

# すこやか

VOL. 45  
2013.5

INDEX

神戸百年記念病院広報誌  
kobe Century Memorial Hospital



当院は平成11年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

日本医療機能評価機構

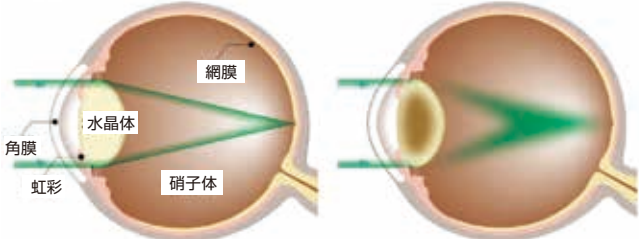
- 白内障手術で老眼が治る？
- 人工肛門・人工膀胱の方へ
- 診療日カレンダー
- 看護日誌●医療相談
- 新任医師紹介
- 排尿障害、尿失禁について
- 名誉院長の炫き●部署紹介
- お知らせコーナー●クイズ

## 白内障手術で老眼が治る？ —多焦点眼内レンズを導入しました—

眼科医長 田上 雄一

### 1. 白内障とは？

水晶体は目の中でレンズの役割をする組織です。水晶体が濁ると光が十分に通らなくなります。これが白内障です。



もやがかかって見える、明るいところで眩しいなどの症状が現れ、見えづらくなります。

類があります。

単焦点眼内レンズにはピントを合わせる調節力がありません。遠くに合わせると近くが見えなくなり、近くに合わせると遠くが見えなくなります。手術前に生活スタイルに合わせてピントを合わせるおおよその距離を決める必要があります。

多焦点眼内レンズは、単焦点眼内レンズと異なり、近くと遠くの両方にピントを合わせることができます。よりしっかりピントを合わせたいときは、メガネを装用したほうが楽に感じる場合もありますが、メガネをかけたり、はずしたりする回数が減ること、活動的な生活を送る一助となります。



※単焦点だとリモコンを見るときにメガネが必要ですが、多焦点だとメガネは必要ありません。

### 2. 白内障手術

白内障は手術によって治療が行なわれます。小さな切開から濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し、その代わりに人口の水晶体である眼内レンズを入れる方法で行なわれます。



### 3. 眼内レンズの種類

眼内レンズは取り出した水晶体の代わりとなる人工の水晶体です。ピントが1つの単焦点とピントが複数ある多焦点の2種

少し注意点もあり、多焦点眼内レンズを使用した場合、夜間に車のヘッドライトなどが眩しく感じる場合もあります。

このように若干の注意点もあるものの、旅行のときにメガネなしでガイドブックを見たり、仕事の時に書類を見るときに老眼鏡が必要なかったりと喜ばれる患者さまも多くいますので、今後の白内障手術を行う際の選択肢がひとつ広がったこととなります。目の状態によっては使用することが出来ない場合もありますが、白内障手術を受ける際には医師に相談して下さい。但し、多焦点眼内レンズは保険外治療の為、手術前後の検査費用を含め全て自費診療となります。

6月迄は月・火・水・金曜日、7月以降は金曜日が田上医師の診療日となります。診療をご希望の方は上記曜日にご受診ください。

連携医療機関の皆様へ

当院での診療を希望される患者さまがいらっしゃいましたら、地域医療連携室へお問い合わせ下さい。

# 人工肛門・人工膀胱の方への対応について

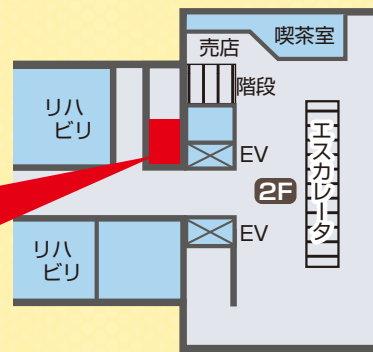


ストーマ外来とオストメイトトイレについて説明したいと思います。

病気や治療により、人工肛門・人工膀胱を保有することになった方をオストメイトといいます。手術の後に排泄習慣が変わりますが、外見からはほとんどわかりません。また自分から

言われる方も多くありません。そのような方の相談場所としてストーマ外来を開設しています。外科外来前に「ストーマ大丈夫?」というポスターを貼っています。ストーマ保有者になり長期間経過されている方の相談も予約制で受けています。

また、当院で手術された方もいらっしゃいますので、以前からオストメイト対応トイレを要望していましたが、今回2階リハビリテーション部のトイレに設置されました。お腹に絆創膏の印のマークが描かれています。人工肛門・人工膀胱のある方で当院に通院されている方やご家族の方に参考にしていただければと思います。



皮膚・排泄ケア認定看護師 清水弘美

## 診療日カレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

：休診日

## 看護日誌

外来看護師長代行 井筒秀美

みなさん既にご存じのように、2月20日から外来の再来受付機を新機種に変更いたしました。1階正面玄関に2台設置して、最大5診療科まで一括して再来受付することが可能になりました。昨年8月以降、新再来受付機導入に向け患者様への十分な導入支援ができることを目標に、医事課・システム課・看護部外来の推進チームを発足して、会議を重ねて検討してきた結果が、ようやく実を結びました。変更当初、小さなトラブルは発生しましたが、2か月を経過して、患者様には大きなご迷惑をかけることなく運用できていると考えています。ご協力をいただきありがとうございます。外来は、病院の顔です。『地域になくてもならない病院になる』ことを目指して、患者様の視点に立って、今後も努力していきたいと思っております。その為にも、再来受付機のみでなく、色々なご意見を「患者様の声」等に寄せていただきますようお願いいたします。



## オークラステイプラン「オルタン」

ホテルオークラ神戸のマスコット「オルタン」がついた宿泊プラン。ホテルのベルボーイ「オルタン」のぬいぐるみや、大好物のフレンチトーストをはじめ、24時間ステイなど特典満載のお得なプランです。

■期間 6月30日(日)まで ※除外日/4/27~28、5/3~5

■料金 お一人様

日~金曜日	(2名)¥ 9,900	(3名)¥ 8,500	(4名)¥10,500
	(5名)¥ 9,000	(6名)¥ 8,800	
土曜日、休前日	(2名)¥12,500	(3名)¥11,000	(4名)¥13,000
	(5名)¥11,500	(6名)¥11,300	

※ご案内の料金には、1泊室料、朝食、税・サービス料が含まれております。  
※2名様から3名様は、テラスソファルームをご用意いたします。※4名様以上はコネクティングルームをご用意いたします。

特典内容

- オークラ神戸のマスコット「オルタン」を一部屋にお一つプレゼント。
- 朝食はルームサービスで「オルタン」君が好きなフレンチトースト、またはカフェレストラン「カメラ」の朝食buffetからお選びいただけます。
- カフェレストラン「カメラ」でのティー&ケーキ、またはスーリールでご利用いただける¥1,000のお土産券をプレゼント。
- ゆったり24時間ステイでごゆっくりお寛ぎいただけます。



ご予約・お問い合わせ/宿泊予約係  
TEL.078-333-3555



医療相談



最近シミや肌のくすみ、たるみが気になって仕方ありません。美容皮膚科でご相談したいのですが高額なのでいけません。紫外線も強い季節になってきましたし、普段の肌のケアをどのようにすればよいかアドバイスをいただけないでしょうか。洗顔の仕方や基本的なことも知りたいのですが。

シミや肌のくすみ、たるみなどは女性にとって気になる問題ですね。これらは、加齢の変化であるとともに、紫外線による肌への刺激が加齢を促進させています。出来上がってしまったシミやたるみを個人のケアで治すことは無理ですが、悪化を予防していくことは可能です。悪化予防のために自分でできる2大ポイントは、遮光と保湿による肌ケアです。遮光とは紫外線から自分の肌を防御することを意味します。遮光法として、

お答えします

シミや肌のくすみ、たるみなどは女性にとって気になる問題ですね。

これらは、加齢の変化であるとともに、紫外線による肌への刺激が加齢を促進させています。出来上がってしまったシミやたるみを個人のケアで治すことは無理ですが、悪化を予防していくことは可能です。悪化予防のために自分でできる2大ポイントは、遮光と保湿による肌ケアです。遮光とは紫外線から自分の肌を防御することを意味します。遮光法として、

- 1) 日焼け止めの外用(日常生活であればSPF30以上 PA3+以上のもの)
- 2) 日傘、帽子、手袋、上着などを着用する
- 3) 日中日差しの強い時間帯(午前中10時から午後3時)の外出をさける

などです。遮光はシミなど美容的な問題だけではなく、将来的な皮膚癌発生予防のためにも重要です。保湿ケアを行う意味は、乾燥によるシワなどの予防と保湿効果を保つことにより肌の防御機能をアップさせることです。コラーゲンを飲んでも、自分の肌のコラーゲンを増やすことはできません。むしろ保湿とビタミンCを摂取することのほうが肌のハリを保つには有効です。日常できるこれらのケアをしっかりおこなって、肌の健康を保ちましょう。

美容皮膚科部長兼皮膚科部長 長濱通子

新任医師紹介



① 内科  
いwasaki masaya  
② 岩崎 真也  
③H21年 ④山口大学



① 外科  
ozawa rieko  
② 小澤 りえ  
③H20年 ④兵庫医科大学



① 外科  
okamoto kouhei  
② 岡本 光平  
③H21年 ④滋賀医科大学



① 整形外科  
hata masahiko  
② 羽田 勝彦  
③H20年 ④弘前大学



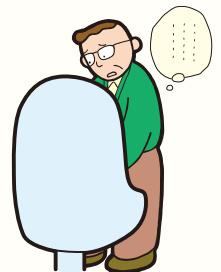
① 整形外科  
oda takahiro  
② 小田 崇弘  
③H22年 ④高知大学

①診療科 ②氏名  
③医師免許取得 ④出身大学

排尿障害、尿失禁について

年をとれば女性は、尿が漏れる、男性は、尿が出にくくなるという状態が起こってきます。これはある意味、老化の一部でしょう(男性の場合、前立腺癌が隠れていることがあります)。くしゃみや笑った時など腹圧がかかった時に起こる尿失禁、尿意はわかるがトイレに間に合わない尿失禁、慢性的な排尿困難が進行し、尿がほとんど出なくなり膀胱にたまりすぎた尿が、時間、状況に関係なく少量ずつ漏れてくる尿失禁などがあります。いずれの場合も本人にとって外出しづらく周囲の目が気になり、

家族にとっても介護の身体的負担、紙おむつの利用による経済的負担を負います。自分でできる対策としては、食習慣による便秘の解消、骨盤底筋の収縮トレーニングや排尿習慣の工夫、膀胱訓練(特に蓄尿時)などがあります。次いでそれぞれの尿失禁のタイプに応じた薬物療法があります。薬物が効かなければ、最後に手術療法があります。いずれにしても専門医の診察、治療が必要となりますのでひとりで悩まず、恥ずかしがらずにかかりつけ医に相談するか、病院を受診しましょう。



泌尿器科部長 森下真一

ご宿泊は神戸メリケンパークオリエンタルホテルをご用意しております。



リゾート気分健康開発

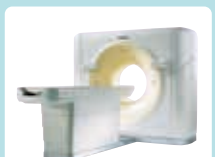
神戸百年記念病院 人間ドック2日コース

検査費用: 64,050円

検査時間: 1日目/13時~17時  
2日目/ 8時~15時

検査内容: 胃内視鏡・腹部超音波・  
心電図・血液検査・胸部X線・  
糖負荷検査等  
オプション: 大腸内視鏡・脳MRI・内臓脂肪・  
胸部CT等

お申込みはドック予約係へ  
TEL:078-681-6111  
(内)1664



### 名誉院長の呟き

昔々、紀元前3世紀、秦国打倒を目指して、咸陽（カンヨウ）を攻めた武将に劉邦と項羽がいました。その城に先に攻略したのが劉邦で、城内には財宝が山と積まれ、多くの美女もあり、劉邦はその仮、王宮に残ろうとしましたが、劉邦の家臣の張良が「戦いを忘れ、この仮ここに居座り昔の桀王や紂王のように淫楽にふけられるのですか。この様な忠言はいやでしょうが、身のためなのです。良薬は苦いですが、病気によく効きます。」と諫めました。こうした故事により「良薬は口に苦し」という名言が生まれました。苦いお薬は胃の緊張を高め食欲不振の患者さんにオブラートなしで飲んで戴いた昔を思い出しました。

### 部署紹介

#### 臨床検査科

臨床検査科の中央検査室では日々血液、尿、便、喀痰などの検体を相手に正確で且つ速さは優しさを合言葉に奮闘しています。縁の下の力持ちである若手技師達をご紹介します。写真の技師は昨年4月に入社した一年生、先輩技師達の優しく厳しい指導を受け、尿成分の検査や血液型、輸血検査、腫瘍マーカー、肝機能、腎機能、心機能、糖尿病などの生化学検査そして癌細胞検査の標本作りと患者様の臨床病態を想像しながら、常に正確そして出来るだけ早くと、1時間以内に検査結果を出すことに日々頑張っており、これからは先輩技師のような患者様に接する生理検査や採血業務、また人間ドックで受診者の検査が出来るよう目指しております。



### お知らせ

**糖尿病教室** 午後3時30分～ 場所：本館3階ロビー

**ミニコンサート** 午後4時～ 場所：本館1階ロビー

5月24日(金) 運動療法 ～運動療法のコツ！～

5月14日(火) “ル・フレール”コンサート 出演：ル・フレール

6月28日(金) 食事療法 ～簡単カロリーチェック～

5月27日(月) ゴスペルコンサート 出演：Golden Angels

☆参加費用は無料です。どなたでもご自由にご参加ください。

どなたでもご自由にお越しください。

コンサートの日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

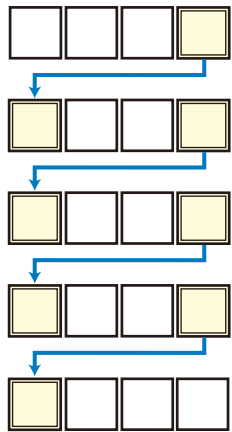
### 編集後記

新しい年度になり1ヶ月が過ぎました。新1年生・新社会人など新生活を始めた皆さんは、そろそろ疲れが出てくる頃でしょうか。寒さ緩み、新芽が芽吹くこの時期、あたりはすっかり春ですよ。六甲山の新緑でも眺めて、肩の力を抜いて、気持ちをリフレッシュさせて「また頑張りましょう。」

### Quiz

#### 漢字クイズ

リストにある漢字を4文字ずつ使い、右の意味に合うようにマス目に入れます。(色の付いたところで、矢印でつながったところは同じ文字です。)最後まで使わなかった(リストに残った)漢字で四字熟語を作ってください。



- 知識と行為は一体であるということ。本当の知は実践を伴わなければならないということ。
- 一つの行為で、同時に二つの利益が得られること。
- 事が思いどおりに運び、誇らしさが顔全体に表れるさま。
- 世間の評判が一新して、それまでとは違う高い評価を得ること。また、外見や内容が全く新しく変わること。
- 新たにその分野に現れ、意気込みが鋭く、将来有望なさま。また、そういう人のこと。

#### 漢字リスト

整進満路意拳気然  
面行一一鋭知一目  
得新両合面理新得

#### 解答記入欄

□ □ □ □

#### 応募方法

はがきにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・TEL・ご意見・ご感想をご記入の上、神戸百年記念病院「すこやか編集部」までお送り下さい。抽選で3名の方に図書カードを進呈致します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

#### 応募締切り

平成25年5月31日 (消印有効)



前回の答えは「常統計納」でした。多数のご応募をいただきありがとうございました。今回もふるってご応募ください。

医療法人社団 顕鐘会  
神戸百年記念病院 すこやか編集部

編集責任者 楠 徳郎  
〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1  
TEL (078)681-6111(代)  
FAX (078)681-6118  
<http://www.kobe-century-mh.or.jp/>

小さな花束に感動したり、一輪の花に癒されたり…。花や緑をかこむ風景は、どこか優しいゆとりに溢れています。

私たちの暮らしに一番近い自然。そんな安らぎをお手伝いさせて下さい。



株式会社 シンコーフラワーセンター

本店 〒650-0011 神戸市中央区下山手通3-1-19  
<http://www.flora-sinko.co.jp> 国際会館店 (078)231-2868  
住吉店 (078)854-5508

