

宇陀市立病院広報誌  
SASAERU

Vol.

03

2018  
autumn

秋

# ささえる

優しさ、思いやり、温もりの心で  
患者様に寄り添う医療現場に。



## contents

- 01 白内障手術について
- 02 各科紹介 泌尿器科
- 03 糖尿病教室(糖尿病予防)について
- 05 連載コーナー 地域連携課
- 06 新任医師紹介

宇陀市立病院  
UDA CITY HOSPITAL

# 白内障手術について

## 白内障とは

人の目は、よくカメラにたとえられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。

正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし、さまざまな原因で水晶体の中身のたんぱく質が変性して、濁ってくる場合があります。これが「白内障」です。原因は加齢によるものが多く、70歳代で約8割、80歳代になるとほとんどの人に発症すると言われています。

水晶体が濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射して網膜に鮮明な像が結べなくなり、視力が低下します。



### 正常

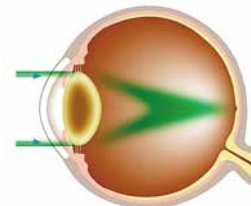
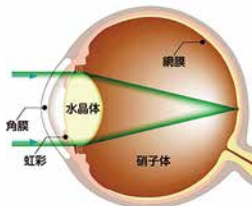


透明な水晶体は光を十分に通します。

### 白内障



水晶体がにごり、光が通りにくくなります。



白内障が進行して、日常生活に不自由を感じるようであれば、手術を行います。

### <こんなときは手術を考えましょう！>

- ・視力が低下して、仕事に支障がある。
- ・外ではまぶしくて、極端に見えづらい。
- ・視力が0.7以下になって、運転免許の更新ができない。

### 【手術前検査】

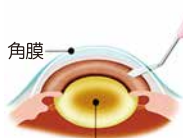
白内障の手術を受ける前には、目に合う眼内レンズを選ぶために、さまざまな検査を行います。

眼内レンズは1か所にピントが固定されているので、手術前に医師と相談して、自分のライフスタイルに合った度数を選んでもらうことが大切です。

### 【白内障の手術】

現在、白内障の手術は主に、濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し(超音波水晶体乳化吸引術)、人工のレンズ(眼内レンズ)を入れるという方法で行われています。白内障が進行して、核が硬くなっている場合は、水晶体の核を丸ごと取り出すこともあります(水晶体嚢外摘出術)。手術は局所麻酔で行われます。手術時間は目の状態により異なりますので、担当医師にお尋ねください。

#### 1 切開します



#### 2 にごった水晶体を砕いて吸い出します



#### 3 眼内レンズを挿入します



### 【入院期間と手術後の経過・養生】

手術後の管理も含めて、両眼の場合は11～13日間、片眼の場合は4～6日間ほど入院します。手術後1～3ヵ月は、手術で起きた炎症を抑え、感染を防ぐために、医師の指示どおりに点眼薬を使用します。しばらくの間は、定期検診を受けましょう。手術の翌日からでも、疲れない程度に目を使ってもかまいません。眼内レンズには、ピントを合わせる調整力がないので、眼鏡が必要になります。手術後2週間～2ヵ月頃には視力が安定してくるので、この時期に自分の視力にあった眼鏡を作ります。

### ●最新の白内障手術装置を導入しています。(アルコン社 センチュリオンビジョンシステム)

従来より小さい切開で手術が可能となり、術後の炎症、乱視化、感染を抑え、手術時間も短縮され、手術の安全性の向上と患者様の負担が軽減されています。



## 各科紹介 泌尿器科

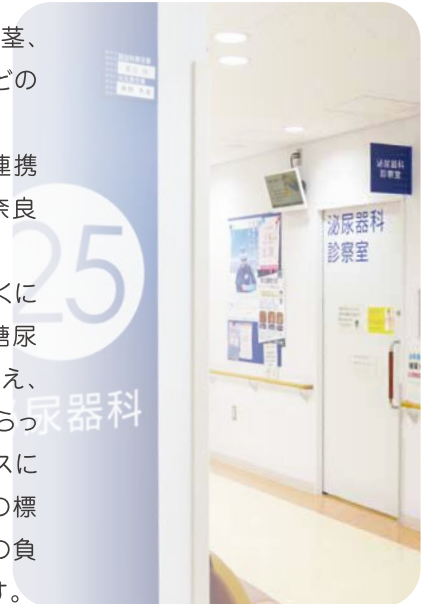
細やかな点にも配慮し負担を軽減  
満足いただける診療を！

### 泌尿器科について

泌尿器科は主に、腎臓、尿管、ぼうこう、尿道などの尿の通り道及び男性生殖器(前立腺、陰茎、睪丸など)を対象としており、扱う疾患は、尿路悪性腫瘍(がん)、外傷、炎症、尿路結石などのほか、前立腺肥大症など排尿障害に関連したものです。

当科では、患者様に最適な治療を受けていただけるよう、近隣の様々な病院・施設と医療連携を図っております。また病状に応じて集学的治療・高度な医療設備を必要とする場合は、奈良県立医科大学付属病院などへの紹介もさせていただきます。

宇陀市の人口減少が続く中であっても、泌尿器科に来院される方々はむしろ増えており、とくに80歳以上の高齢者の割合が非常に高くなってきたように実感します。高齢者の多くは、糖尿病、腎臓や心肺機能の低下、認知機能の低下などから、ふらつき、日常生活機能の低下に加え、実に多くの薬剤も内服されており、支えるご家族も高齢者、あるいは近くにご家族がいらっしゃらないなど、病状説明や診療を進めるにあたって様々な難題を抱えておられるケースに日々遭遇します。それ故、単純にテレビ・雑誌やインターネットに書かれているような、現在の標準的医療を提供すれば済むようなケースばかりではありません。より、身体や介護家族への負担が少なく済むよう細やかな点にも配慮しながら、満足いただける診療を心掛けています。



### 前立腺肥大症治療のための最新レーザー治療装置を導入！

この度、CVP(接触式レーザー前立腺蒸散術)という、最新の手術方法を可能とするレーザー治療装置を導入しました。従来のTUR-P(経尿道的前立腺切除術)という、前立腺を電気メスで直接削っていく手法では、出血の危険性があり、脳血管や循環器疾患等により抗血栓薬を服用されている方は、あらかじめお薬を休薬していただく必要があるなどのデメリットがありました。CVPは内視鏡下に肥大した前立腺を直接蒸発させて消失させるため、出血がほとんどなく、抗血栓薬を服用の方も休薬する必要がなく、手術が可能となります。また従来に比べて短時間かつ安全に治療を行うことができ、術後の痛みも少なく、入院期間も短くなるため入院費用も抑えることができます。



【手術前】  
前立腺が肥大し  
尿道を圧迫



【手術】  
レーザーを肥大した  
前立腺にあて蒸散



【手術後】  
スムーズな排尿が  
可能に

#### スタッフからひとこと



#### 受診される皆さまへ

泌尿器科への受診を恥ずかしいと思わないでください。言いづらいこともあると思いますが、親切で優しいスタッフばかりです。遠慮なく何でもご相談ください。高齢者の方も安心して受診していただけます。

泌尿器科 副院長 夏目 修



特集  
コーナー

# 糖尿病教室について（糖尿病予防）



医師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・看護師が糖尿病の知識や合併症予防に対し  
糖尿病治療に最も大切な自己管理が継続できるよう日々関わらせていただきます。

## 糖尿病とは？

糖尿病はインスリンが十分に働かず、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が上昇する病気です。インスリンはすい臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる役割があります。

糖尿病には1型と2型があります。1型はすい臓でインスリンを作る細胞が壊れる病気で、生活習慣や遺伝的要素で発症しません。2型は過食や生活習慣、遺伝、太りすぎ、運動不足、ストレス等が原因で、インスリンの作用不足となり血液中のブドウ糖が増えすぎてしまう病気です。最も新しい国民栄養調査では糖尿病とその予備軍を含めた我が国の罹患人数は少なくとも2200万人と推定されています。ところが初期の頃は自覚症状が乏しく、血糖値を高いまま放置すると、病状は確実に進行し、いずれ重篤な合併症に繋がります。治療の基本は生活習慣の改善が大切になります。血糖をコントロールするには、食事療法、運動療法が重要でそれで改善がない場合は薬物療法が必要になります。これらの治療はすべて日常生活の中での自己管理が中心となります。糖尿病についての正しい知識を身につけ、「患者様が積極的に治療に取り組むこと」に繋がっているようにお手伝いできたらと思います。

### 管理栄養士から

食事療法は、毎日のちょっとした心がけが大切です。  
食事療法を成功させるコツは、以下の通りです。

- ① 食べてはならないものはない    ② よく噛んでゆっくり食べる    ③ 規則正しく均等に食べる
- ④ 指示されたエネルギーを守る    ⑤ 食品の量を正しくはかる    ⑥ 甘いものに注意する
- ⑦ 腹7分目に慣れる    ⑧ 薄味に慣れる    ⑨ 油料理に注意する
- ⑩ アルコールに注意する    ⑪ 外食に注意する



食事療法を難しいと感じるのは、なにをどれだけ食べてよいか分からないからです。食品それぞれのもつ栄養素やエネルギーはそれぞれ違うので、栄養構成的に似ているもの同士を7種類に分類した表（食品交換表）を使用します。この食品交換表では1単位＝80kcalと決められているので、フードモデルを使ってそれぞれの分量を実際に見てもらおうようにしています。  
また、食品交換の仕方についてや調理方法などについての説明なども行っています。

管理栄養士  
片岡千浩

### 看護師（糖尿病療養指導士）から

糖尿病教室は医師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、看護師、医務で開催し糖尿病の知識や合併症予防に対して、糖尿病治療に最も大切な自己管理（療養）が継続していけるように日々関わらせて頂いています。少しでも患者、家族の方のお役に立てるよう、これからも実践と研鑽を重ねていきたいと思っています。



看護師 糖尿病療養指導士  
早田厚美

## 糖尿病教室

### 開催スケジュール

第1回. 糖尿病について	講師:内科医師、臨床検査技師(糖尿病療養指導士)
第2回. 糖尿病の治療 食事療法	講師:管理栄養士
第3回. 糖尿病の治療 運動療法	講師:看護師(糖尿病療養指導士)
第4回. 糖尿病の治療 薬物療法	講師:薬剤師
第5回. 低血糖、足のケア、気分が悪くなった時の対応について	講師:看護師(糖尿病療養指導士)

申し込み、参加費は不要です。  
シリーズの途中や興味のある回だけでも参加していただけますのでお気軽にお越しください。

開催場所：北館 2 階 栄養指導室

開催日時：毎週木曜日 午後 2 時 30 分～1 時間程度

(詳しい日程については「広報うだ」またはホームページで確認してください)

### 教室風景

食事療法の回では、食事療法を成功させるコツや、食品交換表について、実際の食品交換の仕方などの説明をしています。



運動療法の回では、新聞紙を巻いて作った棒を使って、棒体操を皆さんと一緒にしています。ちょっと体を動かすだけでも気持ちがいいですよ。ぜひ、一度参加してみてください。

糖尿病教室は、糖尿病の治療に大切な自己管理が継続していけるように日々関わらせていただいています。お気軽に参加してください。

私たちが  
お待ちしております。

### スタッフから

当院には日本糖尿病療養指導士(CDEJ)として看護師3名、臨床検査技師1名在籍していますのでお気軽にお声をかけてください。





連載コーナー

# 地域連携課 vol. 3



皆さんの  
お困りごと、  
ご相談の  
窓口です。

お問い合わせ先：地域連携課  
Tel. 0745-85-1201(直通)

地域連携課の主な業務の1つとして退院調整があります。  
入院患者さんの在宅復帰に向けた支援・施設入所・療養目的の転院等の相談を受け、それに伴う関係各機関との連絡調整を行うため退院前合同カンファレンスを行います。  
退院前合同カンファレンスは医師、看護師、理学療法士などの院内スタッフとケアマネージャー、サービス提供事業所、地域の関係機関が参加し、医療の内容や生活上必要なことから、退院後のサービス内容について情報共有します。そして、入院医療から在宅医療へ引き継ぐことによって、安心・安全な療養生活ができるように支援します。  
また、自宅への退院前の一環として、退院後に自宅に戻られる予定の患者様が、スムーズに在宅生活を送っていただけるようにリハビリテーション科の理学療法士と病棟の担当看護師とともに地域連携課職員が自宅に訪問させて頂き、家屋内外の段差や配置などを確認して、在宅改修の提案や自宅での動作指導・生活指導などを行っています。

## 退院調整について



患者様の退院日が近づいてきたら、患者様とご家族を支援するため、他職種が一同に集まり(患者様・ご家族も同席)会議を行っています。

### 合同カンファレンス



- 患者様の現状の確認  
 ( 医師からの病状説明  
 リハビリ担当からの ADL(日常生活動作)の評価  
 看護師から入院中の報告 )
- 患者様、ご家族からの希望や要望をお聞きする。
- 担当ケアマネージャーからの、対応可能なサービスの提案
- 退院日の日程に合わせたサービス導入の調整等

### 改修の提案 家屋内外の段差や配置確認



退院後の日常生活が  
スムーズに送れるよう  
さまざまな課題解決の  
お手伝いをいたします



### 動作指導・生活指導



### 退院前自宅訪問

屋内外の段差解消や必要な手すりの設置を検討し提案します。  
住宅改修が必要な場合は福祉用具担当者や住宅改修業者も同席させて頂いています。



# 新任医師 interview インタビュー

私たち医師も一生懸命頑張りますので、  
患者様も人任せではなく一緒に治療に参加して下さい。

Q: 医師になろうとしたきっかけは何ですか？

A: 以前は違う分野の研究をしていたのですが、物質相手だけではなく、直接人と関わり手伝えることができればと思い、医師を目指しました。

Q: 宇陀市立病院の雰囲気は？

A: 整形外科は忙しいですが、やりがいがあります。みんな協力的で雰囲気もよく、私は楽しんでいます。



## profile プロフィール

氏名 近藤 裕美子  
血液型 O型  
趣味 カフェでぼーっとすること

Q: 医師として常に意識している事は何ですか？

A: 自分がしたいからするというのではなく、患者様にとって一番良い医療は何かということに気をつけながら、自分でできる精一杯のことはしようと考えています。

Q: 今後取り組みたいことは何ですか？

A: この病院には肩・肘・脊椎等各分野の専門の先生がいてくださるので、必ず必要な一般的な分野を広くみていけるように頑張りたいと思います。

Q: 自分のアピールポイントは何ですか？

A: 整形外科では少ない女医なので、男性医師には話しにくいことも気軽に言って頂ければと思います。



整形外科 近藤 裕美子 医師

## 診療科・部門紹介

# 言語聴覚士とは

言語聴覚士とは、病気や事故による外傷、発達上の問題で嚥下(えんげ：食べ物を飲込むこと)障害、失語症や構音障害等のコミュニケーション障害、高次脳機能に問題を生じた方へ検査・評価を実施し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他援助を行う職種です。当院では、誤嚥性肺炎などの呼吸器・内科疾患後の摂食・嚥下障害の方を中心に評価・訓練を行い「食べる楽しみ」の維持・獲得に取り組んでいます。



## 口から食べる楽しみのために リハビリを一緒にがんばりましょう

言語聴覚士の山西です。私は患者様が嚥下治療や絶食から少しずつ食べられるようになるためのサポートをしています。患者様が口から栄養を摂ることで元気になり、食べることが楽しくなっていくお手伝いをする事に喜びを感じています。粘り強く、一緒にがんばっていきましょう！



言語聴覚士 山西 純一郎



## profile プロフィール

氏名 山西 純一郎  
出身地 徳島県  
生年月日 1978年10月11日  
趣味 ランニング

## 外来診療日程表

初診受付及び予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています。

休診日：日曜日及び土曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、12月29日から翌年の1月3日まで

平成30年10月1日予定

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 循環器内科 消化器内科	1診		経堂	上村	阪上	福智
	2診		松倉	椎木	椎木	松倉
	3診	福智 <small>ふくち</small>	松島	丸山	丸山	前川
	4診		高木(消化器)	林	林	林
	初診	西本	川島	松島	大森	橋本
	午後	糖尿病教室 木曜日(指定日)午後2時30分～ 北館2階 栄養指導室 ペースメーカー外来 松倉(予約) 第2月曜日午後2時～3時	腎臓外来 椎木(予約) 毎週 午後2時～3時		禁煙外来 木曜日(予約制) 午後2時～	
外科		中辻	越智	中辻	中辻	中辻
婦人科	午前	休診	南洲 <small>なづ</small>	南洲	休診	南洲
	午後		更年期外来(予約制)	更年期外来(予約制)		南洲(予約)
整形外科	1診 & 奈良肩・肘センター	水撮(予約) <small>もんどり</small>	【午前】 水撮(予約)	仲川(一部予約含)	水撮(一部予約含)	仲川(予約)
	2診	竹嶋(一部予約含)	竹嶋(予約)	近藤(予約)	森本(予約)	藤井(予約)
	3診	島岡(一部予約含)	近藤(一部予約含)	島岡(一部予約含)	門野(予約)	江川(一部予約含)
	4診	藤井(一部予約含)		倉田(一部予約含) 第1、3、5水曜日	奥本(一部予約含)	森本(一部予約含)
	5診	【午前】 仲川(予約)	担当医		近藤(一部予約含)	
ペインクリニック外来	整形4診	休診	渡邊 <small>わたなべ</small>	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科		木村	休診	伊藤	休診	金田 第2金曜のみ 午前10時30分から診察
		補聴器外来 第2、第4月曜日午前中(予約)				
眼科	1診	安森	安森	丸岡 診察受付は午前10時30分まで	安森 診察受付は午前10時30分まで	松浦 第1金曜日 丸岡 第2、3、4、5金曜日
皮膚科	午前	宮川	光井	休診	休診	晋山
神経内科	1診	拾尾 <small>じゅうお</small>	拾尾(新患)	山岡	拾尾	拾尾
	1診特別外来	【午後】(予約制)	【午後】(予約制)		【午後】(予約制)	【午後】(予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) 診察受付は午前10時30分まで	中井
小児科	午前&午後	岸本	矢田	岸本	岸本	岸本
	予防接種 午後1時～2時	予約制	予約制	予約制	発達相談外来 木曜日(予約制)午後1時～2時	予約制

- 整形外科の(予約)は、一度診察されて、再診が必要な患者様が予約されている日となります。
- 整形外科では、昼からの診察を電話予約することができます。受診される当日の午前8時30分から午前10時までの間にお電話をくださいますようお願いいたします。  
ただし、予約人数(予約枠)には限りがありますので、満員となった時点で、予約受付を終了します。また手術等により、当日の電話予約が中止になる場合がありますのでご了承ください。
- 小児科の診察は、小児科携帯予約システムで予約することができます。
- 小児科の午後診察は午後2時開始で、午後1時から午後4時まで受け付けています。

# 宇陀市立病院

〒633-0298 奈良県宇陀市榛原萩原815番地

<https://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp/>

Tel. 0745-82-0381