

健康の
かひなし

✚ Kurashiki Medical Center public relations magazine

Vol. 5

2019. 2 Winter

Take Free

ご自由にお持ち帰りください



Contents

- 2 **特集!** **眼科**
「多焦点眼内レンズを用いた
水晶体再建術」
- 5 **医師紹介** 専門：肝胆脾外科・肝臓移植
外科 部長 藤山 泰二
- 6 **もっと知ろう KMC!**
リハビリテーション科
-PT・OT・ST 編-
- 8 **栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION**
ごぼうのスープ
- 9 **KMC リハビリテーション科 りはびりこらむ**
これだけ体操で腰痛対策!!
- 10 **KMC News**
★ 入院患者さんへ提供している
お茶が変わりました!!
★ ブルーサークルフェスタ
★ 骨盤臓器脱 電話相談を始めました

特集!

眼科

Ophthalmology



「多焦点眼内レンズを用いた 水晶体再建術」

当院は多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術の
先進医療認定施設です

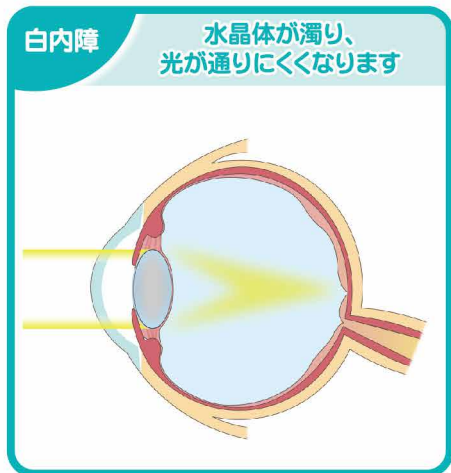
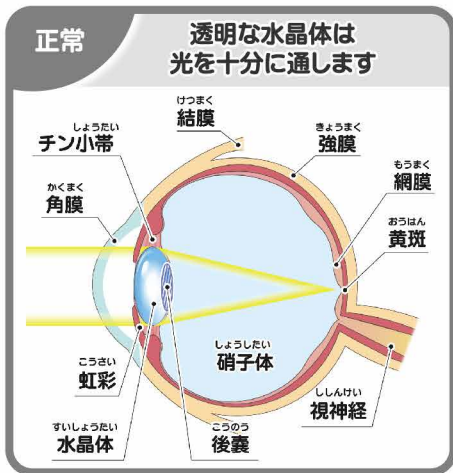
“先進医療”とは？

“先進医療”とは、療養として厚生労働省が認めた医療機関のみが実施できる医療行為のことです。先進医療は自由診療ですが、先進医療特約付きの医療保険が利用可能で、また保険診療との併用が認められています。

手術や眼内レンズ代 → 全額患者さんの自己負担

それ以外の 術前検査・薬剤
入院費用・術後診察費用 → 保険診療

先進医療特約付きの医療保険に入られている方は手術費用が支給されますので、利用出来るかを生命保険会社にご確認ください。



はじめに… はくないしょう 白内障とは？



白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。水晶体は目をカメラに例えた場合、レンズに相当する組織で、外からの光を集めてピントを合わせるはたらきを持っています。水晶体が濁ると、集めた光がうまく眼底に届かなくなり、視力が低下します。白内障が進行して日常生活に不自由を感じるような場合には、手術が必要になります。

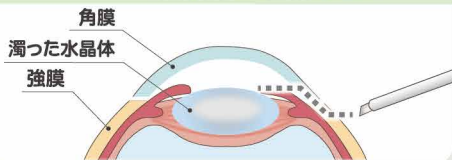
白内障手術について (水晶体再建術)

手術に使用する眼内レンズは、決まった位置にピントを合わせる**単焦点のレンズ**が一般的です。

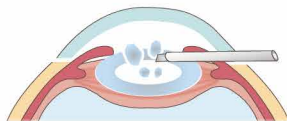
人工の水晶体 がんにない 眼内レンズ

約6mm

1 点眼麻酔の後、手術顕微鏡下で
強角膜を切開します



2 濁った水晶体を超音波で
砕いて吸い出します



3 眼内レンズを
挿入します

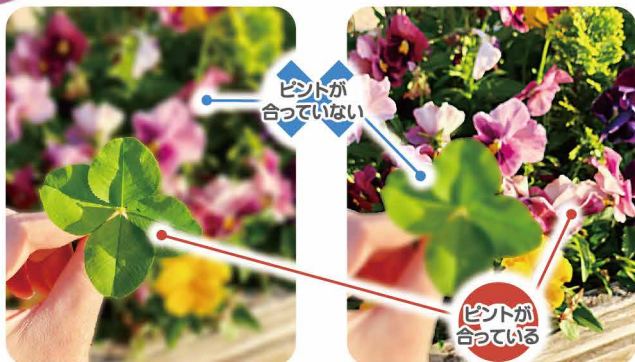


白内障手術で一般的なレンズ

単焦点眼内レンズの欠点を補うために登場したレンズ

単焦点
眼内レンズ

焦点が1つの眼内レンズ
決まった位置にピントを合わせるレンズ



近くにピントを
合わせた患者さんは
遠くを見る時に眼鏡が必要



遠くにピントを
合わせた患者さんは
近くを見る時に眼鏡が必要

多焦点
眼内レンズ

焦点が2つ以上の
眼内レンズ



眼に入る光を遠方と近方に振り分けることで、
遠近ともにある程度の視機能が得られ、

眼鏡をかける頻度を減らすことが期待されます
多くの場合、眼鏡が必要なくなりますが、細かい
文字など眼鏡を使用した方が良い場合があります



多焦点眼内レンズは高機能眼内レンズですが、利点だけでなく欠点もあり、
使用する場合は多焦点眼内レンズの性質をよく知っておく必要があります



多焦点眼内レンズの注意点 起こりうる副作用①

通常

ハロー・グレアの見え方



ハロー・グレア現象

夜間の車のヘッドライトや
街灯がにじんで見えにくくなったり
することがあります



ハロー

光のまわりに
輪がかかって見える



グレア

光がギラつき
まぶしく感じる





通常



コントラスト感が低下した見え方

多焦点眼内レンズの注意点 起こりうる副作用②



コントラスト感度の低下

コントラスト感度とは
“色の濃淡”を見分ける能力を表します

薄暗い場所では細かい文字が
見えにくく感じたり
色の濃淡がわかりにくくなり
見え方の質が低下することがあります



New

新しいコンセプトの多焦点眼内レンズ

※ しょうてんしんどかくちょうがた
焦点深度拡張型眼内レンズ 登場!

焦点深度（見える幅）を広げるように設計された、
新しいコンセプトの眼内レンズです

ハロー・グレア現象やコントラスト感度の低下を
なるべく抑制できるよう工夫されています



人工の水晶体

がんでない

眼内レンズの種類

単焦点眼内レンズ

多焦点眼内レンズ

※ 焦点深度拡張型眼内レンズ

Extended Depth of Focus (EDOF)

焦点深度の拡張 = 明視域（見る範囲）を広げる
EDOF（イドフ）レンズとも呼ばれます



多焦点眼内レンズの使用に 適している方

- 眼鏡の依存度を極力減らしたい方
- ハロー・グレアの出現を許容出来る方
- 比較的年齢が若く、両眼手術を希望する方
- 白内障以外の眼疾患がない方 / 角膜乱視が少ない方

手術中の所見から、多焦点眼内レンズを入れない方がよいと判断した場合は単焦点眼内レンズに変更することがあります。

多焦点眼内レンズの使用に 注意が必要な方

- 職業的に緻密な作業をされる方
- 眼疾患を有する方
- 角膜不正乱視 / 重度のドライアイのある方
- 夜間運転の機会が多い方
- すでに片眼に単焦点眼内レンズが挿入されている方
- 細かい方 / きちっとした方



一人ひとりの患者さんのライフスタイルにあわせて、眼内レンズの選択をすることが大切です
気になる症状・ご不明な点などありましたらお気軽に眼科外来までご相談ください



2018年4月より **外科** に
肝胆膵外科・肝臓移植 を
専門とする医師が着任し、診療に励んでいます。

とうやま たいじ
外科部長 藤山 泰二



外科 部長

とうやま たいじ
藤山 泰二

専門

肝胆膵外科・肝臓移植

**出身
大学**

愛媛大学H1年卒

経歴

愛媛県立中央病院 城西病院 村上記念病院 市立宇和島病院
渡辺病院 京都大学医学部移植・免疫学講座
愛媛大学医学部肝胆膵・乳腺外科

資格

日本外科学会認定医・専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医・指導医・消化器がん外科治療認定医
日本肝胆膵外科学会専門医・高度技能指導医・評議員
日本移植学会認定医・代議員（肝臓）
日本消化器病学会専門医・指導医
日本肝臓学会専門医 日本胆道学会指導医
日本膵臓学会指導医 日本がん治療認定医機構がん治療認定医

趣味

バスケットボール・登山・音楽鑑賞

2018年3月まで愛媛大学肝胆膵・移植外科に勤務し、約20年間生体・脳死肝移植をはじめとして肝臓・胆道・膵臓の外科診療に携わってきました。
4月から倉敷成人病センターで肝胆膵外科の専門外来を開設し診療を開始しております。

肝臓・胆道・膵臓のがんに対する診療は、近年の肝移植、腹腔鏡下手術、化学療法などの進歩と相まって新たな時代を迎えつつあります。

次号（今春発行）では肝臓、胆道、膵臓がんについての特集を予定しています！



もっと知ろう KMC!

Report 5

リハビリテーション科

- PT・OT・ST 編 -

技士長 河本 聡志



リハビリテーション科の紹介

リハビリテーション科は2つのセクションに分かれていて、南棟1階リハビリ室とクリニック棟2階検査室にて日々の業務にあたっています。南棟1階リハビリ室には理学療法士(PT)9名、作業療法士(OT)6名、言語聴覚士(ST)5名が、クリニック棟2階検査室では視能訓練士7名の合計27名のスタッフが在籍しています。日々さまざまな疾患の患者さんと向き合い、一人ひとりに合ったリハビリ、検査を行っています。

職員数：2019年1月現在

今号では、南棟1階リハビリ室をご紹介します!!

リハビリ室の1日をご紹介します!

AM



8:20~
各自環境整備

8:30~
朝礼スタート!

・当日の予定連絡(カンファ・会議など)
・当院理念と基本方針を全員で唱和!

8:35~
入院患者さんリハビリ

9:00~
外来患者さんリハビリ

12:15~
13:15
お昼休憩



PM

13:15~
入院患者さん リハビリ

14:00~
外来患者さんリハビリ

患者さんおひとりに対して、
約40分~60分間実施します。
1人のセラピストが
10名前後の患者さんを担当しており、
入院外来あわせて1日に150名前後の患者さんが
リハビリ室を利用されています。

17:20
リハビリ終了 / 環境整備

17:45~
各自カルテ入力

おつかれさまでした☺



南棟1階リハビリ室で働く3つの職種をご紹介します!!

理学療法士 (PT)



理学療法とは

理学療法では病気、障害があっても住み慣れた街で、自分らしく暮らしたいという一人ひとりの思いを大切にします。

身体に障害のある患者さんに対し、生活をするために必要な基本的な動作・移動能力の回復を図るために運動・電気刺激・マッサージまたは温熱などの物理的手段を加えることをいいます。

患者さんにとって、笑顔で楽しみとされる時間が提供できるように！理学療法士として、患者さんやご家族の生活を評価し、凝り固まらず多方面から考えられるよう日々精進しています。



理学療法士
加藤 あゆ美

作業療法士 (OT)



作業療法とは

「ひと」は作業を行うことで「役割」をもち、「役割」をもつことで「居場所」ができ、いきいきと生活ができます。

病気・けが・障害・加齢などによって“作業（日常生活活動・家事・仕事・趣味や遊びなど、人が営む生活行為すべて）”が思うように出来なくなった方と環境に対してアプローチし、作業を再獲得できるよう支援します。

希望する生活を目指して、機能訓練や装具・自助具・心のサポートなどさまざまな方法で関わるよう心がけています。



作業療法士
池野 一恵

言語聴覚士 (ST)



言語聴覚療法とは

自分らしい生活を送れるよう患者さんとそのご家族を支援します。

病気や加齢、生まれつきの障害などによって“話す・聞く・表現する・食べる”ことに不自由がある方に対して、言語能力や聴覚能力などを回復させるリハビリを行います。また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。

日々の臨床では、患者さんやご家族の思い・生活に寄り添いながら、適切な評価・訓練を行えるよう心がけています。



言語聴覚士
秋山 洋子



今月のテーマ **牛蒡** ごぼう

ごぼうは独特の香りと歯ごたえがあり、食物繊維は不溶性・水溶性どちらも豊富に含みます。リグニンなどの不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収するため満腹感を得やすく、また腸の蠕動運動を活発にして肥満や便秘、大腸がんの予防にも効果的です。イヌリンなどの水溶性食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑制したり、コレステロールの低下作用や、ビフィズス菌などのエサとなることで腸内環境を整える働きがあります。

ごぼうのスープ

材料 4人分

ごぼう・・・1本	チキンブイヨンスープ・・・450ml
玉ねぎ(大)・・・1/2個	牛乳・・・200ml
ジャガイモ(中)・・・2～3個	塩・コショウ・・・少々
バター・・・20g	生クリーム・・・お好みで適宜

作り方



- 1 ごぼうはたわしなどでこすり洗いして薄切りにする。玉ねぎ、じゃがいもも皮を剥き薄切りにする。
- 2 鍋にバターを熱し、ごぼうと玉ねぎを入れ、焦がさないよう弱火でよく炒める。
- 3 ジャガイモとチキンブイヨンスープを加え、煮立ったら蓋をして弱火で20～30分煮込む。
- 4 冷ましてミキサーにかけ、裏ごす。
- 5 鍋に戻し牛乳を加えて温め、塩・コショウで味を整える。お好みで生クリームを加えてもよい。

栄養価(1人分)
エネルギー 191kcal
塩分 0.5g



★盛り付け例★

ごぼうの香りやうま味は皮のすぐ下の部分にあるので、たわしなどで洗うか、包丁の背で軽くこそげる程度がよいでしょう。

管理栄養士のワンポイント!

美味しいごぼうの選び方

- 形** ひげ根が少なく、太さが均一でまっすぐなもの
- 太さ** 太すぎると鬆(す)が入っているものもあるので、2～3cm程度のものが目安
- 硬さ** 表面にしわやヒビがあつたり、柔らかく曲がりやすいものは水分が抜けているので、柔らかすぎないもの

保存のポイント

- ★洗いごぼう
ポリ袋で密閉し冷蔵庫で保管し早めに使い切る
- ★土付きごぼう
新聞紙に包んで冷暗所で保管

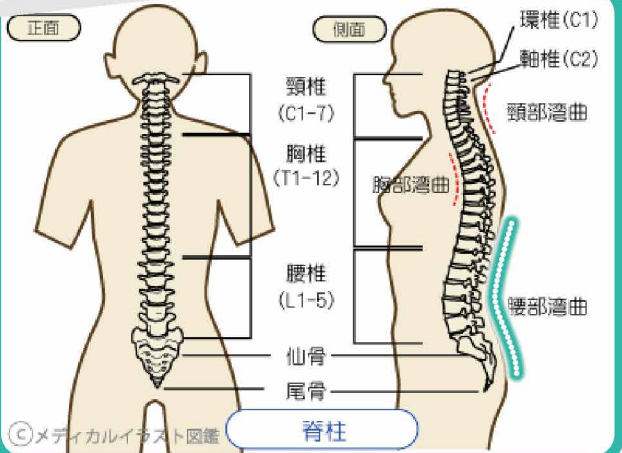
ごぼうは乾燥しやすいので、すぐに使用しない時は土付きのものを購入するのがおすすめです★

管理栄養士 市田 奈々代



これだけ体操で腰痛対策!!

診療支援部 リハビリテーション科
理学療法士 柘植 孝浩



腰の背骨は図のように前にカーブしています。

これを専門的には「**腰椎の生理的前彎**」ぜいりてきぜんわんと言います。

前屈みや悪い姿勢で座ることで、この腰椎の生理的前彎が減少し、腰に負担がかかってしまいます。この負担が増えてくると腰痛が生じることがあります。



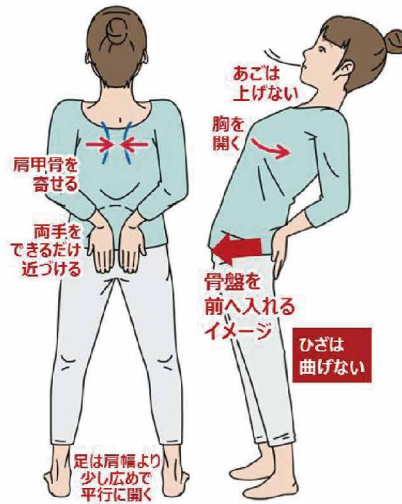
普段の姿勢に気をつけて、良い姿勢を心がけることで腰痛を軽減、予防しましょう!

腰の負担が増えてきた時は...



「**これだけ体操**」は
東京大学医学部附属病院
22世紀医療センター 運動器疼痛メディカル
リサーチ&マネジメント講座特任教授の
松平浩先生が考案された体操です。

負担がかかる姿勢になった時、
腰に違和感がある時には
この体操を行い、
腰の負担を減らしましょう。



息を吐きながら、
3秒間 (1~2回)
腰を反らすだけ



©All rights reserved, Ko Matsudaira

東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授 松平浩先生より許可を得て掲載

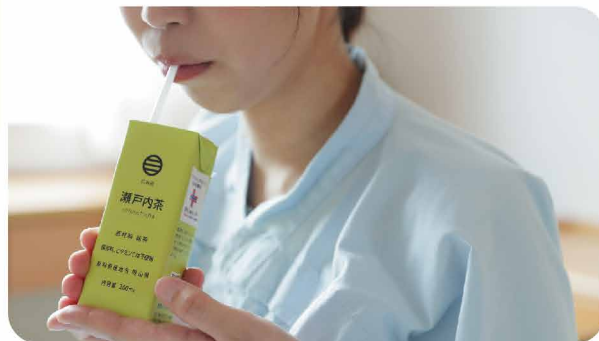
2018年9月4日(火)～

入院患者さんへ提供しているお茶が変わりました!!

2年前に配茶サービスを終了したのち、いくつかのメーカーのお茶を試した結果、このたび引両紋の紙パック入り緑茶「瀬戸内茶」を採用しました。



「瀬戸内茶」は岡山県産 茶葉を 100%使用し、お茶本来の味を出すため、保存料とビタミンCを使用せず丁寧に抽出されたこだわりのお茶です。



紙パックの側面に当院のロゴマークと「倉敷成人病センターは地域の人々から信頼される病院であるために“本物のお茶”にこだわりました。」というメッセージも印刷されています。



今年で
6回目

2018年11月14日(火)

ブルーサークルフェスタ



今年は「なぜなに?糖尿病?糖尿病と認知症の気になる関係」をテーマに、センター棟・クリニック棟1階では、CAVI/ABI検査・血糖値、血圧、体重測定・簡易認知症検査・骨密度検査などがチェックできたり、フードモデルを選んで専用機器(食育SATシステム)にのせるだけで摂取エネルギーや塩分量、食事バランスがチェックできる食事診断コーナー等を設け、毎年手軽に健康チェックができると大変好評いただいています。



センター棟 9階
多目的ホール
**体験談コーナー
カフェセミナー**

また、センター棟 9階多目的ホールでは、実際に糖尿病患者さんより体験談をお話いただいたり、当院内科医師・理学療法士・薬剤師による

カフェセミナーを開催、美味しいおやつとお茶を飲みながら参加された皆さんは真剣に耳を傾けていました。

このブルーサークルフェスタは来年も開催を予定しています。ぜひ、ご自身やご家族、大切な人とともに、糖尿病について知識を深めるきっかけのひとつとしてご参加いただければと思います。



2018年12月3日(月)～

こつぱん ぞうきだつ
骨盤臓器脱 電話相談を始めました

当院では、2018年9月にひまわり会主催「第36回骨盤臓器脱無料電話相談キャンペーン」に参加し、9月3日(月)～9月7日(金)の5日間無料相談を承りました。

尿漏れでお悩みの方、何か悪いものでも出来たのではないかと心配されている方、自覚症状があっても誰に相談して、いまいか分からずに長年辛抱されていた方などたくさんの方よりお電話をいただきました。

好評につき、このたび倉敷成人病センター泌尿器科外来として骨盤臓器脱電話相談専用ダイヤルを設け、電話相談を始めました。

気になる症状があれば、ひとりで悩まずご相談ください

受付時間 毎週月曜日と金曜日 11:00-13:00
(祝日・年末年始除く)



骨盤臓器脱電話相談専用ダイヤル
090-6844-2111

何かボールのようなものが触れる

腹に何か挟まっているような異物感

こんな症状ありませんか？

お腹のはり・不快感

尿が出にくい 残尿感がある

夕方になると不快感や異物感が強くなる

2018年12月より **骨盤臓器脱** 電話相談を始めます!

気になる症状があれば、ひとりで悩まずご相談ください

骨盤臓器脱電話相談専用ダイヤル
090-6844-2111

受付時間 毎週月・金曜日 11:00～13:00
(祝日・年末年始除く)

一般財団法人 倉敷成人病センター
Kurashiki Medical Center

診療受付時間

午前 8:30 ~ 11:30

午後 13:30 ~ 16:30

休診日 土曜日・日曜日
祝日（成人の日、海の日、敬老の日、体育の日を除く）
年末年始（12月30日～1月3日）

※受付時間は、科により異なります
※午後休診の科がありますので、詳しくは 当院ホームページの
診療担当表でご確認ください



診療担当表は
こちらより
ご覧いただけます

アクセス



JRでお越しの方
JR 倉敷駅下車。
徒歩約 20 分、バスまたはタクシーで約 5 分



バスでお越しの方 倉敷駅より
下電バスの場合『塩生線：大高経由 JR 児島行き』
『茶屋町線：倉敷成人病センター行き』
または『中庄線：倉敷成人病センター行き』乗車
『倉敷成人病センター前』下車
両備バスの場合『倉敷循環線：左回り』乗車
『倉敷成人病センター前』下車



高速道路ご利用の方
山陽道の場合『倉敷 IC』より車で約 15 分、
瀬戸中央道の場合『早島 IC』より車で約 15 分



岡山空港からお越しの方
空港連絡バス『倉敷行き』乗車 終点『JR 倉敷駅』下車
JR 倉敷駅より徒歩約 20 分、バスまたはタクシーで約 5 分

ご予約

地域連携室へお電話ください

紹介状をお持ちの方



直通

086-422-2116

受付時間 月～金曜日 8:30 ~ 18:30

予約センターへお電話ください

初診 初めての方



岡山県内の固定電話・公衆電話

0120-120-353

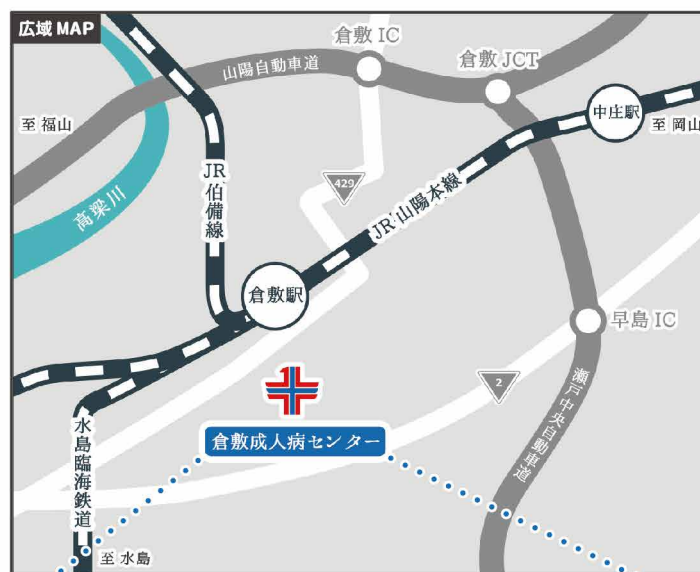
再診 2回目以降の方



携帯電話など上記以外の場合

086-422-2112

受付時間 月～金曜日 9:00 ~ 16:00



編集部より

2月は別名“如月”と呼ばれ、語源は
寒くて更に重ねて着ることから“衣更着・着更着”
陽気が更に来る月だから“気更来”など諸説あります。
立春とはいえど、まだまだ寒い日が続きます。
風邪やインフルエンザなどの冬の感染症に気をつけて
冬を元気に過ごしましょう!



一般財団法人 倉敷成人病センター
Kurashiki Medical Center

〒710-8522 岡山県倉敷市白楽町 250

☎ 086-422-2111

☎ 086-422-4150

企画・編集 倉敷成人病センター 広報企画室



ホームページ



Facebook

