

# かわさき かわら版

2018 秋号

No.31

## CONTENTS

身近な病気の話No.2

- 強度近視と近視進行予防  
～近視予防トライアルのご案内～

眼科部長 長谷部 聡

- マンモグラフィについて  
～乳がん検診のおすすめ～

中央放射線部診療放射線技師 藤原帆乃佳

認定・専門看護師からのお知らせNo.6

- 入院は愛用品とともに

看護部看護師長 大西真由美

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人連理木 松浦皮膚科医院

季節の健康レシピNo.20

- ～食欲の秋～きのこの秋!

栄養部 管理栄養士 武元 祥子

参加無料  
申込不要

### がんサロンのご案内

「がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、  
それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。」

日時 平成30年10月20日(土)  
10:00～12:00

場所 当院3階 外来セミナー室  
岡山市北区中山下2-6-1

対象：がん患者さんとそのご家族  
テーマ：がん相談支援センターってなあに？

今後の開催予定11月17日(土)、12月15日(土)

お問合せ がん相談支援センター (TEL 086-225-2111)

## 強度近視と近視進行予防

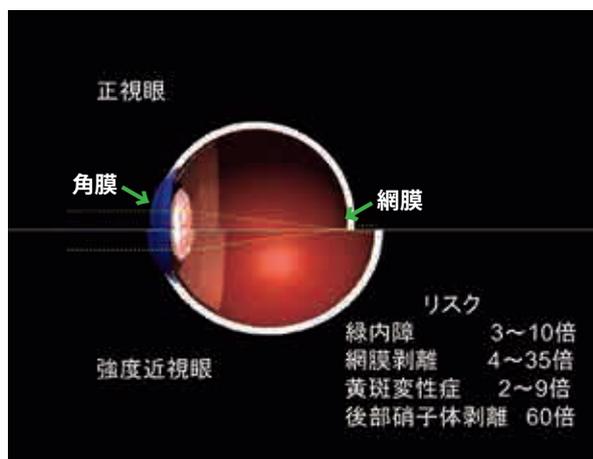
～ 近視予防トライアルのご案内～

眼科部長

長谷部 聡



学童期には近視が進みやすく、これとともに眼軸長（角膜から網膜までの距離）に過剰な伸展が起こることが明らかになっています。眼軸長に過伸展が起こると、眼の底にある網膜や脈絡膜に異常が起こります。このため強度近視（\*1-6Dより強い）のうち38%の方は、成人になってさまざまな目の病気にかかり、手術を含む眼科的治療が必要になることが報告されています（Tideman JW. JAMA Ophthalmology, 2016）。これを避けるには、小学生ですでに近視が強い方、グングン進む方は、近視の予防を考えるべきでしょう。



近視の発症と進行には、環境因子と遺伝因子の両方が関わっています。環境因子としては、学校保健で推奨されてきたように、読書や書字では正しい姿勢で十分な距離をとることが大切です。天気の良い日には、屋外活動を積極的に行うことも有効です。

しかし複数の疫学調査によれば、環境因子より遺伝因子の方が強い影響があることが明らかになって

います。つまり環境因子をいかに整えようと、近視進行を食い止めることは難しく、積極的な予防治療が必要になることを示しています。

なぜ近視が進行するのか、まだまだ謎が残されています。\*2累進屈折力眼鏡、\*3オルソケラトロジー、1%アトロピン点眼液には、近視進行抑制効果があることが証明されています。しかし残念ながら、効力が小さかったり、費用がかかったり、副作用の問題により、お勧めできる予防治療は未だ確立されていません。

低濃度アトロピン点眼は、こうした意味で、今日最も期待される方法です。当院眼科では、倫理委員会の承認を受け、近視進行抑制が最も必要な中・強度近視の小学生を対象とした「近視トライアル」を開始しており、現在、小学生の参加者を募集中です。トライアルでは、2年間、3か月ごとに経過観察を行います（土曜日午後）。このうち前半または後半の1年間、目薬を1日1回点眼していただきます。弱視治療などで用いられる市販のアトロピン点眼液（1%）を100倍に薄めた目薬で、健康なお子様であれば安全性は極めて高いとされています。期間内で近視の進み方を比べ、治療効果を明らかにしたいと考えています（詳細はホームページ<https://kinshitrial-part5.one-pg.com/6353>をご覧ください）。

かつては夢物語であった近視予防は、多くの研究の積み重ねにより、現実のものになりつつあります。近い将来、確実かつ安全な近視予防治療が一般に普及する日がやってくるでしょう。

ご相談・ご予約は、眼科視能訓練士 徳武(とくたけ)までご連絡ください。（内線83307）

\*1 16～17cm先までしかはっきりと見えない状態

\*2 レンズの度数を上部から中央、下部にかけて連続的に変化させた構造の眼鏡

\*3 就寝時のみ特殊なコンタクトレンズを装用することで角膜の形状を矯正し、近視を治す方法



## マンモグラフィについて ～乳がん検診のおすすめ～

中央放射線部診療放射線技師

藤原 帆乃佳



近年、乳がんは日本人女性の12人に1人が発症しています。乳がんは進行が早く、比較的早期から転移が起こりやすいため、早期発見が鍵となります。早期に発見された乳がんは、早期治療により約90%が治ると言われています。そのためマンモグラフィや超音波検査などの乳がん検診を定期的に行うことが大切です。



しかし、乳腺の多い高濃度乳腺といわれる乳房の場合、マンモグラフィを撮影しても乳腺の重なりによって、正確な画像診断ができなくなる恐れがありま

す。通常、乳がん検診では2Dのマンモグラフィ装置で撮影しますが、当院では「トモシンセシス」という3Dの断層撮影ができる機器を導入しています。このトモシンセシスで撮影することで、乳腺と重なっていた病変の形状や広がり、その内部も観察することができ、病変の良性・悪性の判別指標となるため、乳がん検診で異常を指摘された乳房の精密検査に用いています。

定期的な検診を受けることで乳がんの早期発見、早期治療につながります。検査に抵抗があるとは思いますが、自分のためだけでなく周りの家族や友人たちを悲しませないためにも検診を受けましょう。“覆水盆に返らず”です！

定期的な検診を受けることで乳がんの早期発見、早期治療につながります。検査に抵抗があるとは思いますが、自分のためだけでなく周りの家族や友人たちを悲しませないためにも検診を受けましょう。“覆水盆に返らず”です！

認定・専門看護師からのお知らせ

No.6

## 入院は愛用品とともに

認知症看護認定看護師  
看護師長

大西 真由美



認知症高齢者は、現在65歳以上の7人に1人といわれ、2025年には5人に1人になると推計されています。最近では年相応と認知症の間の軽度認知障害（MCI）という概念が一般的になり、物忘れをしたり、集中力に欠けたりと何らかの認知機能低下はあっても支障なく日常生活を営むことができる状態で、400万人と推定されています。

慣れ親しんだ自宅等では日常生活を営める高齢者でも、入院となると人・空間・処置・生活リズム等の生活環境の変化への適応が上手くできないことがあります。年相応の方よりも軽度認知障害の方は環境適応に苦勞し、認知症の方はさらに苦勞します。高齢者は環境変化が苦手です。

このような時は、「慣れ親しんだ」がキーワードで、愛用品、家族写真、いつもの日課、いつもの配置、食べ慣れた味の食事等に安心や安定を感じます。病室の愛用品を見ると、自分の居場所であることが分ります。ご家族には、ベッド周囲をその人らしく飾ることをお勧めします。慣れ親しんだ環境に早期に帰ることが一番よい対処法で、入院中は日常生活に援助が必要な方であっても、自宅に帰ると自立できることがあります。習慣化された行動を身体が覚えているようです。入院環境を自宅環境に合わせていくことも認知症ケアの一環です。

【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。



## 地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

# 医療法人連理木 松浦皮膚科医院



**診療科目** 皮膚科、アレルギー科  
**所在地** 〒700-8204 岡山市中区雄町294-1  
**T E L** 086-237-4112 **F A X** 086-237-4113  
**H P** <http://www.matsuura-hifuka.info>  
**往診** なし  
**休診日** 水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日



院長 松浦 浩徳 先生



### 院長先生からのコメント

20年を超える勤務医としての生活に終止符を打ち、平成23年4月に中区雄町で皮膚科を開院しました。当地は名水百選にも選ばれた雄町の冷泉で有名です。当院の近くには冷泉と同じ湧水を採取できる「おまちアクアガーデン」もあり、毎日水汲みに来る人で賑わっています。さらに日本酒好きの方なら雄町米にも聞き覚えがあるのではないのでしょうか。そう、酒米で有名な雄町米のふるさとでもあります。

診療に関しては、病院とは異なり湿疹・皮膚炎、足白癬などありふれた病気が多いのですが、できるだけ診断や治療法など、時間を割いて説明するように心がけています。ささやかながら地域での医療に貢献できればと思っていますので、よろしくお願いいたします。

## 季節の健康レシピ No.20 ～食欲の秋～ きのこの秋！

美味しい食べ物が増えるこの時期は、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？

そんな時におすすめしたいのが、秋が旬の『きのこ』です。きのこは低エネルギー食品ですが、体にうれしい栄養素がたっぷり含まれています。毎日の食事に『きのこ』を取り入れましょう。

### ～きのこに含まれる主な栄養素～

- ◆食物繊維 食物繊維は、コレステロールを下げる効果があり、動脈硬化や高血圧の予防になります。また、便秘予防、大腸がんの予防にもなります。
- ◆ビタミンD ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症予防効果があります。
- ◆ミネラル きんこは、カリウムというミネラルが豊富に含まれます。カリウムは、塩分を体の外に排出し、血圧を下げる効果があります。

### ★きのこは冷凍保存がおすすめ★

きのこ類は冷凍することで、うまみ成分の『グルタミン酸』が増えるので、美味しさもアップします。

冷凍する場合は、石づきを切り落とし、ほぐして保存袋に入れ、使うときは凍ったまま加熱調理できます。

## ～朝食や昼食にぴったり！ 簡単ホワイトソースをのせた、グラタントーストです～

♪ホワイトソースは電子レンジで手軽に作れます♪



- ①きのこは食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ベーコンは薄切りにする。
- ②耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで15秒加熱する。
- ③取り出して練り混ぜ、牛乳を半量加えて混ぜ合わせ、さらに電子レンジで30秒加熱する。
- ④残りの牛乳と、きのこ・ベーコン・玉ねぎを加え、電子レンジで1分加熱し、塩コショウで調味する（ソースのとろみ具合をみながら加熱時間を調整してください）。
- ⑤食パンにマヨネーズを塗り、④のきのこホワイトソースをのせ、チーズをちらしてオーブントースターでこんがりするまで焼く。

栄養部  
管理栄養士

武元 祥子



### 材料：1人分

#### 【きのこのグラタントースト】

フランスパン(または食パン)…………… 60g  
 マヨネーズ…………… 小さじ1  
 ピザ用チーズ…………… 10g

#### 《きのこホワイトソース》

きのこ(しめじ、マッシュルーム等)…………… 20g  
 ベーコン…………… 5g  
 玉ねぎ…………… 10g  
 バター…………… 5g  
 薄力粉…………… 小さじ1  
 牛乳…………… 20ml  
 塩コショウ…………… 少々  
 エネルギー375kcal・食物繊維2.7g・塩分1.6g



〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1  
 TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85112  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
 E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp