

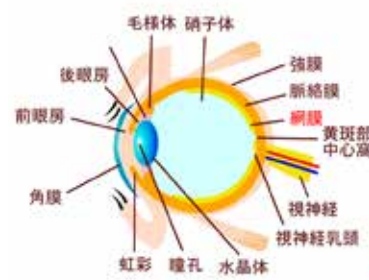
人の目はカメラの構造と似ており、カメラのレンズに相当する水晶体が濁ってくるのが「白内障」です。正常な水晶体は透明であり、光をよく通します。網膜に像を映し出すことで、人は映像を見ることが出来ます。しかし、水晶体が濁ると光を通しにくくなり、網膜に鮮明に像を映し出すことができなくなります。

白内障による症状は様々あります。以下のような症状はありますか？①ぼやけて見える、②かすんで見える、③片目でも二重に見える、④車のヘッドライトなどがまぶしくなった等。このような症状が現れたら、白内障の疑いがあります。

白内障の原因のほとんどは加齢によるものです。早い人では40代から、80代ではほとんどの方で白内障が認められます。他にも、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの全身疾患による白内障、眼の炎症（ぶどう膜炎）による白内障、外傷や薬剤（ステロイド等）に伴う白内障等があります。

白内障の程度はさまざまであり、気になる方は、一度眼科受診をお勧めします。視力検査や眼底検査を行い、患者様それぞれに応じて治療方針を決めていきます。

正常な目



白内障

その症状、
白内障かも？！

今月のDr.

眼科

Uehara chiaki

上原 千晶



日常生活に支障がない程度であれば、白内障の進行を遅くする点眼薬などにより経過をみます。日常生活に不自由を感じるようであれば、手術を行います。

白内障の手術は（眼だけの）局所麻酔で、約15分程度です。水晶体の濁りを超音波で砕いて取り除き、残した水晶体の袋の中に眼内レンズを入れます。

当院では、日帰り手術、入院手術を行っています。また他科と連携して、全身疾患のある方でも対応致します。見え方は日常生活に直結します。症状が気になる方はいつでもご相談ください。

Q3

レーシックを受けた人でも、白内障を発症することはありますか？

A

レーシック手術は「角膜をレーザーで削ることで、近視や遠視、乱視などの屈折異常を治療する手術です。白内障が発症する「水晶体」は「角膜」とは異なる組織なので、レーシックを受けた方でも白内障を発症することはあります。

Q1

白内障の手術を受けた直後からすぐ見え方が変化がありますか？

A

早い方はその日や次の日から見え方に変化を感じますが、眼の状態も個人差があるので、回復に少し時間がかかる方もいます。

Q2

一度白内障の手術をして再び悪くなることはありますか？

A

白内障（水晶体の濁り）は一度手術をすれば、再発することはありません。しかし、眼内レンズを入れる嚢（水晶体を包んでいる袋）が、術後しばらくして濁ってくる場合があります。これを「後発白内障」といいます。レーザーで濁りを飛ばす治療（外来治療）が可能です。

INFORMATION

01 | 第5回リハビリテーション部
合同研修会を終えて

おもと会リハビリテーション部は、救急医療から在宅生活支援、学院など計11施設があります。その全スタッフ数は250名!!同じおもと会のリハビリスタッフなのに顔も名前も知らない!?なんてことも...そこで!おもと会リハビリテーション部では、5年前から年に1回合同研修会を開催しています。研修会を通じ、スタッフの質の向上を図るとともに交流を深めることで、施設間での患者様に関する情報共有の向上も目的としています。今回はワークライフバランスと業務改善のテーマで学んできました!



03 | 安心・安全に配慮した大浜第一病院

当院の病棟は、不審者が勝手に入室できないようセキュリティシステムを導入しており、ICカードをお持ちの患者様や面会者様が安心してご利用できる体制を行っております。その為、入院される患者様は、入院受付時にICカードの手続きも行って下さい。また面会をご希望される皆様は、1階総合受付又は救急受付で面会手続き(※①)が必要となりますのでご了承下さい。



病棟は、ICU・HCUを除き全個室（室料無償・設備使用料有料）となっており、患者様のプライバシーは守られております。また病室東側の窓からは東シナ海が美しく、ゆったりとした入院生活が送れます。

※①面会手続き
総合受付（平日8:30～17:30迄・土8:30～13:00迄）
救急受付（土13:00以降・日曜祝祭日）

02 | セルフケアカレッジ
(市民公開講座)

物忘れと認知症 講師：神経内科部長 城本高志医師

日 時：8月27日(火)
時 間：13時～
場 所：大浜第一病院ふれあいホール

04 | 小学校職場見学

6月27日(木)豊崎小学校5年生4名による職場見学を実施致しました。最初は緊張していた子供達でしたが、日ごろ体験することのできない心臓マッサージや車イスに目を輝かせながら取り組んでいました。

今月の
smile
スマイル

医療福祉課
(写真左から)与那覇、常銘、嘉手納、與座
退院後のお困りごとがあれば、いつでも医療福祉課へご相談ください。*



医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは

一つになれる
÷(わる)いたわると笑顔
は返ってくる
子供の学級便りに書かれていた文章で、ちょっとした言葉遊びですが気持ち
が前向きになりました。

医療
川柳

健康を
維持するためには
早起きだ
ナースマン

編集後記 Text: 総務課 嘉数

梅雨も明け、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれるこの時期いかがお過ごしでしょうか?7月と言えば、熱中症で搬送される患者様が増える時期でもあります。皆さんは小まめに水分補給を行っておりますか?お身体には十分注意し、暑い夏を一緒に乗り切りましょう。



「気にしなければいいんですが」「考え過ぎて言われます」カウンセリングの中でよくお聞きする言葉です。確かに、もし気にならなくなれば案になるかもしれない。ですが、それが難しいから悩むわけですし、「気にしないように」と思う

ほど余計に気になる、ということもよくあることです。

「ピンクの象を思い浮かべないでください」この文章を読んだ皆さんの頭の中には、見事にピンクの象が浮かび上がったのではないでしょう

か。このように脳には、「〇〇しないように」と言われると「〇〇する」方が残りやすいと言われています。「走らないように」と言うと余計走り回る子には、「音をたてないようゆっくり歩いてみて」と伝えてみるといいか

ゆんたく日和



精神科医 平山 雄也

ピンクの象を思い浮かべないでください

もしねません。

「気にしないように」と思うほど「気になる」のも同じからくりですが、そもそも「気にしないように」と思っている時点でかなり「気にしている」わけです。そして実は「気にしている」こ

と自体は問題ではありません。ここで起きているのは、「気にする自分」と「気にしない自分」にしている自

己による不快感、苦しみなのです。「どうしても気になるんだね」「でも

気にしてるときついから嫌なんだね」と、どちらの自分にも気づき、気持ち

を共有していくことから、また違った展開が広がってくると思います。

暑い日が続きますが、また笑顔でお会いしましょう。



看護部の

ナースがまま

看護師達の日常



転倒・転落対策についてまなぼう！
新人看護師フォローアップ研修

4月の入職以降、それぞれの部署に配属されている新人看護師たち。彼らが参加した毎月開催される新人看護師フォローアップ研修をのぞいてみました。

今日の研修は「転倒・転落防止臨床業務で注意しなければならないこと」とつ、転倒・転落に対する知識と予防策について学びました。この研修を企画・運営してくれたのは院内多職種で構成される「転倒転落プロジェクトチーム」のみなさんです。実際に運用されている予防策についての実演をユーモラスにやってくれました。参加者からは大好評！「たくさん学び、笑った研修でした」と感想が聞かれましたよ。



からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈脂質のお話② HDLコレステロール〉

一般的に善玉コレステロールと呼ばれています。血液中のコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化を防ぐことになるので善玉と呼ばれています。十分な睡眠・運動・食事で善玉コレステロールを増やすことができます。

参考値男性38～90mg/dL女性48～103mg/dL。



放射線科の

「X線テレビシステム」
SHIMADZU
SONIALVISION G4

放射線科 大城 秀也

X線テレビとは体内の様子をリアルタイムで動画のように写しだす装置で、胃のバリウム検査などが一般的に知られています。口や肛門から管を挿入したり、治療のために肝臓や胆嚢に皮下から針を刺すなど、身体の中に入れる医療器具や造影剤が、どの位置で、どのように動いているかをリアルタイムで観察したいときに利用します。その用途は幅広く、食道・胃・腸などの消化管検査、内視鏡併用造影検査、整形領域でも、ミエログラフィー・神経根ブロック・骨整復など多種多様な検査に対応しています。



定期的に健康診断を行いましょう！

健診ナビ

総合健康管理センター
保健管理科 奥村みどり

「ドックや健診では
どんなものを着るの？」の巻

当センターは昨年、検診衣をリニューアルしました。ドックは高貴な紺色、健診は上品なパープルです。デザインは、これまでの前開きタイプから、かぶりタイプになりました。前身ごろの深い二枚合わせから開くことができ、スムーズに開始でき、心電図などの露出のある検査でも、終了後の身支度が簡単になりました。

ボディーラインが隠れる安心なデザインでもあり、検査をする側と受ける側の双方にとってwin winのウェアと言えます。



「時間を上手に使って活動量を増やしてみよう!!」

+10分
または
+1,000歩



3 歩く歩数・時間を増やす



2 歩く速度を速くする



1 階段を使う

厚生労働省は「今よりも10分多く体を動かそう」という取り組みを行っています。プラス10分(約1,000歩)の活動を行うことで、生活習慣病や認知症のリスクを下げる効果が期待されていると報告されています。

歩く速さがゆっくりと感じる方は、息が切れない程度に、歩幅を広げて歩く速度を少し早くしてみてください。

階段をのぼる動作は、歩行の約2.6倍のエネルギー消費量があります。無理のない程度に階段を利用してみましょう!!



メディカルフィットネス科
健康運動指導士 伊野波 盛邦

薬にまつわる イトサトラ

薬剤科
姫野 耕一

薬の正しい理解

1 薬の説明文書をよく読みましょう
2 薬の飲み方に注意しましょう
ご存知ですか？ 食前、食後、食間、就寝前、屯服、のの違いをすべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です。

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

食前…胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の1時間前)

食後…胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)

食間…食事と食事の間(食事の2時間後が目安)

※食事中に飲むことはありません。

就寝前…就寝する30分くらい前

屯服…発作時や症状のひどいとき

お答えします! 病院のギモン!?

Q 受診する際に保険証を忘れたらどうなるの?

A 急な怪我や事故で病院を利用されるケースがあると思います。そんな時、手元に保険証が無い場合は、一度自費にてお支払いをお願いしております。自費にてお支払いされた患者様は、後日保険証と領収書を一緒に総合受付へ提示して頂くと、保険割合の差額分を払い戻し致します。

※健康保険の内容によっては払い戻しできないケースもありますのでご了承下さい