

さんよう広場

令和3年9月 第48号

当院の眼科診療について

10月10日の目の愛護デーにちなんで眼科の紹介をさせていただきます。目の愛護デーとは10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

人が受ける刺激の80%は目からの情報と言われています。加齢とともに有病率が上がり、視機能を大きく低下させる主な病気は白内障、緑内障、網膜疾患などがあげられます。緑内障の有病率は高く、40歳以上の方で20人に1人、白内障については60歳代で75%、70歳代で85%、80歳代以上で100%の有病率になります。内科疾患として糖尿病の方も多くおられ、血糖コントロールが悪い状態が長期間続き進行すると、日本の失明率の上位にあがる重度の糖尿病網膜症を発症される方もおられます。そうならないように内科とともに外来での管理が重要になってきます。

まず病気を発見することからですが、緑内障、糖尿病網膜症などの網膜疾患については広角眼底写真、OCT（目のCTみたいなものです）の近年の進歩は素晴らしく、緑内障の初期の変化をスクリーニングできて、散瞳検査をせずに広範囲の網膜の検査をすることで網膜疾患が把握できる時代になりました。

三木山陽病院の眼科は常勤医1名、外来担当非常勤医も全て眼科専門医をもっております。有病率の高い白内障は手術件数が多く年間500～600件行っております。また網膜黄斑疾患は抗VEGF薬注射、硝子体手術も行っております。

新型コロナウイルスが世の中を変えて1年半になりますが、眼科でも当初から対策をとりながら診療にあたっています。マスクの常時着用、手指の消毒、使用後の検査機器の消毒は当然のことながら、診察台の患者さんと医師の間にアクリル板の設置、空気清浄機の設置、定期的な室内の換気を行っております。また、当院では発熱外来があり、発熱している患者さんについてはまずは発熱外来を受診していただき、その後に眼科の緊急疾患について対応するという形をとってきました。眼科手術のタイミングについてはワクチンの接種状況と患者さんにとっての必要性にあわせて柔軟に対応してきました。ワクチン接種で午後にも多くの方が来られるので外来、手術室においては日帰りの手術の方は動線を分けてご案内しています。それに伴い、午後の検査外来も曜日を分けて対応しています。入院で手術を受けられる方にはワクチン接種を受けておられても、前日にPCR検査陰性を確認した上で予定手術を行っております。このような取り組みを行いながら、必要な医療を提供できるように努力しています。

僕自身が今回のコロナの広がりで生活様式が何か変わったかといえば、少し健康志向になりました。世の中の変化に対応しながら諦めることなく前に進んでいこうと思っています。



眼科 藤井 誠一郎

在宅支援をお手伝いしています！

総合支援相談室

総合支援相談室では、患者さまやご家族さまが安心して生活できるよう、様々な問題解決のお手伝いを社会福祉士、看護師がさせて頂いております。高齢の方や独居の方など不安を抱えておられる患者さまに、介護保険などの制度を適用しながら安心して在宅生活を送ることができるように、地域の支援者（ケアマネージャー、訪問看護など）と連携を図り、1人1人の生活に合わせた支援に努めます。受診のこと、転院相談、在宅生活相談などお悩みごとがありましたらお気軽にご相談下さい。



訪問診療

訪問診療とは病院に通院することが困難な患者さまに対して、医師が定期的に自宅を訪問して診療を行うサービスです。当院では内科の長谷川医師が患者さまの病状に応じて看護師とともに月1回もしくは月2回患者さまのご自宅に伺い、計画的に診察・検査・薬の処方・療養指導を行っています。さらに当院訪問看護ステーションと連携することでよりきめ細かな対応を心がけています。

訪問リハビリテーション

当院ではご自宅に、理学療法士が訪問してリハビリさせていただきます。筋力トレーニングや歩行訓練のような身体機能の維持、向上を目的としたものだけでなく、利用者さまの状態が変化した場合や、ご家族さまの負担軽減のための介助方法の指導、環境調整、福祉用具の提案などもさせて頂いております。また、体調に変化がみられた時には速やかにケアマネージャーや主治医と連携をとり医療機関に繋ぐことで病気の早期発見にも一役かっております。ご利用者さまの心身の状態に合わせたリハビリを行い安心して住み慣れた場所で暮らせるお手伝いをさせていただきます。



居宅介護支援事業所

在宅生活でのお困りごとなどのご相談があれば、当院内のケアマネージャーにご連絡ください。ご自宅に訪問し介護保険のご利用などの説明やサービス利用に至るまでお手続きさせていただきます。その後担当ケアマネージャーが毎月ご自宅に訪問し、在宅生活が不安なく健康にお過ごし頂けるよう支援させていただきます。

三木山陽訪問看護ステーション

訪問看護ステーションでは、当院退院の患者さまに限らず、他病院、地域のケアマネージャーより依頼を受け対応しております。在宅療養は住み慣れた家で自分らしく、安心して過ごされることを目標に看護師・リハビリスタッフの連携により本人さま・ご家族さまが指導を受け、生活の自立支援に向けて取り組んでおります。また、在宅での安らかな最期をご自宅で迎えるために主治医を中心に院内スタッフと連携し取り組んでおります。



コロナ禍が続く中、運動不足になっていませんか？

腹式呼吸をしてみましょう！

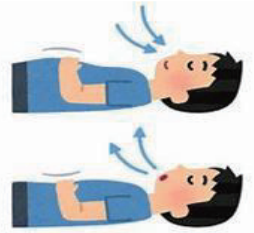
①朝、目が覚めたらまずは、腹式呼吸を行いましょう。

※腹式呼吸とは・・・鼻から6秒位かけてゆっくり息を吸い（この時お腹は膨らむ）、口から7秒位かけてゆっくり息を吐く（この時お腹は凹む）。

②目を大きく開けたり閉じたりを5回～10回します。

口角を上げたり下げたり、口を大きく開けて「アエイオウ」を一語一語ゆっくり意識します。舌を思い切り「べー」と出します。

この時も、両手はおへそから10cm位下に当てて腹式呼吸を行うと効果は倍増します。



身体を動かしてみましょう！

★**有酸素運動** 無理に身体を動かすことなく、機能低下や生活習慣病の予防に役立ってます。

ウォーキング

①ストレッチをします。

②正しい姿勢でウォーキングをします。

背筋を伸ばして、足全体を使って踏み出します。足の動きに合わせて肘も大きく振りましょう。

③大腿で20～30分を目安に運動します。

できるだけ大腿でいつもより早く歩くことを意識して、息切れしない程度に負荷をかけるようにしましょう。

④クールダウン

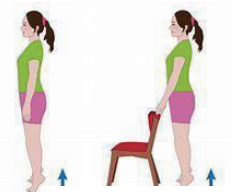
ウォーキング後は、軽めのストレッチで体を休めましょう。



★**レジスタンス運動** 筋肉に負荷をかけて筋肉量増加、筋力向上、筋持久力向上を促します。各運動はゆっくり10回ずつを目安に行いましょう。

踵上げ

足を肩幅に開き、膝は伸ばしたまま踵を上げて5秒静止してから下ろします。立位が不安定な場合は椅子の背などに手を添えて行いましょう。



足上げ

立った状態で膝を伸ばしたまま片足を横に上げて5秒静止し、下ろします。反対の足も同じように行います。立位が安定しない場合は椅子の背などに手を添えて行いましょう。



バックブリッジ

両膝を曲げて仰向けになり、ゆっくりとお尻を上げます。お尻は上げすぎず、腰を反らさないようにして10秒静止しゆっくりと下ろします。



足上げ（膝伸展）

背もたれから背中を離して椅子に座り、膝を伸ばして10秒静止してから下ろします。膝の上に力が入っていることを確認しましょう。反対の足も同様に行います。



発熱外来の取り組み

新型コロナウイルスの流行が続く中、外来では発熱や風邪症状、感染症疑いのある患者さますべてを対応させて頂いています。ただし、院内感染防止の為、症状がある場合は基本自家用車で対応し、車のない場合や症状によっては専用の部屋で対応いたします。

当院では、新型コロナPCR検査ができる体制を整えており、必要に応じて行っております。安心して受診して頂けるよう、感染防止にスタッフ一同努めています。



うちのペット紹介

以前に職員が見つけた猫ちゃんです。1匹は藤井副院長の家族になり、もう2匹は引き取り先が決まるまで、職員の家族が愛情を込めてお世話をしていました。今では元気にそれぞれの家族と一緒に暮らしています。



そら
宇宙2才、柴犬です！
お留守番中は窓から外を
眺めています！

4月号

みきさんようクイズ答え

前回のクイズは
この桜は院内のどこに咲いているでしょう。
でした。



答えは、
一階売店・喫茶テラス山側外
です。
来年は喫茶テラスで食事をしながら、桜を眺めてみてはいかがでしょうか🌸

アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail info@mikisanyo-hp.com

