

四季

2019.1.1

vol. **42**

S h i k i

P2 理事長挨拶

P3~5 紙上クリニック
目薬の正しい知識

P6.7 光生会病院リハビリテーション部

P8.9 総合健診センターのご紹介

P10 光生会病院からのお知らせ

P11 赤岩病院リハビリテーション部より





医療法人光生会 理事長

市川 朝 洋

新年あけましておめでとうございます。

医療法人 光生会は、大正15年の開設以来、地域に根付いた医療・福祉サービスを目指し、長年取り組んでまいりました。医療法人光生会が、このように発展できたのも、地域の皆様の温かいご支援の賜物と心よりお礼申し上げます。

さて昨年は医療保険、介護保険の同時改訂が行われました。これにより、疾病を有する方や高齢者を支えていくための基盤がさらにしっかりと確立してきました。

医療法人光生会でも多岐にわたる医療を提供できますよう取り組みを行っています。赤岩病院では平成23年に回復期リハビリテーション病棟を開設しました。多くの皆様にご利用いただき、身体機能の回復、改善に取り組んでおります。本年は赤岩病院の療養病棟の一部を医療病棟へ移行する予定です。また、総合健診センターではより多くの皆様にご利用いただける対応として、受付システムの自動化を導入予定です。光生会病院ではPET-CT事業終了に伴う新たな検査体制（CT、MRI）を構想しており、早い時期に皆様にご紹介したいと考えています。

今後も地域の皆様のご要望にお応えできますよう医療・福祉の発展に努めていきたいと思っております。今後とも皆様のご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

2019年 新春



目薬の正しい知識



光生会病院 眼科
白井 正一郎

【略歴】

昭和45年3月 信州大学医学部卒

昭和45年4月 豊川市民病院

昭和46年4月 名古屋市立大学医学部眼科学教室

昭和54年2月 名古屋市立大学医学部眼科学教室 講師

昭和55年4月 名古屋市立城北病院 眼科部長

昭和56年6月 名古屋市立大学医学部眼科学教室 助教授

平成10年7月 豊橋市民病院眼科部長

平成14年10月～平成22年3月

名古屋大学医学部医学科臨床教授(眼科学)

平成17年4月 豊橋市民病院副院長兼眼科部長・

手術センター長・医療安全管理室室長

平成23年4月 豊橋市民病院医療安全管理室顧問

平成28年4月 眼科池田クリニック

平成30年4月 光生会病院 副院長兼眼科部長

【所属学会・認定等】

●医学博士

●日本眼科学会 名誉会員・専門医

●日本眼科医会 顧問

●日本小児眼科学会 監事

●日本眼科病理研究会 世話人

●日本網膜硝子体学会 会員

●「現代医学」編集委員

●愛知県眼科医会 顧問

一口に目薬といっても数多くの種類があり、それぞれ使用目的が異なりますので、点眼方法や回数、点眼時間などを正しく守って点眼することが必要です。

間違ったさし方をすると副作用の原因にもなりかねませんので、基本的な目薬の正しいさし方および注意点などを知り、より効果的な点眼をするにはどうするのがよいか、考えてみましょう。

1 基本的な正しい目薬のさし方

まず、基本的な目薬のさし方について理解しましょう。

① 手を洗う

目薬をさす前には、まず手洗いをします。汚れた手で目薬をさそうとして、目薬の容器、特に薬剤が出る先端部分に触ってしまうと、目薬が污染されてしまう可能性がありますので、しっかりと手を洗いましょう。



② 目薬をさす

まずどちらかの手で、目薬の容器を持ちます。目薬を持っていない方の手でまぶたを軽く下方にひいて、角膜(いわゆる黒目)にではなく結膜(いわゆる白目)に目薬をさします。滴下する目薬の量は、通常は1滴で十分です。その際、目薬の容器の先がまぶたやまつげに触れないように注意して、2～3センチ上から点眼します。容器がまぶたやまつげに直接触れると、目薬が污染されるおそれがあるので注意が必要です。

また、あふれ出たり目の周りについた目薬は、ティッシュなどでふき取りましょう。

③ 目を閉じる

目薬をさしたら、まばたきせずに目を閉じておきましょう。その際、目頭を軽く押さえておくと、より効果的です。目頭付近には、「涙点」と呼ばれる涙の出口があり、涙はそこから喉のほうに通じる「鼻涙管」とよばれる管を流れて、のどに達します。点眼された目薬も、この管を通じてのどの方に流れていきますので、点眼後にのどに流れた目薬による苦みやしみるなどの刺激を感じるようになります。

点眼された目薬は、結膜嚢と呼ばれる袋状の部位にたまり、結膜から徐々に目の奥へと浸透していき、薬の効果を発揮します。

そのため、目薬をさした後はしばらく目をつぶり、結膜囊に目薬がたまるようにして、目薬が眼にしっかりと行きわたるようにしましょう。さらに目頭を軽く押さえるのも、目薬が結膜囊に長くとどまることになりより効果的ですし、のどに流れて飲み込まれる目薬の量も減少することになり、全身的な副作用を減らすことにもなります。

目薬を行きわたらせようとまばたきを繰り返しますと、涙と混ざり合った目薬が目頭にある涙点へと集まってしまい、目薬が目十分にいきわたる前にのどの方へ流れていくことになり、逆効果になりますので注意しましょう。

2 目薬の量

① 1回の点眼量

基本的には、点眼1回につき1滴で十分です。目薬1滴の量は、約0.03～0.05 mLとなっています。目の中にとどめておける量は0.02～0.03 mLなので、特別な指示がない限り目薬は1滴で十分ということになります。

あらゆる薬には、用法・用量が決められており、目薬も例外ではありません。たくさんさせばそれだけ効果があるというものではありませんので、正しい量をさすようにしましょう。

さらに、あふれた目薬をまぶたの周りに付着したままにしておきますと、かぶれなどの原因になることもありますので、溢れるほど多量の目薬をさすのは避けましょう。



② 1日の点眼回数

1日にさす回数も、用法・用量を守りましょう。

点眼のしすぎは涙で運ばれている脂質、ムチン、たんぱくなどの保湿成分や目の栄養分などを目から洗い流してしまうことになります。その結果、目の表面の保湿能力が低下して、余計にドライアイが悪化することもあります。さらに、目薬に添加されている防腐剤などによって、角膜が障害される可能性もあります。副腎皮質ステロイド性の目薬をさし過ぎたために眼圧が上がり、失明寸前になったという事例も知られています。

内服薬では、医師から指示された量や回数を守り、それ以上に過剰に内服することは危険であると認識されているでしょうが、目薬でも副作用がありますので、医師から指示された点眼回数や量を守りましょう。「たかが目薬、されど目薬」です。



3 2種類以上の目薬をさすとき

2種類以上の目薬をさすこともあるかと思いますが、その場合、時間をあけずに続けてさしてしまうと、先に点眼した目薬が後から点眼した目薬によって流されて効果が弱くなってしまいます。また、目薬が混ざり合うことで薬の効果が減少したり、副作用を生じたりする可能性もあります。

したがって、続けて目薬をさす場合には、異なる目薬をさす間隔を5分ほど開けて、先に点眼した薬の成分がしっかり浸透してから次の目薬をさすようにしましょう。



4 複数の目薬を続けて点眼する際の順序

一般的には、より効果を期待するものを後に点眼するほうがよいとされています。また、粘度が高い目薬があれば、それを後にさすようにします。薬の性質から、必ず最後に点眼すべきものもあるので、複数の目薬を使用する場合は医師または薬剤師等にご相談ください。

5 目薬の残量を確認する方法

点眼容器内の目薬の残量を調べるのに、どのようにしていますか。

その際に点眼瓶を立てたままですと、容器に張られたラベルで遮られて残量をみることは困難です。容器を横にして底の方から見ますと、ラベルに遮られることなく容易に残量を知ることができますので、試してみてください。

6 眼科受診に際してお願い

内服薬であれば何日分の処方されていたかで計算できますが、目薬の減り具合は、患者さんごとに、また目薬ごとに異なりますので、目薬ごとの残量をお聞きしてから処方することになります。「残り少ない目薬は？」とお聞きすると、「黒い袋に入った目薬」とか、「点眼容器のキャップが赤色の目薬」などのお答えが返ってくるのが、多々あります。



目薬の種類は、どのくらいあるのかご存知でしょうか？

以前は「先発品」のみで数が限られていましたが、最近ではいわゆる「後発品」が増加し、現在、医師が処方する目薬だけで約465品目もあり、容器も似たものが数多くありますので、容器の外形や色だけでは、目薬を特定することは容易ではありません。

そこで、眼科受診に際してのお願いです。目薬の容器にかかれている薬の名称をメモ用紙に記載するか、薬局で受け取られた薬の説明書に印をつけるなどして、残量を調べて受診してください。そうしますと、目薬の特定、必要処方量の計算などが容易にできるようになり、ひとりひとりの診察に係る時間が短縮され、引いては診察待ち時間の減少につながりますので、ご協力をお願いします。

目薬に関しまして、不安とかお聞きになりたいことがあれば、診察時にご相談ください。安心・安全な医療を目指しておりますので、よろしくお願いします。

眼科診察日

受付時間は午前8：30～12：00、午後14：00～16：30となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	白井先生	白井先生	白井先生	藤原先生	白井先生	休診
午後	休診 (検査のみ)	休診 (手術・検査のみ)	白井先生	休診 (検査のみ)	休診 (検査のみ)	

光生会病院リハビリテーション部

光生会病院リハビリテーション部は患者様から求められるご希望に対してより良いサービスの提供や地域に根付いた医療の提供を目指しています。当院では外来及び入院でのリハビリテーションを行っています。



| 外 来 |

外来でのリハビリテーションは主に肩関節周囲炎、腰痛症、変形性関節症などの慢性疼痛疾患、各種骨折術後または保存治療、脳血管疾患、呼吸器疾患などを対象にストレッチや筋力強化運動などの運動療法、自宅での自主練習指導、日常生活動作指導、各種物理療法などを提供しています。



運動療法の様子



低周波治療器

| 入 院 |

入院では整形外科分野は骨折や軟部腫瘍、人工関節術後などを対象とした運動器リハビリテーションを、外科分野では術前後を含めた呼吸器、がんのリハビリテーションを、内科分野では脳血管疾患、呼吸器疾患、心疾患に対して脳血管、呼吸器リハビリテーションを実施しています。患者様がもとの生活に復帰できるように体の状態や疾患特有の症状に合わせて筋力増強運動や起立・歩行練習、日常生活動作練習などを行っています。

また、言語聴覚士による術後早期の経口摂取を目的とした訓練、嚥下障害がみられる患者様に対する摂食嚥下療法、食形態のアドバイスも行っています。



歩行練習の様子

所属長挨拶

光生会病院リハビリテーション科は平成30年度より理学療法士、作業療法士各1名が入れ替わり、計7名のスタッフで運営しています。各自が学会発表、講習会、勉強会に参加し、日々研鑽を積んでおり、患者様により良いサービスを提供できるよう心掛けてまいります。

診療時間：月～土 午前中

※水曜日のみ午後の診療もございます。



研究活動・学会発表を積極的に行っています

当院のリハビリテーション部では日々勉学に励むとともに、整形外科の米川医師と協力して研究活動や院外での学会発表も積極的に行っています。



学会発表

超高齢者(90歳以上)における大腿骨頸部骨折術後の生命予後と歩行能力の変化

中山：第31回日本臨床整形外科学会学術集会

膝関節伸展制限が歩行時の膝関節に及ぼす生体力学的影響

中山：第39回日本臨床バイオメカニクス学会

腸骨に付着する筋群を広範囲に切除した症例の歩行分析

中山：第25回東海北陸理学療法学術大会

当院入院中に受傷した大腿骨近位部骨折の検討

大村：第34回東海北陸理学療法学術大会

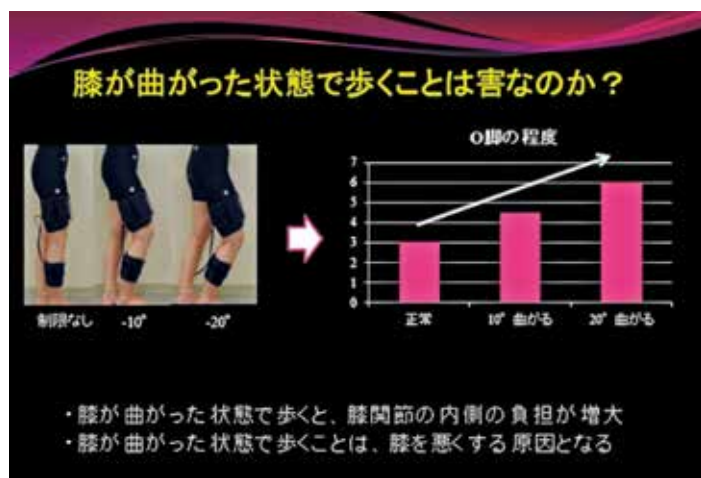
上腕骨近位部骨折に対して創外固定器を用いた治療経験

大村：第26回愛知県理学療法学術大会

照度の違いが有効支持基底面に及ぼす影響

田口：第30回東海北陸理学療法学術大会

他多数



膝関節伸展制限が歩行時の膝関節に及ぼす生体力学的影響：中山



平成29年7月放送のNHK
「ガッテン！」で紹介されました！

私たちは患者様のため、今後もより良いリハビリテーションが提供できるように日々努力してまいります。

総合健診センターのご紹介



保健師の業務

総合健診センターでは、特定健診・特定保健指導に対応すべく、専門スタッフ(保健師・管理栄養士)によりメタボリックシンドローム解消に向けた保健指導を行っています。

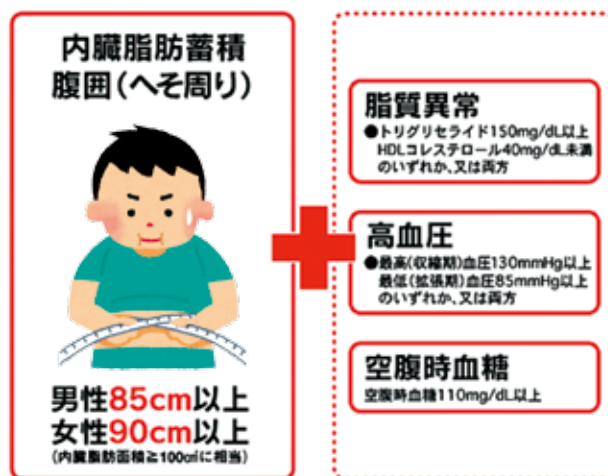
人間ドックを受けた当日に、健診結果に基づいて特定保健指導対象者を抽出して、改善に向け様々なアドバイスを受ける事も出来ます。

院外では企業に出向き、病院に来る事が出来ない働く従業員のために出張保健指導も行っています。

また、要望に応じて、健康の保持、増進のためパンフレットの配布や健康相談を行っています。

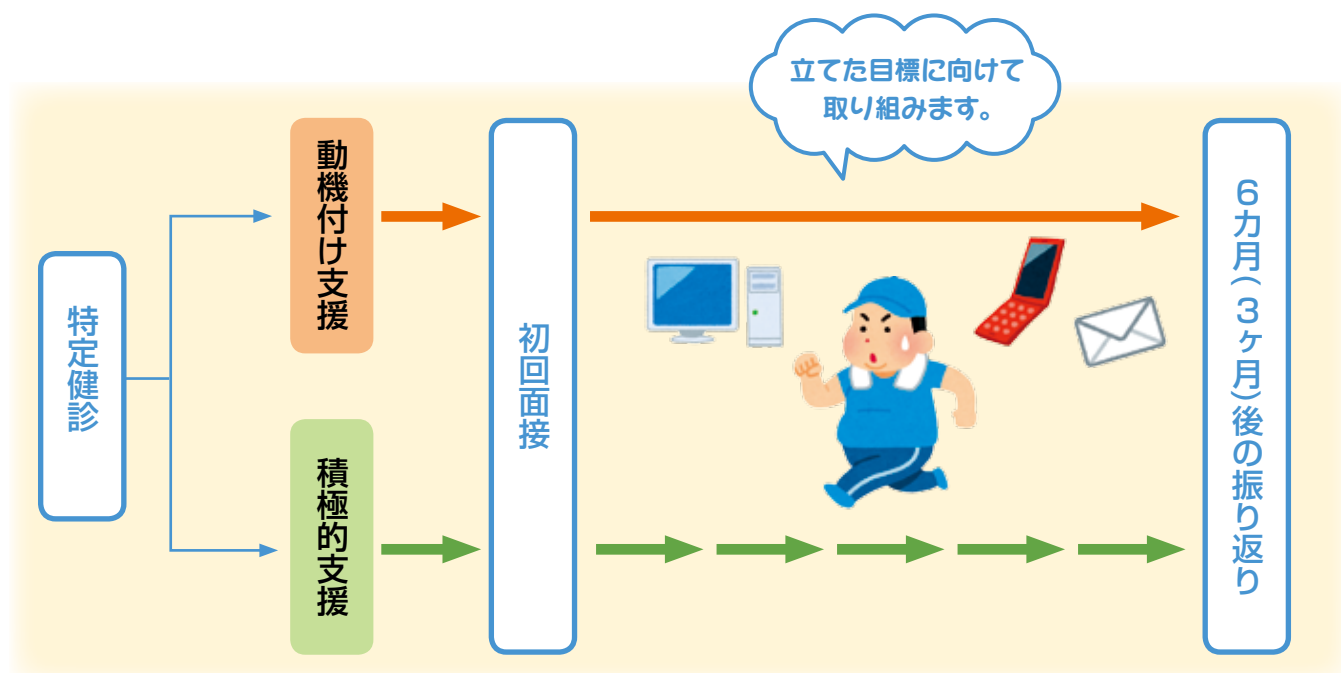
メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。動脈硬化が進行すると、日本人の死因で多い急性心筋梗塞や脳卒中などの血管性病変を発症するリスクが高まります。



特定保健指導とは

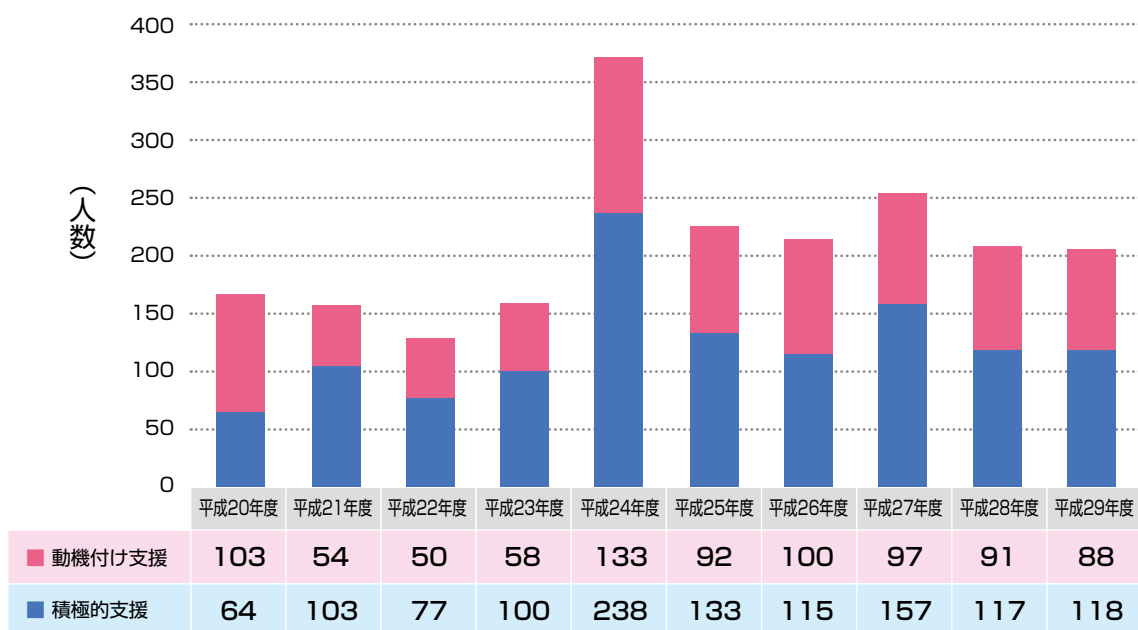
健診結果でメタボリックシンドロームの危険性が高い、生活習慣改善が必要と判定された場合、「動機付け支援レベル」「積極的支援レベル」に分かれます。それぞれのレベルに応じて、対象者が健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善の為に行動目標を自ら設定、実施できるよう専門スタッフと改善に向けて実施していきます。



実績

平成20年度に特定保健指導が開始されましたが、開始当初よりも利用者は増えており、今では年間約200人のサポートをしています。

〔特定保健指導実施人数推移〕



保健指導利用者の声

- おかげで体重も減り、血液検査の結果も良くなりました。
- 面倒臭がりの為すぐに挫折してしまいましたが、そんな時手紙を頂くと考え直した再開できるので、指導を受けて大変良かったです。
- 達成には至らなかったが、自分の健康を見つめ直すきっかけとなりました。
- 食べ物のカロリーなど、普段意識していなかったのも、自分が過剰に摂っていたことに気付かされました。



最後に

健診を受けることは、自分のいまの健康状態を知り、自覚症状のない初期の異常の段階で気づき、生活習慣の改善などで役立ちます。年に1回の健康診断を受け、生活習慣の見直し、予防、改善につなげていきましょう。



光生会病院からのお知らせ

快適な入院環境を目指して

光生会病院では、入院患者様に少しでも快適に過ごしていただけるよう取り組んでいます。

快適な 空間

木目調やカーペットを導入し、入院中でも自宅にいるような
感覚で療養いただける雰囲気作りをめざしています。
平成30年11月にカーペットの貼り替えを行いました。



絵画 展示

高畑郁子画伯、宮城照己画伯夫妻にご協力いただき、通路や待合室に生徒様の絵画を展示
しています。患者様、お見舞いに来られた皆様に心が安らぐとご好評頂いています。



今後も改善に努めてまいります。ご意見箱も設置していますので、ご意見・ご要望などありましたら、お聞かせください。

健康宣言チャレンジ事業所に認定されました

健康宣言チャレンジとは協会けんぽ愛知支部が、健康づくりに取り組む事業所をサポートし、認定・表彰する制度です。光生会病院もこの制度に参加し、職員とその家族の健康増進に取り組んでいます。





赤岩病院リハビリテーション部より



義肢装具の作成について

当院では週に2回、ブレースオンアールより義肢装具士が来院されます。その際に下肢の装具やコルセットについての相談、必要な場合は調整や作成を行っています。下の写真は短下肢装具の採型をしている場面です。20分ほど座っているだけなので負担も少ないです。



1 下腿にラップを巻きます



2 骨突出部にマーキングをします



3 ギプス包帯を巻きます



4 カットします



1 週間後

効果

- ① 足の機能を補う
- ② 転倒の予防
- ③ 変形の予防
- ④ 疼痛の予防



適切な装具を使用する事が安全・快適な生活を送ることにつながります。



みなさまの輝くいのち、守ります。

年に1度は健診を

～いつもと変わらない

何気ない日常が1日でも長く続くように。～

健診に関するご質問・お問合せは

総合健診センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137 フリーダイヤル(0120)-613-266

TEL.(0532)61-3000 FAX.(0532)61-2962 メールアドレス kenshin@kouseikai-hp.or.jp



消化器疾患の早期発見・

早期治療を ～豊富な実績に基づく確実な検査～

消化器内視鏡検査に関するご質問・お問合せは

消化器内視鏡センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137

TEL.(0532)61-3166代表 FAX(0532) 69-3635



光生会病院 TEL.(0532)61-3166

総合健診センター TEL.(0120)613-266

消化器内視鏡センター TEL.(0532)61-3166代表

地域医療連携室 TEL.(0532)61-3213



赤岩病院 TEL.(0532)62-2105

医療病棟 療養病棟

回復期リハビリテーション病棟



介護老人保健施設 赤岩荘

TEL.(0532)66-1123

グループホーム エバグリーン

TEL.(0532)62-4434

交通の
ご案内

