「食後または食間」と組合せが多いのですが、食事の影響を受けやすい抗真菌薬のボリコナゾールは、食間のみの服用になっていますので、注意が必要です。心配がある時は、薬剤師にぜひ、相談して下さい。



食間＝食事の最中ではありません

かかと上げで 第2の心臓を元気に

ふくらはぎの筋肉は、下半身の血流を重力に負けず上半身へ送るポンプの役割があることから『第2の心臓』といわれています。ふくらはぎを鍛えると血流促進だけでなく、冷えにくい身体づくりや下肢のむくみ予防にも効果的です。かかと上げの運動は誰もが知っている運動だと思いますが、今一度正しいやり方を再確認してみてください。

【基本姿勢】

- ① 足を腰幅に開く
- ② 足のつま先は、まっすぐか、やや外側へ向ける
- ③ 壁や手すりなど、支えとなるものに手を添える

両足一緒に
10回～15回 × 2～3セット
(椅子に座って行うこともできます)

- ① 息を吐きながら、ゆっくりかかとを上げる
※上体はまっすぐ。両足に均等に体重が乗るように。
- ② 息を吸いながら、ゆっくりかかとを床までおろす
※余裕があれば、床ギリギリのところでキープキツイ方や初めての方は、床までしっかり下ろす
- ③ ①と②を繰り返す

★ 筋肉がつりそうになったら、無理せずやめましょう



メディカルフィットネス科
健康運動指導士
神村 琴乃



ロボット手術センター 開設のお知らせ

大浜第一病院では2023年11月から最新のDa Vinci Xiを導入し、ロボット手術センターを開設します。当院の腹腔鏡手術はほとんど出血もなく精密な手術を行っておりますが、ダビンチ導入によりさらに精密・正確な手術が可能になります。

「Da Vinci Xi」について

患者にも術者にもやさしい技術
手術支援ロボット「Da Vinci Xi」とは？
「ダビンチ (da Vinci Surgical System)」とは、米国で開発された手術支援ロボットのことで、1999年に登場しました。それ以来、世界の医療現場で活躍し、現代医療には欠かせない存在となっています。

超精密な動きと安定した手術
360度以上回転するダビンチの鉗子は、人間の手より幅広い範囲に動かせます。繊細な操作も手ぶれ補正機能付きだから安心。安定した手術が可能です。

ダビンチの凄さは他にもあります
高品質で立体的な3D画像を見ながら病巣を取り除いたり、これまでの腹腔镜を使った手術よりも精密で難しい手術に対応できます。開腹手術と比較し、術後の痛みと身体への負担も少なく、早期回復に貢献します。

増加し続けるロボット手術
2009年に認可されて以降から急増し、今ではスタンダード(保険適用)な手術となっています。

当院での適応疾患

- 婦人科良性子宮筋腫など ▶ ロボット支援腹腔鏡下子宮摘出術
- 痔瘻臓器脱 ▶ 子窓鏡や腹腔鏡下痔瘻摘出術
- 第一症例は2023年11月完成予定です

ロボット手術はトレーニングを受け、高いスキルを持った認定医師と、専門チームの看護師、臨床工学科士により実施されます。

大浜第一病院
TEL: 096-894-5140
FAX: 096-894-4720
ロボット手術センター
〒900-0005 沖縄県那覇市天久 1000 番地

2023
9.29
導入

人の手以上に 繊細な手術を実現

大浜第一病院は
ロボット手術センターを
開設します

ロボット手術の5つのメリット

- 出血が少ない
- 創が小さい
- 痛みが少ない
- 正確で繊細な手術
- 社会復帰が早い

最新の手術支援ロボット(ダビンチ)の
詳しい内容は資料をご覧ください