



■ ロコモフレイル外来(富山西リハビリテーション病院)

「ロコモフレイル外来」はロコモ、フレイル、サルコペニアという3つの観点から要介護状態にならないよう予防・改善する外来です。最近、「体力が落ちてきた。転びやすくなった。長時間歩くことができない。体重が減少してきた。」などの症状を感じている方は、受診をおすすめします。詳しくは富山西リハビリテーション病院までお問い合わせください。tel.076-461-5550
診療/第2月曜(午後)、第4火曜(午後)、不定期土曜(午前)



■ 病院機能評価を受審

良質な医療を提供できているか、第三者機関が中立かつ専門的に審査を行う病院機能評価を受審しました。6月に行われた訪問審査では、評価調査の方が院内各所を見学し、患者さん中心の医療や病院理念に沿った組織運営が行われているかなど、あらゆる視点で調査が行われました。審査結果につきましては、後日ホームページにてお知らせいたします。



■ 富山ロータリークラブより空気清浄機を寄贈

この度、富山ロータリークラブ様よりオゾン空気清浄機を寄贈いただきました。いただいた空気清浄機は感染対策に活用させていただきます。当院では、新型コロナウイルス感染症対策として、病院敷地内に発熱外来を設け、これまで受診された1,977人の方の対応や5月より始まった高齢者への新型コロナワクチン接種を一人でも多くの方が迅速に受けていただくため、これまで独自に平日および日曜に集団接種会場を設けるなどし、3,947回分のワクチンの接種を行ってきました(6月30日時点)。最近では婦中地域の巡回接種や職域接種に入っています。また、5月28日にコロナ患者入院受入協力医療機関に指定され、更に感染症対策を強化しています。これからも、感染防止対策や予防に取組み、今まで以上に地域の皆さまに貢献できるよう日々、努めてまいります。



理念 Good Neighbors Good Hospitality

医療法人社団 藤聖会/親和会
富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院 富山駅前ひまわり病院
女性クリニック We富山 五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター) 金沢メディカルステーション ヴィーク
八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭
サービス付き高齢者向け住宅 サ・ウエスト サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き高齢者向け住宅 サウスガーデン 八尾 サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>
TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日:7月20日 No.69
※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。



Contents
放置すると高いリスク!
だれにでも起こる白内障
新任医師紹介
イリョウビト(視能訓練士)・健康メニュー
News Topics
ロコモフレイル外来
病院機能評価を受審
富山ロータリークラブより
空気清浄機を寄贈

眼科医師

放置すると高いリスク！ だれにでも起こる白内障

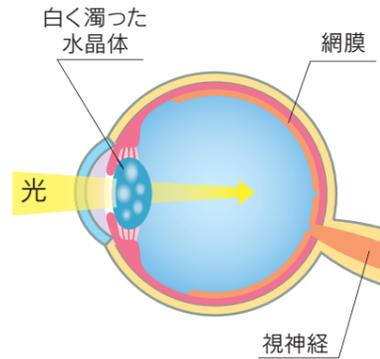
眼は脳に直接リンクし、多くの情報を取り込むデリケートな器官。しかし、年齢とともに衰え、病気にかかりやすくなります。中でも、白内障は国内手術数が年間140万件以上と言われるほど身近な病気ですが、実は世界では失明率が高い危険な病気です。今回は、そんな白内障の危険性や治療方法についてご紹介します。



白内障ってどんな病気？

白内障とは、眼の水晶体が白く濁る病気です。水晶体は眼から入る光を屈折させ、ピントを合わせる働きをしていますが、濁ってしまうと眼に入る光が減少・拡散し、ぼやけて見えるなどの視界異常が起こります。

最大の原因は「加齢」
水晶体が濁るのは一種の老化現象。早ければ40歳代から発症し、80歳代にもなるとほとんどの方が白内障になるといわれています。他にも、糖尿病やアトピー性皮膚炎、外傷、紫外線などが原因で発症するケースもあります。



こんな症状はありませんか？

- ものがぼやけて見える
- かすんで見える
- 眼が疲れやすい
- 人やものが二重に見える
- 近視が進んだ感じがする
- 晴れた日の屋外や車のライトがまぶしく感じる

特に40歳代以降の方で当てはまる症状があれば要注意！
少しでも違和感があれば早めに眼科を受診しましょう！

白内障の放置は高リスク

適切な時期に治療できず放置していると、認知機能・身体機能の低下や以下のようなリスクが伴います。

このまま
放置すると...

- 失明などの合併症
急性緑内障などの合併症や後遺症のリスクが高くなります。
- 手術難易度が高くなる
術野が見づらい、硬くなった水晶体が組織を傷つけるなどの危険性があります。
- 他の病気の発見が遅れる
濁りがひどいと目の検査が正しく行えなくなります。

目の健康を守るため 定期検査を受けましょう！

日本人の失明原因トップとされる緑内障など、眼の病気は気付いた頃には進行していることが多く、早期発見が何よりも大切です。目の病気を未然に防ぎ、快適な生活を続けていけるよう、定期的に眼科で検査を受けましょう。不安なことなどありましたらお気軽にご相談ください。



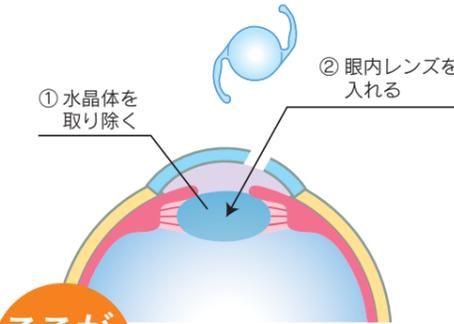
生活に寄り添い考える白内障手術

白内障治療には、点眼液による治療と手術があります。点眼液では水晶体の濁りはとれないので、日常生活に影響があるなど視力回復が必要なときは手術を選択します。



白内障手術

手術では濁った水晶体を超音波で砕いて取り除き、代わりに6ミリ程度の眼内レンズを挿入します。15分程度の手術で、局所麻酔を使用するため痛みはほとんど感じません。



ここが
安心

術中の不安軽減のために

手術中、定期的な声掛けやリラックスできる音楽を流すことで、痛みや不安を軽減する雰囲気づくりに取り組んでいます。



1泊入院で術後も安心

術後は見え方が変化し転倒リスクが高くなるため、経過を見守ることができる1泊入院がおすすめです。※お身体の状態によっては日帰り手術も可能です。



内科と連携した全身管理

持病がある方など、医師が必要と判断した場合は、安全に手術ができるよう内科と連携し全身の状態を管理しています。



一人ひとりに合った眼内レンズを

水晶体は自動的に厚みを調整してピントを合わせますが、眼内レンズにはできません。どこにピントを合わせるか、手術後の生活や眼の状態から一人ひとりに適したレンズを選択します。当院では、保険適用の単焦点と多焦点(2焦点)レンズのみを採用しています。

	単焦点レンズ	多焦点(2焦点)レンズ
見え方	 ※ピントを近くに合わせた場合	 305 415
ピント	1カ所にピントがきれいに合う	遠中または中近の2カ所にピントが合う
短所	・ピントが合わないところは眼鏡が必要	・ピントが甘く、眼鏡が必要な場面もある ・暗いところが見にくい

定期検査がオススメの方

40歳以上の方

加齢は目のトラブルの最大要因。発症しやすい40歳代以降は、年に1度は検査を受けましょう。

強度近視の方

強度近視の方の眼球は変形が強く、網膜や眼底への負担が特に大きくなります。

血縁家族に緑内障の方がいる場合

緑内障の原因のひとつに遺伝的な要因があると言われていたため、要注意です。

糖尿病や高血圧のある方

糖尿病や高血圧は血管への負担が大きく、特に毛細血管が集中している眼は合併症が起りやすくなります。

2021 新任医師紹介



この4月より
富山西総合病院に
新たに5人の医師が
着任しました。
各医師のプロフィールを
ご紹介します。
皆さまどうぞ
よろしくお願いします。

脳神経外科

柴田 孝
しば た たかし

脳神経外科全般ですが、特に脳卒中の診断・治療とリハビリテーションを専門にしています。

脳梗塞は早期診断・早期治療が大事です。1.口がヘン 2.言葉がヘン 3.手がヘンと3つの「ヘン」な症状が「突然」に現れたら、すぐに救急車を呼ぶようにしてください。脳卒中の早期回復を願って、患者さんに対してさまざまなスキルを持つ医療スタッフがチーム一丸となって治療に取り組みます。

○経歴

富山医科薬科大学を卒業後、脳神経外科医として研鑽を積んできました。特に済生会富山病院の脳卒中センターと富山大学附属病院の包括的脳卒中センターで脳卒中診療を学びました。

○趣味・特技

お弁当作りが得意です

日々、高校生から保育園児までの子育てに追われています。料理は妻に任せっていますが、毎朝、お弁当のデコレーションに悩んでいます。



整形外科

有馬 佑
あり ま ゆう

これからは予防の時代です。痛みを少しでも感じたら早めの受診をしましょう。

整形外科では運動器機能の問題を解決・予防することで、生活の質(QOL)を高く維持することや健康寿命の延伸に大きく貢献できると思います。また、日々の診療では患者さんの訴え(どこが痛いかなど)にしっかりと耳を傾け、わかりやすい説明を行い、適切な治療を実践するよう心がけています。

○経歴

金沢大学卒業後、金沢大学附属病院、公立能登総合病院、恵寿総合病院で勤務していました。

○趣味・特技

本格的な筋トレを始めました

コロナ禍でジム通いはやめて、家での筋トレを本格的に始めました。スキンケア研究もしていて色々なメーカーやグッズを買い漁っています。



外科

真鍋 高宏
ま なべ たかひろ

消化器がんの外科治療が専門です。安全な低侵襲、内視鏡手術にも力を注いでいます。

患者さんの身体に負担が少ない低侵襲、かつ根治度の高い手術を心がけています。手術を受ける際に、不安やご不明な点がありましたら何でもご相談いただければ幸いです。

○経歴

東京都出身です。2010年に富山大学消化器腫瘍総合外科に入局いたしました。以後、大学を含め県内外の病院で研鑽を積み2021年4月から赴任いたしました。

○趣味・特技

山登りが趣味です

北アルプスほどの山も個性があり好きで、あらかた登りました。中でも、一番好きなのは剣岳で毎年登るようにしています。



外科

加納 俊輔
かのう しゅんすけ

専門は消化器外科全般です。前施設では特にヘルニア(脱腸)の診療に深く携わっておりました。

鼠径ヘルニアは腹壁の筋肉に隙間ができ、そこから腸が出入する疾患です。物理的に穴をふさぐ必要があるため治療方法は基本手術の一択です。手術自体は全世界で昔から行われていますが、近年は腹腔鏡手術も盛んになり、術式の進歩やバリエーションも増え、なかなか奥深い疾患です。診療ではわかりやすい説明及び患者さんの意向を治療計画に反映させることを日々心がけています。お気軽にご質問ください。

○経歴

金沢大学を2010年に卒業、医師12年目です。これまで石川と富山を行き来するように転勤、勤務しており、富山は3年ぶりです。

○趣味・特技

自炊ほぼできませんが…

これまで外食メインの食生活でしたが、最近は自炊のレパートリーを増やそうと考え、調理器を増やしつつ色々試行錯誤中です。



眼科

藤井 揚子
ふじ い ようこ

眼科一般の診療や、白内障手術や硝子体注射、レーザー治療などを行っています。

人間の五感から得る情報の80%は視覚からといわれますが、視機能を維持することはQOL(生活の質)を保ち、さらには人生100年時代に向けてADL(日常生活動作)を保つうえで大事なことであると考えます。患者さんに寄り添い、安心で最適な医療を提供できるよう、そして目の健康を守ることで患者さんの快適で豊かな生活を支えていけるよう日々努めて参りたいと思います。

○経歴

金沢医科大学卒業後、金沢大学眼科に入局し、金沢大学附属病院、公立能登総合病院、富山市民病院、南砺市民病院で勤務しておりました。

○趣味・特技

花の写真を撮るのが好きです

花の名所に行ったり、近所など身近に咲いてる花を見つけると写真を撮ってしまいます。フラワーアレンジメントを習ったりもしています。



視能訓練士 Orthoptist

豊富な知識と高い技術力で
正確な検査を行い
眼の健康をサポートする



視能訓練士

はた さとし
畑 聡

精度の高い検査を行うために

視能訓練士は、眼科医が病気を正確に診断するために多種多様な検査機器を用いて必要な検査を行い、斜視や弱視の訓練にも携わる眼のスペシャリストです。検査結果は治療方針や今後の生活にも大きく影響するため、患者さんやスタッフから安心して検査を任せてもらえるよう、常に責任感を持って取り組むよう心がけています。



視力回復で快適な生活を

視力不良の方が眼鏡の作成や訓練によって徐々に視力回復していくと、とても嬉しいです。最近では、オルソケラトロジーという近視抑制効果も期待できる特殊なコンタクトレンズなど視力回復の方法は多様化しています。患者さんがより適した治療方法を選択できるよう、今までの経験や技術を活かしてサポートしていきたいです。



今月の
イリュウビト

Q. 仕事で大切にしていることは？

A. 検査機器の進歩によって、視能訓練士の技術に関係なく正確な検査が行えるようになってきました。しかし、患者さんとのコミュニケーションや眼の専門家としての観察力・判断力など、人が行うからこそ正確な検査結果が得られる場合も多くあります。検査機器が進化しても検査技術の向上を疎かにせず、常に学び続けていきたいです。

採用情報

職種 視能訓練士(常勤職員)

勤務場所 富山西総合病院

応募資格 視能訓練士の免許を有する方

勤務時間 平日 8:30~17:15 ※1ヶ月単位変形労働時間制
土曜 8:30~12:30

院内保育所 富山西総合病院内(3歳未満児)

病院見学 随時受付中です。お気軽にご連絡ください。

待遇 賞与年2回、昇給年1回、退職金制度

加入保険等 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険

休日 日曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇

応募方法 履歴書、職務経歴書、視能訓練士免許のコピーを下記まで郵送いただくかホームページからご応募ください。

連絡先 医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 事務部

〒939-2716 富山市婦中町下善田1019

TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788

管理栄養士による

健康メニュー

眼の疲れを改善



なすとトマトのチーズ焼き

(材料3人分)

- なす……………3本
- トマト……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- とろけるチーズ……………10g
- パセリ……………適宜
- 塩・コショウ……………適宜
- オリーブ油……………大さじ1/2

塩分0.8g
124kcal
(1人分)

- ① なすは縦半分に切って水に、たまねぎはみじん切りにし水に5分程さらす。
- ② 水気を切ったなすに、塩・コショウをふり、オリーブ油で両面を焼く。
- ③ トマトは細かく刻み、水にさらしたたまねぎと混ぜ合わせる。
- ④ 皮を下にしたなすを耐熱容器に並べ③をのせる。
- ⑤ さらにとろけるチーズをかけたらトースターで8分程度焼き、パセリをかける。

かぼちゃとほうれん草のサラダ

(材料3人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- ほうれん草……………3株
- ボン酢……………小さじ1
- 練からし……………適宜
- マヨネーズ……………適宜
- すりごま……………小さじ1

塩分0.5g
86kcal
(1人分)

- ① かぼちゃは種を取り、小さめにカットし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ほうれん草は茹で、冷水に取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにボン酢、からし、マヨネーズ、すりごまを入れ混ぜ、①②を加え和える。

ブルーベリーのパウンドケーキ

(材料1本分)

- ブルーベリー……………100g
- 小麦粉・バター(無塩)……………100g
- ベーキングパウダー……………2g
- 卵……………1個
- 砂糖……………80g
- ヨーグルト(無糖)……………80g

塩分0.04g
202kcal
(1人分)

目の健康

毎日がコンビニ弁当ばかりといった偏食をしている人やダイエットに熱心な人がひどい疲れ目を訴えることがあります。これは栄養が偏って栄養不足となることで疲れ目の原因となるからです。偏った食事や無理なダイエットをするとビタミン類が欠乏しやすくなります。ビタミンが不足すると、目をはじめとする体の機能に様々な不調がでてきます。特に夏場はそうめんだけの食事になったり、夏バテをして食事バランスが乱れてしまったりするので注意が必要です。食事バランスに気をつけ、積極的にビタミンやその他の栄養素を取り入れていきましょう。



<食べ物の中の栄養素>

ビタミンA	目の細胞や粘膜の新陳代謝 食品: にんじん、小松菜、ウナギなど
ビタミンB	疲れ目や充血を落ち着かせる 食品: 豚肉、青魚、まぐろ、大豆など
ビタミンE	目の血液循環をよくする 食品: アーモンド、かぼちゃ、ピーマンなど
ポリフェノール(アントシアニン)	眼精疲労に効果 食品: ブルーベリー、黒ゴマ、ナスなど