

福渡病院だより

病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

● ● ● 第 12 号 ● ● ●

2012年5月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
TEL：0867-22-0525



がんけん 『眼瞼けいれん』について

眼瞼とはまぶたのことですが、『眼瞼けいれん』という病気をご存知でしょうか。何となくまぶたがピクピクけいれんする病気をまず思い浮かべられるのではないかと思います。確かにこの病気は、まぶたを閉じる働きを持つ眼輪筋が、不随意的に（つまり自分の意思とは関係なく勝手に）強く閉じてしまう病気のことですが、実際にまぶたがピクピクするような典型的な症状が現れることはそんなに多くありません。その症状は実に多彩です。例えば、

- ◎光がまぶしい
- ◎まばたきの回数が増えた
- ◎目が乾き、ショボショボする
- ◎目の不快感や異物感がある
- ◎目を開けておくのがつらい
- ◎以前のように自然なまばたきができない
- ◎自分の意思とは関係なく目をつぶってしまう
- ◎眉間のしわが増えた
- ◎物にぶつかるが増えた
- ◎つまずいて転ぶが増えた
- ◎まれではありますが、頭痛・眼痛・肩こりなど、



おおよそ眼瞼けいれんとは結びつかない症状で悩まれていることが多いのが特徴です。実際に約半数の方は目の乾燥感を自覚されますので、ご自分でドライアイと思い、市販の点眼薬を長く使用されていたというケースもあります。

直接的な原因はわかっていませんが、脳から眼輪筋に指令を伝える神経回路が、さまざまな因子によってうまく伝わらなくなったために起こると考えられています。また、抗不安薬や睡眠剤などを長年内服

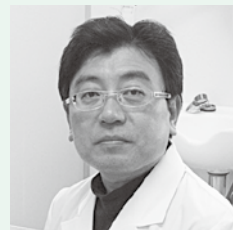
されている場合にも起こることがあります。40歳以上（主に50～70歳代）の特に女性に多く、パソコンや読書や裁縫など細かいことをよくしている人だけではなく（つまり目を酷使しているからだけではなく）、普通に生活されている方にも見られるのが特徴です。

検査は、どの病気でも同じですが患者さんがどういことでお困りなのか、まずお話を十分にお聞きします。そして、さまざまな自覚症状や、開瞼が困難（まぶたを強く閉じようとする）、まばたきが多い、眉間のしわが多いなどの他覚症状から眼瞼けいれんを疑ったときには誘発試験を行います。検査は簡単です。例えばできるだけ早くまばたきをしてもらいます。普通の方は10秒間におよそ30回前後はできるのですが、眼瞼けいれんの方はそんな回数ではできませんし、時には途中で強くまぶたを閉じようとして動きがストップしてしまうこともあります。また、手を叩くのと同じリズムで（パン・パ・パ・パンなど）まばたきをしてもらっても、眼瞼けいれんの方はリズムカルにできず不規則になります。これらに加えて通常的眼科的検査を行い、他の病気がないことを確認し診断します。（2面につづく）

形成外科が開設されました

4月24日から川崎医科大学
形成外科学稲川喜一教授いながわほか
による診療を始めました。

診察日は毎週火曜日の午後で、主な疾患としては次のようなものがあります。新鮮熱傷、顔面外傷、顔面骨骨折、口唇裂、口蓋裂、手足の先天異常、手足の外傷、その他の先天異常、皮膚良性腫瘍、母斑、血管腫、悪性腫瘍やそれらの再建、癬瘡、ケロイド、褥瘡、難治性潰瘍、美容外科など。一度ご相談ください。



よく似た症状として、顔面のどちらか半分が勝手にピクピクして、目や口の周囲の筋肉が引きつったようになることもあります。これは片側顔面けいれんという病気ですが、顔面神経（眼輪筋を収縮させる神経）が脳内の血管に圧迫されて起こる場合もあるので、念のため頭部のMRI検査を受けていただきます。

最後に治療法について述べます。抗てんかん薬、抗不安薬などの内服による治療や、まぶたの皮膚や眼輪筋を広い範囲切除するなどの手術療法がありますが、ここでは省略します。

やはり最近の眼瞼けいれん治療の第一選択は『ボツリヌス療法』です。これは低濃度のボツリヌス毒素をまぶたの皮下に少量ずつ注射することで、けいれんの原因となっている神経の働きをおさえて眼輪筋の緊張を取り除く治療です。眼瞼けいれんや片側顔面けいれんなどに対するボツリヌス療法はわが国で認められており、保険が適用されています。外来通院のまま治療が受けられますし、注射は短時間で終わります。この治療を受けられた患者さんの

約80%は症状が改善していますが、約3～4か月間で効果が弱まってきますので、症状に応じて複数回注射を受ける方もいらっしゃいます。

当院眼科外来でもボツリヌス療法を行っておりますので、まぶたのことで何か気になることやお困りのことがあれば、一度受診しご相談ください。

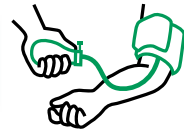
（眼科 古瀬 尚 岡山大学病院眼科講師）

ビデオ内視鏡システムを導入拡充

このたび、国が進める地域医療再生基金事業を活用して、高画質モニター・上部拡大内視鏡を導入拡充し、胃カメラにおいては全検査を拡大観察できる体制を整え、内視鏡診断の充実を図りました。上部消化管とは食道、胃、十二指腸を指し、口内視鏡を挿入し、これらの部位を観察します。



高血圧 Q & A



Q 高血圧を治療しないと、どうなりますか。

A 脳や心臓など、全身の血管に障害が起こりやすくなります。

高血圧と関連がある病気
 脳 …脳卒中
 心臓…狭心症、心筋梗塞、心不全
 腎臓…腎不全

Q 日常生活で、注意することはありますか。

A 健康的な生活をし、ストレスがたまらないよう心がけましょう。

規則正しい生活をしましょう。十分な睡眠とストレスの発散を心がけましょう。
 塩分を控え適度な運動をしましょう。お酒は適度にタバコは禁煙を目指しましょう。

Q 塩分はどのくらい控えればよいのですか。

A 1日6g未満を目標にしましょう。

多くの食品はNa表示なので
 $\text{Na(g)} \times 2.5 = \text{食塩 (g)}$ を目安にしましょう。

Q 運動はどのくらい行えばよいのですか。

A 軽度の有酸素運動を1日30分を目標に行いましょう。

ウォーキング
 ジョギング
 自転車
 水中歩行など

避けたほうがよい運動
 急激な運動
 短距離走
 サッカー
 バレーボール



Q 降圧薬はずっと飲み続けるのですか。

A 主治医と相談しながら治療を続けていきましょう。

血圧が下がったからといって、服用を中断してしまうと、血圧が上昇してしまうことがあります。
 主治医と相談しながら治療を続けましょう。

ご存知ですか? 介護保険制度(4)

今回は介護保険について、よくある質問について説明します。

1

Q 認定調査ではどんな心構えが必要ですか?

A 普段の生活や身体の様子をできるだけ具体的に伝えることが大事です。特に、認知症の方は気候や時間帯によって状態が違ってきますので、日頃からメモをしておくといでしょう。

2

Q 認定が降りるまでにサービスが利用できますか?

A できます。ただし、介護度によって利用限度額が違うことや、サービスによっては利用料金が違うため、担当ケアマネジャーによく確認してください。

3

Q 認定結果に不満がある場合は?

A 申し立てができます。ケアマネジャーに相談するか、直接市町村の介護保険窓口ご連絡してください。また、認定期間内に状態が変わった場合も、介護度の見直しができます。

4

Q 利用限度額を超えた場合はどうなりますか?

A 上限を超えた場合は、原則全額自己負担になります。
例：ヘルパーの身体介護30分以上1時間未満を利用した場合
通常1割の自己負担402円が→全額自己負担では4020円になります。

5

Q ケアマネジャーを代えることはできますか?

A できます。利用者がケアマネジャーを選ぶことが基本です。市町村の介護保険窓口で相談しましょう。



管理栄養士からのアドバイス

ワンポイント



ふきの白和え(4人分)

作り方

- ① ふきはたっぷりの湯でゆで、水にとる。皮をむき、水に浸し、斜めうす切りにする。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら砂糖と塩、①を加えてひと煮する。ふきを取り出し、煮汁がさめたらもう一度あわせておく。
- ③ 豆腐をレンジで2分加熱し、熱いうちにさらしなどで包んで水気を切る。

ふきの青煮を白和えの衣でしっとりまとめて、口当たり良く仕上げた一品を紹介します。



- ④ すり鉢でいりごまをすり、③を加えて調味料を入れ、混ぜ合わせる。

材料(4人分)

ふき……………200g
だし汁……………1カップ
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
木綿豆腐……………100g
いりごま……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
白みそ……………30g
木の芽……………4枚

1人分	エネルギー…64kcal
	食物繊維…1.6g
	塩分…1.1g



コミュニティバスの乗り入れ

御津・建部コミュニティバスの支線のうち、鶴田～八幡温泉郷ほか3路線が4月から当院に乗り入れていきます。デマンド方式（予約制）を採用。詳しいことは建部支所（電話（0867）22-1111）にお尋ねください。



医師等の交代のお知らせ

3月31日付けで、三谷健医師と加地英輔医師が退職し、4月から新しく片岡淳朗医師が着任し、診療にあたっています。

非常勤医師では泌尿器科の入江伸医師が小林知子医師（岡山中央病院）に交代しました。また、すでにお知らせしていますが毎週火曜日の午後、主に稲川喜一川崎医科大学教授による形成外科を開設しました。

検査部門では、4月1日付で高瀬洋子臨床検査技師を採用しました。

新任医師紹介

かたおか じゅんろう
片岡 淳朗 医師



この度、4月から赴任しました片岡と申します。月・火・土曜日の内科を担当します。

専門は消化器ですので、腹部超音波や胃、大腸の内視鏡検査を行います。患者様の日線で診察し、分かりやすい説明を心がけています。地域医療に少しでも貢献できるように頑張りたいと思いますので、よろしくお祈りします。

ホームページを開設しました

当院ではこのたびホームページをオープンしました。この福渡病院だよりとあわせて情報発信してまいりますので、是非一度ご覧ください。▶ホームページアドレス：<http://www.fukuwatari-hp.jp/>

診療予定表（2012年4月現在）

【受付時間】 午前 8:00～11:30 午後 1:30～4:00
【診療時間】 午前 9:00～12:00 午後 2:00～4:00

※外科の診察時間は、午前9:00～12:00 午後2:30～4:30とさせていただきます。(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	武進	片岡淳朗	岩崎良章	片岡淳朗	塩田哲也		塩田哲也	植田昌敏	塩田哲也	植田昌敏	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		小澤正嗣 (第1・3・5)
整形外科	井上円加 【予約】			三谷 茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科				稲川喜一 または担当医 (川大医師)							
眼科	担当医(岡大医師) (15:00まで)								古瀬 尚 (15:00まで)		
脳神経外科											難波洋一郎 (第1)
循環器内科			寒川昌信 (第3)								
精神科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科								小林知子 (第1)			
婦人科								担当医 (医療センター医師) (第2・4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。)

※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。 ※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集後記

桜の時期が過ぎ新緑の季節を迎えましたが、4月は新学期が始まる1年の大きな節目を感じる時期でもありました。学生服に着られている新入生。ダークスーツにくっきり浮かぶバツ印のしつけ糸が何とも初々しい新社会人。親元を離れての一人暮らしが始まった

ことをうかがわせませす。この時期は新年とはまた違った気持ちを起こさせませす。当院でも医師の交代や新しい職員を迎え、また形成外科開設と新しい体制での年度が始まりました。地域にとってますます頼りにされる病院にと気持ちを新たにしています。(Y.N)