

ふれあい

第17号

平成21年2月
発行

特集 40歳を超えたら

緑内障に要注意!



眼科医 南部 浩隆

- 栄養士とつくる 冷え症改善で体ポカポカ
- けんこう体操 お家でできる腰痛予防体操
- おしらせ 日本消化器内視鏡学会指導施設の認定を受けました
- 病院こぼればなし 病院食・食材へのこだわり ～しらす干し編～

 **林病院**

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話：0778-22-0336 FAX：0778-23-4014
e-mail：hp-hayasi@ma.interbroad.or.jp
ホームページ：http://www2.interbroad.or.jp/hayasi/

40歳を超えたら緑内障に要注意！

●緑内障ってなんだろう？

緑内障とは、目の中の視神経が障害されて視野（見える範囲）が狭くなる病気です。しかも一度発症すると治癒することはなく、進行を止めないと、最後には失明に至る恐ろしい病気です。実際に緑内障は、近年の日本において、失明の原因の第1位となっています。眼圧の上昇がその病因の一つとされています。

●緑内障の9割が放置されている

以前は40歳以上の30人に1人が緑内障といわれていました。最新の調査によると、その数はさらに増えて20人に1人の割合であることが分かりました。

問題は、これほどありふれている病気にもかかわらず、治療を受けている人がそのわずか1割程度という事です。残り9割の人は、緑内障が未発見のまま放置されているのです。緑内障は症状が出ていてもなかなか気づかないことが多く、そのために受診が遅れ、気づいたときには病状が進んでいることが少なくありません。

●眼圧について

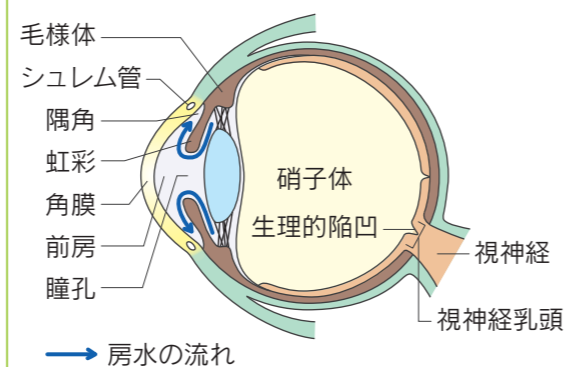
眼球の後ろにある視神経はとても繊細で、眼圧に耐えられないと押しつぶされて、傷ついてしまいます。残念ながら傷ついた視神経は元に戻りません。その結果、大事な視神経の数が減ってしまい、視野がだんだん欠けていきます。そもそも眼圧はどのように一定に保たれているのでしょうか。

目の中には、房水といって目の組織に酸素や栄養を与えたり、目の中のいらなくなった物質を運んだり、目の形を保つ働きをしている透明な液体があります。房水は毛様体で作られて瞳孔を通り、そのほとんどは、隅角と呼ばれる場所

にあるシュレム管から眼球の外の静脈へと吸収されていきます。また一部は隅角から毛様体の方へ流れ、吸収される経路もあります。これらの流れが、様々な理由で流れにくくなると行き場所のなくなった房水が目の中にたまり、眼圧が高くなります。高すぎる眼圧は緑内障を起しやすくなりますので、緑内障には眼圧検査が欠かせません。

視神経が圧力に強いかわ弱いかには個人差があります。眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する正常眼圧緑内障は、視神経が圧力に弱くて正常な眼圧でも視神経を圧迫してしまうためではないかと考えられています。あるいは、視神経に栄養を与える血液の循環が悪くなり、視神経が栄養不足になっているためではないかという説もあります。このような緑内障は、眼圧の検査だけではわかりません。そのため、眼底検査で視神経の状態をみる必要があるのです。眼底には視神経が束になって脳へと続いている、丸くくぼんだ視神経乳頭という部分がありますが、視神経が死んでしまうとこの部分がだんだんとえぐれていきます。

目の水平断面図（各部の名称と房水の流れ）



●緑内障の種類

開放隅角緑内障

緑内障の中でも開放隅角緑内障は10から15年という長い時間をかけて少しずつ進行していくために、初期の状態ではなかなか気づきません。というのも、人間は両目でものを見ているので、片方の視野に見えないところがあっても、もう片方がそれを補ってしまうのです。また多くの方は、非常に悪くなるまで自覚症状がないため、発見が困難です。そこで、緑内障では定期的に見える範囲を調べる検査である視野検査を行い、視野の狭まり具合が進行していないかを調べるのが重要になります。

閉塞隅角緑内障

閉塞隅角緑内障といって、房水の排水口が急にふさがって眼圧が急激に上がり、目が痛み、充血し、ものがかすんで見えるだけでなく、頭痛や吐き気をとまぬ急性の発作が起こり、処置が遅れると一夜にして失明してしまうこともある緑内障もあります。

視野障害の進行

視野のイメージ像（右眼で表示しています）



●治療について

緑内障は一度発症すると治癒することはないので、その治療は、症状の進行を抑えることが目標です。そのためには可能な限り眼圧を下げるのが大切です。眼圧を下げる方法としては、まずは点眼薬を用いる方法が一般的です。

眼科
南部 浩隆
なんぶ ひろたか



最初は1種類の点眼薬での治療を始め、効果がない場合は、薬の変更や種類を増やしていきます。それでも不十分な時は内服薬を使っていきます。さらに薬だけで十分に眼圧を下げる事が出来ない場合や視野狭窄が進行する場合にはレーザー治療や外科的手術を行います。ただし手術をしても緑内障は治癒するわけではなく、あくまで進行をくい止めるだけです。治ることはなく一生付き合っていかなければいけない病気ですから、早期発見・早期治療でなるべく病気の進行をくい止めていくのが重要です。

●正しい目薬のさし方

1回の点眼は1滴で充分です。2滴以上さしても目の外に流れてしまい無駄になったり、目のまわりについてまぶたがかぶれたりしてしまいます。



目薬をさしたら、まばたきをせずに、静かに目を閉じて、1～2分そのままにしましょう。こうすることで目薬を目の外にこぼさずに吸収されるのを待ちます。2種類以上の目薬をさす時は、5分以上(場合によっては10分)間隔をあげることが大切です。立て続けにさすと、目薬が目からあふれたりまざったりして、十分な効果が得られなくなります。

●大切な目を守るために

自分自身で目を守るという自覚を持ち、発見の機会となる健康診断などを積極的に利用しましょう。

特に40歳を超えたら年に1回は眼科で定期健診を受けましょう

ともにあなたの大切な目を守っていきましょう。



冷え症改善で体ポカポカ

冷え症は、血行不良によって血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなり、体の末端部分が他の部分に比べて極端に冷たくなることを言い、女性に多くみられます。男性に比べ筋肉量が少なく体温調節能力が劣る事、鉄欠乏性貧血や低血圧が多い事などが要因です。ダイエットによる栄養の偏りも冷え症を招きます。食事だけでなく入浴やマッサージ、適度な運動で血の巡りをよくするよう心がけましょう。(栄養科・浅井美幸)



ひき肉と春雨のしょうがスープ

★材料（2人分）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 豚ひき肉 …… 50g | にんにく(みじん切り) … 1片 |
| 春雨(乾) …… 25g | ごま油 …… 大さじ1/2 |
| 万能ねぎ …… 1/2本 | 酒 …… 大さじ1/2 |
| キャベツ …… 2枚 | オイスターソース …… 小さじ1/2 |
| { 鶏がらスープ … 大さじ1 | 塩 …… 少々 |
| { お湯 …… 1/2カップ | こしょう …… 少々 |
| おろししょうが … 20g | |

★作り方

- 1 春雨は湯でもどし、水気をきって食べやすい長さに切る。万能ねぎは小口切りにし、キャベツは5ミリ幅の細切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんにくとひき肉を炒める。キャベツを加えて炒め合わせ、次に春雨を加えてサッと炒める。
- 3 鶏がらスープとお湯を加え、煮立ったらアクをとり、酒・オイスターソース・塩・こしょうで調味して火を止める。
- 4 器にいれ、おろししょうが・万能ねぎをのせる。



食生活を改善するポイント

● 5大栄養素をバランス良く摂って血行促進を
全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、5大栄養素をバランス良く摂ることが基本です。なかでも、ビタミンCとE、たんぱく質は体を温める効果があるといわれています。ビタミンCは、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促し、毛細血管の機能を保持します。ビタミンEは、血行を良くします。たんぱく質は、血液をつくる成分となり、体温を上げる働きをします。

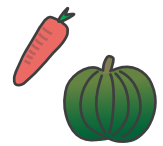
● 体を温める食べ物を選ぶ

唐辛子に含まれるカプサイシンには、発汗や血行を促進して体を温める働きがあります。葱やにんにくに含まれるアリシンという匂いの成分にも血行をよくする働きがあります。

体を温める食べ物

(青・緑・白色の食べ物)

生姜、玉ねぎ、人参、南瓜
キャベツ、にら、肉類など



● 体を冷やす食べ物は加熱調理で

熱帯地方の食べ物や夏が旬の食べ物は、厳しい暑さの中で育つため、自らの中に冷却力を備えており、食べると体を冷やす性質があると言われています。しかし、温めて食べるようにすれば、逆の作用に変化します。煮る・焼くといった加熱調理で温かいうちに食べましょう。

体を冷やす食べ物

(赤・橙・黄・黒色の食べ物)

きゅうり、なす、ほうれん草、大根
トマト、みかん、バナナ、スイカなど



けんこう体操

今回のテーマ「お家でできる腰痛予防体操」



寒い季節は、体が冷えたりあちこちが痛くなりやすいですね。家で過ごす時間が長くなり運動不足にもなりがちです。テレビを見ながらでもできる簡単な体操で、健康維持・腰痛予防に取り組みましょう。
(リハビリテーション科・平田 政子 武佐 美加)

運動のポイント

- ・息を止めないで、自然に呼吸しながら行いましょう。
- ・はずみをつけずにゆっくりと行いましょう。
- ・腰の痛みがひどい時は運動を控え、痛みがひいてから行ってください。

腰と背中ストレッチ

- ① あおむけに寝て片膝をかかえる
反対の足も同じように



- ② あおむけに寝て両膝をかかえる



- ③ 壁に手をつけてアキレス腱を伸ばす



ここがポイント
このラインが直線になるよう意識しましょう

かかとには床につけたまま！

腰周りの筋肉を鍛えましょう

- ④ あおむけに寝て両膝を立てる



頭を持ち上げおへそをみる



- ⑤ 手足を肩幅程度開いた状態でよつんばいになる

最初は ↓

片手をあげ10秒とめる
反対の手も同様に



片足をあげ10秒とめる
反対の足も同様に



右手左足をあげ10秒とめる
左手右足の組合せも同様に



無理をしないで行いましょう
毎日続けることが大切です！

慣れてきたらさらに

ここがポイント
このラインが直線になるよう意識しましょう

お知らせ

日本消化器内視鏡学会指導施設の認定を受けました

越前市では初めての認定施設であり、丹南地域では丹南病院について2施設目です。

この指導施設の認定を受領するためには、次の認定基準があります。

1. 内視鏡室が設置されていること
2. 専門医の教育に必要な各種内視鏡機器を備えていること
3. 週間検査件数が充分であること
4. 指導医1名以上が勤務、専門医2名以上が常勤し、十分な教育体制がとられていること
5. 内視鏡検査室専属のコメディカルスタッフがいること
6. 病理部門が独立して存在するか、または病理診断を依頼することのできる病理専門施設が定まっていること

となっております。



病院こぼればなし

病院食・食材へのこだわり ～しらす干し編～

アユ・アナゴ・イワシ・ウナギの稚魚を一般的にシラスといますが、しらす干しはカタクチイワシの稚魚を食塩で軽く煮て干したものです。

よく乾かしたものと水分が多いものがありますが、最近では水分の多いものが多くなりました。

当院で使用しているしらす干しは、三重県鳥羽市から直接取り寄せています。

伊勢志摩の答志島で水揚げされた新鮮な魚を原料にして、合成保存料や化学調味料等を出来る限り使用せず、素材の持つ自然のおいしさが生かされたしらす干しです。

水分をやや多めに残して干してあるため塩加減も上品で、大根おろしと和えたり、酢の物やかき揚げ炒め物等いろいろな料理に取り入れています。

当院では3種類のしらす干しを取り寄せています。



「上乾ちりめん」

一般的なしらす干し。そのまま一品として食べてもおいしく酢の物や炒め物、和え物、かき揚げにも最適です。



「梅ちりめん」

しらす干しに梅干し・ごま・ひじき等が混ぜてあります。大根おろしと和えてサッパリといただくのがおすすめです。



「明太ちりめん」

ピリッとした辛さとしらすの塩加減が絶妙。そのまま一品として。ごはんやお粥にとっても合います。