

医療最前線 命を支える最新医療

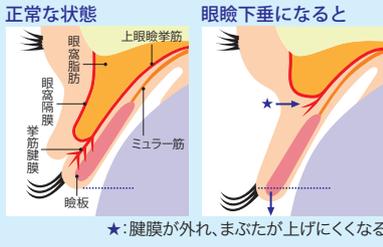
しつこい頭痛や肩こりは 「まぶたのたるみ」が原因かもしれません。

歳を重ねるとともに気になるのが、まぶたのたるみ。これは単に皮膚がゆるんでいるのではなく、「眼瞼下垂」という病気の恐れがあります。では眼瞼下垂とはどんな病気で、どんな治療をするのでしょうか。当院形成外科部長・北澤健医師に聞きました。

腱膜性眼瞼下垂って、どんな病気？

まぶたの内側には瞼板という支持組織があり、それを上眼瞼挙筋というごく薄い筋肉が引っ張ることで眼は開きます。筋肉と瞼板は挙筋腱膜という薄い組織でつながっていますが、腱膜は加齢とともに老化し、眼が開きにくくなります。これが腱膜性眼瞼下垂です。

眼が開きにくくなると、額にある前頭筋や後頭筋、そして上眼瞼挙筋を過剰に使って、まぶたを引き上げようとします。するとこれらの筋肉が常に縮んだ状態になり、慢性的な頭痛や肩こり、目の奥の痛みを引き起こすことがわかってきました。特にアトピーや逆さまつげが原因でまぶたをこする癖のある人やコンタクトレンズをしている人は、挙筋腱膜がゆるみやすく、発症が早まります。



術後、大半の人の頭痛や肩こりが軽減。

当科で2004年4月～2007年12月の間に眼瞼下垂症手術を受けた患者さんに、術後、頭痛や肩こりがどの程度軽減されたのかを調査したところ、頭痛については30人中18人が「頭痛がまったくない」という回答。肩こりに対しては、46人中半数以上の人から「肩こりがまったくない」あるいは「かなり軽減した」という回答を得ました。

松波総合病院 形成外科部長
北澤 健

■専門分野
形成外科全般。特に眼瞼手術、マイクロサージャリーを応用した切断肢再接着や皮弁術による再建など。
眼瞼下垂の手術は年間180例(全国で3番目)にも及び、その高い技術には定評があります。



腱膜性眼瞼下垂は手術で治療します。

医療機関で腱膜性眼瞼下垂と診断された場合は、保険適用の治療(手術)が行われます。当科では、外れたり、ゆるんでしまった隔膜と瞼板を糸で縫合すると同時に、たるんだ分のまぶたの皮膚を切除するという方法をとっています。これにより上眼瞼挙筋でまぶたを引き上げることができ、その他の筋肉にかかっていた過剰な負荷がなくなって症状が改善します。所要時間は両目で1時間～1時間30分。術後はまぶたがはれるので、当科では入院で手術を行っています。術後は一重まぶたが二重になるなど、顔の印象が変わりますので、医師とよく相談し、納得の上で受けることが大切です。



眼瞼下垂のセルフチェック法 ----- self check! -----

頭痛、肩こり、目の奥の痛みのある方で、次にあげる症状があれば、その頭痛、肩こりは「まぶた」に原因する可能性があります。そんな方はお気軽にご相談ください。

- いつも眠そうな顔だと言われる
- 目を開けると額にシワがよる
- まぶたが重く感じる、たるんでいる
- 二重まぶたが一重になってきた
- 以前より目が落ちくぼんできた
- 眉毛と目の間が離れている
- 三白眼である
- 左右で目の大きさが違う
- 運転中信号を見上げるのが辛い
- 写真を撮る時「あごを引いて」と言われる



感染対策チーム (ICT)

最近、ニュースなどでよく耳にする「院内感染」。

病院はたくさんの病気が集まるだけに、さまざまな菌が活発に活動し、免疫が低下した患者さんが感染しやすいというリスクが潜んでいます。当院では、入院中の患者さんがこうした感染症にかかることなく、安心して病気の治療に専念できるよう「感染対策チーム (ICT)」を組み、力をあわせて院内感染対策に取り組んでいます。

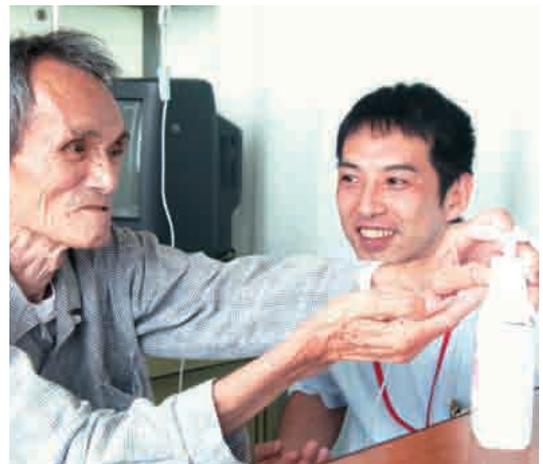


感染を防ぐ。感染を広めない。 感染対策は病院の重要な使命です。

感染対策チーム (ICT) とは？

ICTとはInfection control team (インフェクション・コントロールチーム) の頭文字をとったもので、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職からなるメンバーで構成。その役割は大きく分けて次の2つになります。

- (1) 感染症予防という観点からみた療養環境の整備
- (2) 感染症に対する良質かつ適切な医療の提供



「手洗いの徹底」は感染症を防ぐ最も有効な手段です！

具体的な活動内容

2週間に1回病院全体を巡視して感染対策の実施状況を確認し、指導、助言を行う。

院内感染発生時には迅速に対応し、院内感染が広がることを防ぐ。

抗菌薬の使用状況の把握と適正使用の推進

正しい手洗い、消毒、清掃、使用した医療用品の取り扱い、職員の健康管理など、病院の全職員に感染予防活動の普及、啓発を行う。

月1回の全体会議を開催。

専門家を招いて定期的に講習会を開催。

松波総合病院
外科部長

小林 建司



感染症は、細菌やウイルスなど病原体の感染によって起きる病気で、他の人に伝染するという特徴があります。感染対策チームでは、メンバーそれぞれの専門的知識と技能をもちよって、患者さんと職員を院内感染から守るための活動をしています。今後もそれぞれが自己研鑽を積み、常に最新情報も取り入れながら、質の高い、効果的な院内感染対策を実践していきたいと思っています。感染対策についての疑問や質問などありましたら、お気軽にご相談ください。

松波総合病院
感染管理認定看護師

文字 雅義



感染管理認定看護師の役割は、全ての患者さん、来院者、職員を感染症から守ること、そのための効果的な予防および管理を院内全体で実践することにあります。私自身は、今年資格を取得したばかりの駆け出しの認定看護師ですが、今後もより専門性を深め、安全で質の高い医療を患者さんに提供できるよう努力していきたいと思っています。

松波総合病院
薬剤師

松本 利恵



抗菌薬が適切かつ安全に使われているかを確認したり、患者さんに抗菌薬の説明をするなど、感染対策チームの中で薬剤師の果たすべき役割は、感染症の治療効果をより高める上でとても重要だと考えています。多職種がチームを組むことで、薬剤部だけではできないこと、わからないことが難しくクリアできるのも、チーム医療の大きなメリットですね。

高血圧

松波総合病院 病院長

山北 宜由

日本内科学会 教育責任者・指導医・認定医
 日本高血圧学会 指導医・専門医
 日本内分泌学会 指導医・専門医
 日本超音波医学会 指導医・専門医



「原発性アルドステロン症」という高血圧症を知っていますか？

高血圧の患者さんは日本では約4000万人いますが、高血圧の原因は人それぞれいろいろです。原因がひとつでないことが多いので、誰でも種々の「高血圧の薬」を飲むわけです。しかし、3~4種類の血圧の薬を飲んでも良い血圧値が得られない人も多いのが実情です。

副腎という臓器に原因のある原発性アルドステロン症という高血圧症が発見されてから60年近くになりますが、以前は全高血圧患者さんの0.1%ぐらいで、稀な高血圧症だろうと思われていました。しかし、

最近10年程の間に、日本でも全高血圧患者さんの6~10%(200~400万人)がこの病気だとわかってきました。この病気の多くは適切な治療をしていないとなかなか血圧が下がりません。日本高血圧学会や日本内分泌学会から診断の手引きが示されていますが、この病気であることに気づかれずに治療されていることがかなり多いわけです。高血圧の患者さんは、ぜひ、きちんと検査を受け、この病気であることが判明したならば、適切な治療を受けたいものです。



<材料・2人前>(1人前の塩分0.9g)

なす……………100g だし汁……………200ml
 にんじん……………40g ・煮干し5~6本
 えのき……………40g ・昆布3×6cm角1片
 ねぎ……………6g 豆板醤(または一味唐辛子)
 みそ(あわせ) 大さじ1(16g)……………少々

！ここがヘルシーポイント！

市販のだしの素には意外と塩分が含まれています。一方、天然のだしは塩分が少なく旨味も多いため、みそや醤油を少なくしても美味しくいただけます。みそは計量をして使用量を控えることで一般的なみそ汁の半分ほどの塩分量になります。また、唐辛子の辛味や焼きなすの香ばしさを利用することで薄味でもおいしく食べられます。盛りつけ時には具沢山にして汁を少なく、またみそ汁などの汁物は1日1杯以下にすることも心がけましょう。

八木管理栄養士がお届けする

体にeヘルシーレシピ



松波総合病院
八木管理栄養士

高血圧を予防する 焼きなすのピリ辛みそ汁

<作り方>

- ① なべに水(約300ml)、頭と腹わたをとった煮干し、昆布を入れて火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出し、沸騰させないように5~10分ほど煮たら煮干しも取り出す。
- ② にんじんはいちょう切り、えのきは3等分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ なすは網の上で皮ごと焼き、火が通ったら網からおろし、皮を手でむいて食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のだし汁200mlに②のにんじんを入れて火にかけ、火が通ったらえのきと③、みそを入れて沸騰しないように2分ほど煮る。最後に豆板醤(または一味唐辛子)少々を加えて火を止める
- ⑤ ④を椀に入れてねぎを散らす。

知ってトクする

林薬剤師の



くすりの お話し

Q. 梅雨も終わり、いよいよ夏本番。夏は食品が傷みやすい季節ですが、お薬も夏の暑さで傷んだりするのでしょうか？

A. 夏に傷みやすいのは食品だけではありません。多くの薬も、日本の夏特有の暑さと湿気には弱いのです。例えばメチコバルという錠剤は成分であるビタミンB₁、B₂が光と湿気に大変弱く、錠剤に含まれる成分が低下し、湿気により錠剤は赤みをおびることがあります。

薬の場合は、食品のように腐るわけではありませんが、熱や湿気により薬の効き目が弱くなってしまいます。このようなことを防ぐため、自宅で保管する時は、日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。空き箱を薬箱にして、その中にお菓子によく入っている乾燥剤と一緒に入れておくといいですよ。

まつなみ Information



22年度 運動・食事実習会を開催しました。

7月4日(日)、「あなたの体力年齢調べます～体力測定から運動処方まで～」のテーマで、運動・食事実習会を開催しました。体力測定では、現在の自分の体力状況を知り、理学療法士から個人の体力に応じた運動処方を受けました。その後、割り弁当を食べながら食事療法について楽しく勉強しました。



受講者感想 実習会に参加して自分の体力が低いことを実感しました。体力が高まるように運動していこうと思います。来年もまた参加したいです。



第28回 羽島救急カンファレンスを開催しました。

本会は年3回開催していますが、今回は特別講師として、日本小児救急医学会前理事長、北九州市立八幡病院 病院長の市川光太郎先生をお招きし「小児救急の*ピットフォール」と題して、救急小児患者の特徴、診方及び陥りやすいピットフォールについてご講演いただきました。
*ピットフォール：落とし穴



8月の講習会・イベントのご案内

第11回 市民公開講座

一般向け

日時 平成22年8月28日(土) 14:00～16:00
場所 松波総合病院 3階講堂
テーマ 『心筋梗塞で死なないために』～CTでわかる心臓の病気～
講師 社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院 副院長 森田 則彦 先生

特別講演2 『急に胸が痛くなったら』～診療所の立場から～
講師 羽島郡医師会 河合内科クリニック 河合 潔 先生

■受講申込み方法は、下記あて氏名・連絡先をお申し出ください。
○来院時に申し込まれる方…松波総合病院 1階患者様総合相談窓口
○お電話で申し込まれる方…松波総合病院 市民公開講座事務局
☎058-388-0111(代) FAX 058-388-4711

第22回 生活習慣病セミナー

医療関係者向け

日時 平成22年8月5日(木) 18:30～
場所 松波総合病院 3階講堂
テーマ 『糖尿病と検査値の見方』
講師 松波総合病院 副院長 林 慎 先生

第6回 岐阜南NST研究会

医療関係者向け

日時 平成22年8月6日(金) 18:30～
場所 松波総合病院 3階講堂
テーマ 『栄養療法の実際 ～正しい静脈栄養について～』
講師 山中温泉医療センター 大村 健二 先生

かかりつけ医院のご紹介



羽島郡 笠松町の 杉山内科医院

内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:30～7:30	○	○	—	○	○	—

—:休診

休診日 日・祝日

〒501-6041
岐阜県羽島郡笠松町奈良町119
☎058-388-3600

院長：杉山豊久

松波総合病院と緊密に連携し、常に正確な診断と、的確な治療を心掛け、地域の皆様に質の高い医療を提供していきたいと思っております。また、患者さまが安心して療養生活が送れますよう、介護についてのご相談も受けております。



お気軽にお問い合わせください。

☎058-388-0111
<http://www.matsunami-hsp.or.jp/>



当院は、病院内・敷地内
全面禁煙です。
皆様方のご理解とご協力
をお願いします。