

2023

11

No.552

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 医師（遠州病院）

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

特集

眼科を受診しよう！

～早期発見・早期治療が大事！目の病気～

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



眼科を受診しよう！

～早期発見・早期治療が大事！目の病気～

清水厚生病院 眼科 診療部長 浅井 景子

視覚は五感の8割以上

人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）の中で視覚が占める割合は80%以上とも言われており、日常生活を送る上で良好な視機能を維持することは非常に重要です。

日本人の失明原因の1位は緑内障、2位は糖尿病網膜症、3位が網膜色素変性症、4位が加齢黄斑変性症となっています。また、白内障は、50歳代の40～50%、60歳代の70～80%、70歳代の80～90%、80歳代ではほぼ100%の方に発症すると言われています。

「よく見える＝目は健康」ではない

目の病気の中には、初期から中期までは自覚症状に乏しいものが沢山ありますが、定期健診の中で法律で定められた目の検査は視力だけです。

しかし、病気が発症した時に必ずしも視力が低下するとは限りません。また、「かすむ」「ゆがむ」など見えにくさがあっても視力値は良好に出ることもあります。メヤニや眼のかゆみなどで眼科を受診した時に偶然、他の眼の病気が見つかった時には病状がかなり進行してしまっていることもあるのです。

眼科受診のススメ

特に、失明原因となるような目の病気が、加齢や、強度近視、生活習慣病が関係して発症することが多いです。2023年の日本人の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳となっています。目の病気の早期発見、早期治療は、一生、見え方に困らない生活を送ることにつながります。特に気になることが無くても積極的に眼科を受診するようにしましょう。

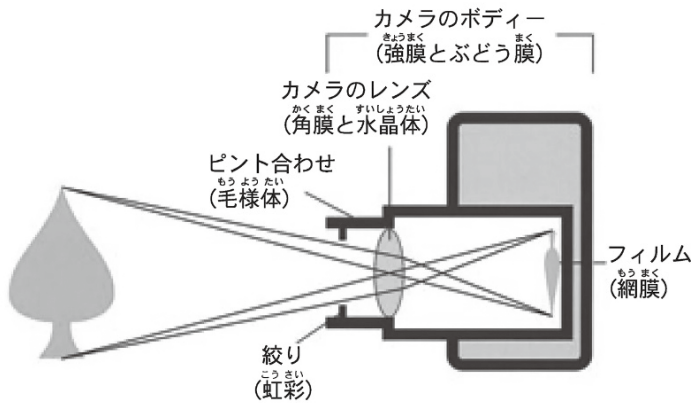


図1

主な目の病気

【白内障】

水晶体というカメラのレンズの役割をする組織が混濁する病気です（図1、2）。いちど混濁すると元には戻りません。進行すると眼鏡をかけても視力を矯正できなくなります。

《原因》

加齢が最も多く、ほかに先天性、外傷やアトピー、薬剤（主にステロイド）、放射線や他の目の病気（炎症）の影響で起こることがあります。

《症状》

かすむ、ぼやける、まぶしい、ものが二重に見えるなど、さまざまな症状が出ます。

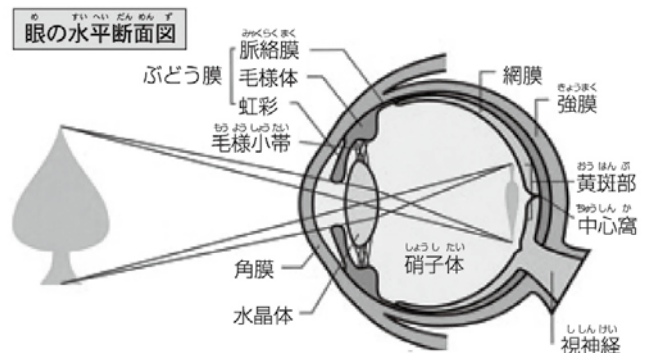


図2

白内障治療（手術療法）

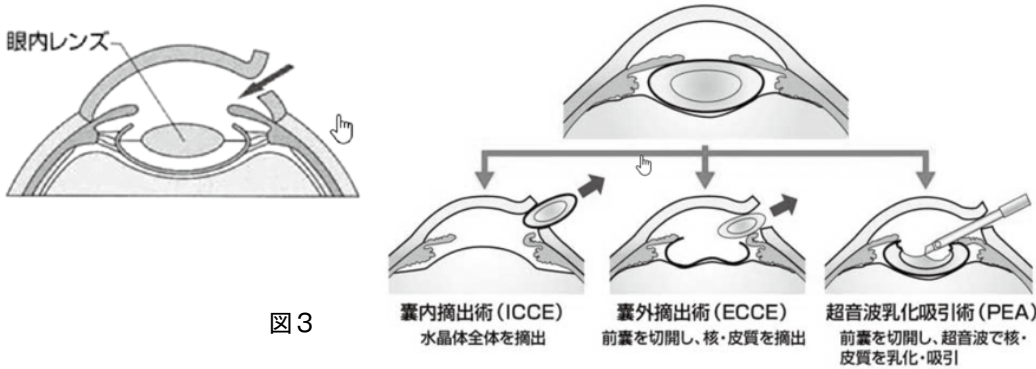


図3

《治療》初期の白内障では進行を遅らせる点眼をすることもあります。進行した白内障に対しては、濁った水晶体を取り除き、水晶体の代わりに眼内レンズを挿入する手術を行います(図3)。

【緑内障】

眼球の内圧（眼圧）によって目の神経（視神経）が傷むことで、見える範囲（視野）に異常が出る病気です。目の水を水（房水）が循環することで眼圧が保たれています。その通り道（隅角）が詰まると房水が流出されなくなり、眼圧が上昇してしまいます。いちど障害されてしまった視神経は回復しません。

・原発開放隅角緑内障・見かけ上、隅角が広いタイプの緑内障です。このうち、眼圧は正常範囲でも視神経が障害されるものを正常眼圧緑内障と言います。

・原発閉塞隅角緑内障・隅角が狭くなり閉じることで、房水の流出が障害されて眼圧が上昇する緑内障です。急激に隅角が閉じて著明な眼圧上昇をきたすものを急性緑内障発作と呼びます。

《原因》加齢、近視、視神経の血流障害、遺伝、免疫、酸化ストレスなど、さまざまな原因で起こると考えられています。先天性のほか、外傷、アトピー、薬剤（主にステロイド）、他の目の病気の影響で起こることもあります。

《症状》かすむ、ぼやける、視野が狭くなる、見えない場所（暗点）があるなどの症状が出ます。急性緑内障発作

の場合は、目の痛み・充血・かすみのほか、頭痛や吐き気が出ることもあります。

《検査》視力検査、眼圧検査、隅角検査、眼底検査、光干渉断層計（OCT）、光干渉断層血管撮影（OCTA）、眼底カメラ撮影、視野検査を行い、病状の評価や進行経過を確認します。

《治療》眼圧を下げる治療をします。治らない病気のため、治療目的は進行抑制になります。

（1）薬物治療・多くの緑内障では薬物療法が基本となります。さまざまな薬効の目薬があり、緑内障のタイプ・重症度・眼圧の高さなどに応じて使い分けられます。一種類の目薬だけでは効果が少ない場合は、複数の目薬を組み合わせて使用します。

（2）レーザー治療・閉塞隅角緑内障に対しては、茶目（虹彩）にレーザーで小さな孔を開け、房水の新しい通り道を作ることによって流れを良くする治療を行います。一部の開放隅角緑内障には、線維柱帯（隅角の一部）にレーザーを照射して房水の排出を促進させる治療をします。レーザー治療の痛みはごく軽度で外来で行うことができます。

（3）手術・薬物治療やレーザー治療の効果が薄い場合に行います。大きく分けると、目の外側に房水をしみ出させて眼圧が下がるようにする手術と、

線維柱帯を切開して房水の排出をさせやすくする手術の二つがあり、症例に応じて選択します。

【糖尿病網膜症】

網膜は眼底にある薄い神経の膜で、カメラのフィルムの働きをしています。網膜には無数の細かい血管が走っていますが、血糖が高い状態が続くと血管が徐々に変形したり詰まったりして、網膜に酸素が行き渡りにくくなってしまいます。それを補うために目は新しい血管（新生血管）を作って酸素不足を補おうとしますが、新生血管は構造がもろいため、すぐに出血を起こしてしまいます。また、出血すると網膜にかさぶたのような膜（増殖組織）が張ってきて網膜が引っ張られ、網膜剥離が起きることがあります。

*糖尿病黄斑症・黄斑は網膜の中心にある、ものを見るために最も重要な部分です。毛細血管瘤が多発したり血液成分が染み出たりして、黄斑にむくみを生じた状態が糖尿病黄斑症です。初期の段階でも起こることがあり、発症すると、かすむ、ぼやける、ゆがんで見えるなどの症状が出現し、視力も大きく低下してしまいます。

《原因》糖尿病になって数年〜10年以上経ってから発症すると言われています。

《症状》かなり進行するまでは無症状のことが多いです。進行すると、かすむ、ぼやけるなどの症状が出て、視力が著明に低下してしまうことも少なくありません。

《検査》視力検査、眼圧検査、眼底検査、光干渉断層計（OCT）、光干渉断層血管撮影（OCTA）、眼底カメラ撮影、蛍光眼底血管造影法を行い、病状の評価や進行経過を確認します。

《治療》初期の段階では血糖コントロールが良くなると改善することもありますが、ある程度進行すると網膜の変化が元に戻らなくなり、最終的には失明にいたることがあります。そのため、進行した糖尿病網膜症に対しては進行抑制のための治療を行います。

（1）網膜光凝固術…正常な網膜の一部をレーザーで灼いて間引くことで網膜の酸素不足の解消を図ります。新生血管の発生予防および抑制効果があります。通院で行います。治療後、視力が低下することもあります。失明を予防するためには大事な治療です。

（2）硝子体手術…レーザー治療では進行を抑制できなかった場合や、網膜剥離や硝子体出血が起きてしまった場合に対して行います。限られた施設でのみ可能な手術になります。

【加齢黄斑変性】

ものを見るのに一番大事な黄斑に障害が生じ、見たいところが見えにくくなる病気です。欧米では成人の失明原因の第1位で、50歳以上の100人に1人に起こると言われています。

・萎縮型…網膜色素上皮が徐々に萎縮して網膜が障害され、視力が低下していきます。

・滲出型…網膜の下にある脈絡膜という部分から新生血管が発生して網膜が障害されます。新生血管から血液成分が漏れることで網膜にむくみが出たり、網膜の下に水が溜まったり、血管が破れて出血したりして、急激に視力が低下することがあります。

《原因》加齢によって網膜色素上皮の下に老廃物が蓄積し、黄斑部が障害されて発症します。

《症状》中心が見えにくい（中心暗点、ゆがんで見える（変視症）、かすむ、ぼやけるなどの症状が出ます。治療しなければ視力が（0.1）以下になることが多いです。

《検査》視力検査、眼圧検査、眼底検査、光干渉断層計（OCT）、光干渉断層血管撮影（OCTA）、眼底カメラ撮影、蛍光眼底血管造影を行い、病状の評価や進行経過を確認します。

《治療》萎縮型は治療方法がありません。滲出型は新生血管の拡大を抑制す

るために治療を行います。視力が良くなることもありますが正常に戻ることは少ないです。

（1）薬物治療…新生血管の発症には血管内皮増殖因子（VEGF）が関係していると考えられており、VEGFを阻害する作用がある薬剤を目の中に直接注射することで新生血管の退縮を図ります。病気の活動性に応じて投与回数を調整しますが、長期的な治療の継続が必要になることが多いです。現在、保険適応が通っている薬剤は5種類あります。

（2）光線力学療法（PDT）…ビスダインという光感受性物質を点滴後、特殊なレーザーを病変部に照射して薬剤を活性化することで新生血管の退縮を図る治療法です。薬物治療を併用して行います。専用の装置が必要のため限られた施設でのみ行うことが出来ません。



参考文献

日本眼科学会公式サイト
<https://www.nichigan.or.jp>

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連	曲金三ーハ一
	すてっふアンケート	11月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り11月17日(金)》

メールでも受け付けております



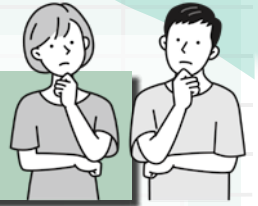
Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

肩こりに悩まされています。
改善方法を教えてください。



静岡厚生病院 リハビリテーション科 主任 作業療法士 梅田 葉子




肩こりは多くの方がかかえている症状の一つで、悩んでいる方が多くいらっしゃいます。車の運転や読書、テレビ鑑賞、デスクワークなど日常生活の中で同じ姿勢を長時間続けていることってありませんか？肩こりはこれらの姿勢や動作の持続により肩まわりの筋肉が緊張しておこる鈍痛やだるさ、不快感などの症状をいいます。実際には首まわりの筋肉も同じ症状が出やすく、首から肩にかけての筋肉をほぐしていくと症状の改善に効果的です。今回は活動の合間でもできる簡単な首の運動をご紹介します。

運動を行う際には次の2つのことを意識して行いましょう。

- 1、動作は筋肉が伸びるのを感じながらゆっくり行う。
- 2、ゆったりとした呼吸をしながら行う。

最初に、姿勢を整えます。椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします（運動の時は背もたれから背中を離しましょう）。顔は正面を向けた位置で開始します。

ここからはイラストも参考にしてください。

<p>①顔を横に向ける運動 右を向いて10秒、次に左を向いて10秒 (慣れてきたら20から30秒と長くしてみましょう)</p> 	<p>②頭を横に倒す運動 右に倒して10秒、次に左に倒して10秒 (慣れてきたら20から30秒と長くしてみましょう)</p> 	<p>③首を回す運動 ゆっくり右回し、次にゆっくり左回し（各10回）</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

いかがでしたか？少しでも肩こりが楽になったと感じていただけたら、ちょっとした空き時間を利用してぜひ運動してみてください！

※痛み・めまい・手足のしびれなどの症状がある場合は他の病気がひそんでいることがありますので、早めに受診をすることをお勧めします。

次回のテーマは、「睡眠時無呼吸症候群について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年10月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科		診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)		
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)		
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科
		5		腎臓 島田		消化器 竹内	腎臓 瀧美		
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝		
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 高瀬		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 瀧美			
		腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 大場	甲状腺外来			
					甲状腺外来	ベースメーカー外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	アルク- 坂倉	交替制	
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制	
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡		
	午後	心理 山本中波多野	心理 川山本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野	心理 山本中波多野	
		感染症(第3PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2-4PM)	杉江	神経発達(第3)
				心理外来(第1-3AM)	内分泌(PM)	腎臓(第3PM)	山本		
		心臓(第1-3PM)	石川		神経発達(第1-2-3PM)	平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	寺本	前田	前田	加藤(暁)	水谷		
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
		4		呼吸器外科 野亦					
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来(第2-3-4)	乳腺外来	交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1-3-4)		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	岩澤	今田	境田		
		2再診	岩澤	萩原	藤田(倫)	大石	野崎		
		3再診	境田	今田	堀口	萩原	藤田(倫)		
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)				
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	望月	難波	黒住(第2-4)	難波		
	午後					山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	午後	1				物忘れ外来	大城		
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)									
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部		
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第1-3) 樋川	伊藤	樋川	
	午後	専門外来(14:00~15:30)	石部			樋川	石部	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野		
		2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
		2	上村	上村	上村	上村	上村		
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)	
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来		
		3婦人科							
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷		
		2	原田	原田	原田	原田	原田		
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第3・5)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
神経内科	午前					鈴木	
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野			天野
		3		加藤 8:30~10:00			
リウマチ科 <small>初診の方は要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 <small>予約お問い合わせ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
	午後			中嶋			
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) <small>※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	佐藤	中山
		2	伊賀崎	佐藤	伊賀崎	伊賀崎	佐藤
		3	角田				
	午後			角田 南波 (第2・4)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前		中山 / 村田 (第1週)			中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	交替制	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	交替制		原田		小倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	浅井
	午後	1		予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00
		2					浅井 予約制

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口			名嘉原						
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀					
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	森川	藤本	牟田 (予約制・隔週)					
		2		森川			藤本					
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30							
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎									
		骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第1もしくは第2)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00					

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

たまに脈がおかしい感じがするけれど、年齢のせいかな。すぐ治まるからそのまま様子見ているけれど、なにかしたほうがいいの？

(60代 男性)

不整脈を予防しよう

不整脈とは

心臓は洞結節（ペースメーカー細胞）の興奮が刺激伝導系を伝わり、心房や心室の筋肉に至り収縮と拡張を一定のリズムで繰り返します。（拍動）不整脈とは拍動が正常よりも遅くなったり、速くなったり、不規則になった状態のことを指します。

不整脈には自覚症状がなく、日常生活に支障がないものがある一方で、命に関わる合併症を引き起こすものもあります。拍動がゆっくりになることを徐脈といい、必要な血液が体に行き届かなくなるために息切れやめまいなどが起こるほか、脳への血流が不足すると意識を失うことがあります。

拍動が異常に早くなることを頻

脈といい、心室頻拍や心室細動など突然死に繋がる危険な不整脈があります。

拍動が不規則になるタイプの不整脈には心房細動があります。心房細動は脳梗塞の原因の約30%を占めるといわれています（図1）。心房細動による脳梗塞は心房性脳塞栓症と呼ばれ、突然発症し、重症化しやすいのが特徴です。心房細動の原因は様々ですが、早期発見・早期治療介入が心房性脳塞栓症の発症を予防するために大切になります。

不整脈の原因

不整脈の原因には加齢や遺伝などの避けられない要因があります。また、睡眠不足や食生活の乱れ、喫煙、飲酒などの生活習慣や肥満も不整脈の原因となります。今から自身の生活を振り返り、食べすぎ

図1

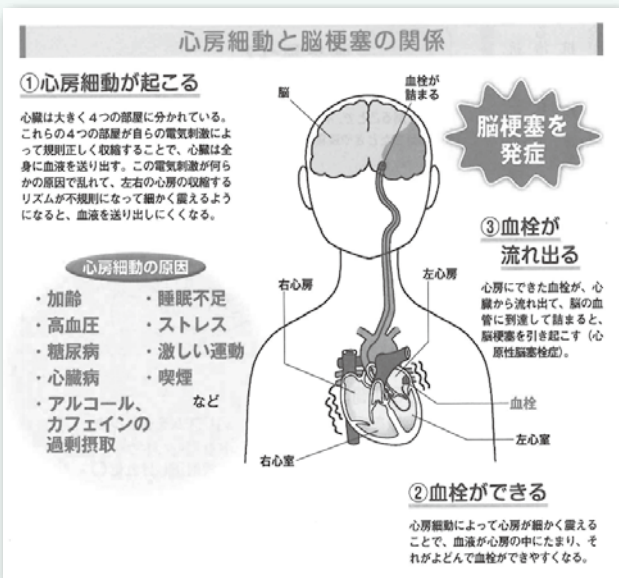


図2

自分でチェック 脈を測って、心臓の状態を知ろう

脈を測ることで、不整脈などの心臓の異常に気付くことがあります。朝起きたときや夜寝る前など、リラックスしているときに測りましょう。

①手首を指で押さえる
手首を内側に曲げたときにしわができる場所で、親指の延長線が交差する辺りを、反対側の手の人さし指、中指、薬指の3本で押さえる。3本の指は手首に対して垂直に立てて、少し強めに押さえると脈を感じやすい。

②15秒間、脈を測る

回数をチェック
10回以下は少ない
25回以上は多い

リズムをチェック
ドク、ドク、ドク……と規則正しければ○

15秒間、脈を打つ回数を数える。脈を打つリズムに乱れないかも確認する。回数が少なすぎたり、多すぎたり、リズムが不規則になったりする場合、心臓に異常が起こっている可能性があるため、医療機関を受診する。

遠州病院 健康管理課
看護師 木村 杏奈

参考文献

・きょうの健康 2019.5
・きょうの健康 2022.6

しよう。また、不整脈を見逃さないために健康診断の心電図検査も有効です。必ず受けるようにしましょう。更に、当院の人間ドックではBNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）という心臓に負担がかかる上昇する検査も行っておりますので、ぜひご利用ください。

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお答えする窓口として、各病院、施設に「よろず相談窓口」を設置しています。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。



子供が入院することになりました。『こども医療費受給者証』はありますが、健康保険の限度額認定証の発行を受ける必要はありますか？

『こども医療費受給者証』のある方は静岡県内の病院に入院する場合には原則不要です。



病院・施設	受付窓口	電話番号
遠州病院	総合案内	053-453-1111
静岡厚生病院	医療相談室	054-271-7177
清水厚生病院	地域連携センター	054-366-3333
中伊豆温泉病院	医療福祉科	0558-83-3333
介護老人保健施設 きよみの里	事務部(1階窓口)	054-369-7700

受付時間

平日 8:30~16:30 土曜 8:30~12:00

※第2・4・5土曜日及び日祝日は休みとなります。



今月の表紙 医師とは…

病院の仕事と聞いて多くの方がまず思い浮かべるのが医師ではないでしょうか。医師は医師国家資格を持ち、患者の診察、治療にあたります（臨床医）。厚生連の病院では多数の診療科があり、それぞれの専門知識を持った医師が診察を行い、看護師など他の多くの職種の医療従事者と協力して治療にあたります。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

女性の悩みをまよ
月経困難症 生理痛 子宮筋腫
更年期障害 関節痛 腸活

静岡厚生病院 健康増進セミナー

11/4(土) 10:00~11:30
札の辻クロスホール

講演内容

- 1.月経困難症・子宮筋腫のお悩み解決
～明日からあなたができること～
角田真貴 医師(静岡厚生病院産婦人科医長)
- 2.更年期の関節痛 ～その痛み、大丈夫?～
松本拓也 医師(静岡厚生病院リウマチ科診療部長)
- 3.助産師が勧める腸活セミナー
～これであなたも腸美人～
原田麻央 助産師(MANA助産院代表)

ご案内

日時:11/4 10:00~11:30 (開場は9:30~)
会場:札の辻クロスホール (定員60名)
静岡市葵区呉服町1丁目30番地 札の辻クロス6階
申込方法:下記メールアドレスにお名前・ご連絡先を記入の上、ご送信下さい。
Mail:fujinka@ksz.ja-shizuoka.or.jp

JA静岡厚生連 静岡厚生病院
〒420-8623 静岡市葵区北番町23番地
☎054-271-7177(代表)



<https://ja-shizuokakosei.jp>

参加申し込み
メールフォーム



札の辻クロスホール
ご案内





旬の食材レシピ

キウイ寒天

材料 (4人分)

キウイフルーツ…… 2個 上白糖………大さじ4
 粉寒天………小さじ1 レモン汁………小さじ2
 水……… 300ml



作り方

- ①キウイフルーツは皮をむいて5mm程度の厚さの輪切りにします。
- ②鍋に水と寒天を入れて、よく混ぜます。かき混ぜながら火にかけ、沸騰後1~2分後よく混ぜ溶かします。
- ③寒天が完全に溶けたら砂糖を加え、煮溶かします。火からおろし、レモン汁を加え混ぜます。
- ④バットに①のキウイと③を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。完全に固まったら、型から外し、カットします。

1人分の栄養価

カロリー 56kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 塩分 0g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

キウイフルーツのきれいで特徴的な断面を生かしたデザートです。少し厚めにスライスし、キウイの存在感を出しました。

寒天をゼラチンやアガーで代用するとまた違った食感を楽しめます。

ゼラチンの場合は、キウイを軽く茹でてから使用しないと固まらないので気を付けてください。



きよみの里 管理栄養士 萩野 純子

良い食材の見分け方

キウイフルーツは、果肉が緑色のものと甘みの強い黄色のもの等があります。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

皮にハリがあって表面にしわのないもの、うぶ毛が揃っているもの、持ったとき適度な重さのあるものがおすすめです。

冷蔵庫や冷暗所で保存し、未熟なものは常温で追熟させましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAふじ伊豆 いで湯っこ市場



スタッフ 熊田智恵子さん

店舗情報
 住所：伊東市玖須美元和田715-26
 営業時間：9：00～16：00
 定休日：第3火曜日、年末年始
 電話番号：0557-44-5050



JAふじ伊豆いで湯っこ市場は、旬の新鮮野菜の他、柑橘類やキウイフルーツなどの旬の果物が充実しています。また、ファーマーズマーケットでは珍しい植木コーナーを併設しています。11月のおすすめは、キウイフルーツ「東京ゴールド」。ゴールドを連想させる黄色い果肉が特徴で、すっきりした甘みと酸味のバランスが絶妙です。食味も良く大変人気です。この時期にしか味わえない旬の味覚をぜひご賞味ください。
 「東京ゴールド」は11月下旬から1月下旬頃まで店頭に並びます。