

# つるかめ通信 2015 冬号 No.21

【編集・発行日】

医療法人来光会

尾洲病院

2015年2月3日発行

1. 理事長のご挨拶
2. あなたは大丈夫？身近な眼の症状！
3. 知って得するくすいの話し
4. 冬でも食中毒にご用心！！



## ★ご挨拶



【理事長 脇田 久】

日頃、当院の運営にご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、既にご承知の通り、2025年には団塊の世代が75歳以上となり、約800万人と超高齢化社会を迎えます。そのため現行の医療資源だけでは、患者さまを支えることが困難であり、可能な限り住み慣れた地域で最後が続けられるようにするためにも地域・医療・介護・福祉との密な連携（地域ケアシステム）が不可欠と考えられます。当院は、その一環として、本年3月よりリハビリ治療を集中的に必要な患者さまを入院施設で受け入れ、必要な方には休日・祝日・年末年始とリハビリを提供し、いち早く家庭復帰・社会復帰を目的とする回復期リハビリテーション病棟を開設できるよう進めております。また、外来診療や在宅訪問診療につきましても従来通り行っていく所存です。これからも、より一層地域に寄り添った医療貢献ができるよう邁進して参りますので、ご指導下さいますよう宜しくお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

特集

## あなたは大丈夫？身近な眼の症状！

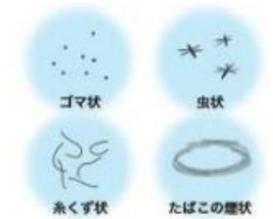


【糸永 興一郎】

まだまだ厳しい寒さが続いております。体調にはくれぐれもお気をつけ下さい。さて、今回は身近な眼の症状や、その症状から考えられる眼の病気をご紹介します。

## 1. 蚊が飛んでいるような黒いものが見えたなら

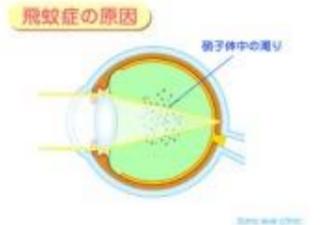
それは文字通り飛蚊症（ひぶんしょう）です。ある日から急に起きるもの、疲れてくると見えてくるものなど、色々なタイプがあります。今回は飛蚊症についてご紹介します。



先生、どうして飛蚊症は起こるのですか？



はい、それは眼の中の硝子体の濁りが原因です。



飛蚊症とは硝子体（しょうたい）に浮かぶ濁りが原因で網膜に影を落とすために見えます。硝子体はゲル状で濁りが眼球に合わせて動くので、まるで蚊が飛んでいるように見えます。また、体調が良い時と悪い時を比べると、悪い時のほうがよく見えるようです。これは体調が悪くなると神経が過敏になるからです。

## 2. 飛蚊症で気をつけたいこと

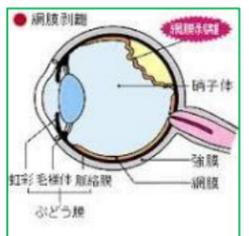
- 黒い影が動かないと感じたり、影がどんどん増える場合には早めに受診する。
- 視力低下、目の痛み、視野が欠けるなどの他の症状にも要注意する。
- 間違えやすい同じような症状がでる病気がある。

硝子体出血（網膜の血管などが破れ、少量の出血をした場合。）

ぶどう膜炎（免疫力が低下した時に起こりやすく、硝子体が濁ることがある。）

## 3. 違和感を感じたら眼科で検査を受けましょう！

飛蚊症で重要なのは、網膜の周辺部位に網膜剥離（網膜と硝子体が癒着している部分が引っ張られた時に網膜が裂けて破れたりする病気）の原因となる網膜変性部や網膜裂孔を早く見つめて処置することです。当科でも網膜変性や網膜裂孔などに対し適時レーザー加療を行っております。点眼麻酔にて術中も疼痛はほとんど無く、約20分前後で終了します。網膜剥離の場合は、特殊検査機や手術機械がある市民病院や眼科専門病院などに紹介し、手術加療となります。



# 知って得するくすりのお話し

## 正しくお薬を服用するために

お薬の服用時間は食事と関連付けられて指示されます。よくある服用指示には下の表のようなものがあります。

### 服用指示と服用の目安

服用指示	服用ポイント	この時間に服用するのは何故？
食前	食事のおよそ30分前	胃が空っぽの状態です。一般的に薬は速く吸収されるため、早く効果が出ます。
食直前	食事の直前	食後の過血糖を改善する薬です。食後に飲んでいただけでは間に合わない場合に事前に服用します。
食直後	食事のすぐ後	胃の中に食べ物が一番多くある状態です。この時間に服用する多くは、胃障害を起こしやすい薬です。
食後30分	食事のおよそ30分後	胃の中にはまだまだ食べ物がたくさんあります。飲み忘れ防止の意味で昔からよく指示されてきた用法です。
食間	食事のおよそ2時間後	胃の中が空っぽの時です。吸収されにくい（かつ胃を荒らしにくい）薬を服用する時間です。
就寝前	寝るおよそ30分前	食事とは関係ありません。服用して効果が出るまでの時間を逆算しています。（多くは入眠剤です）



食事時が目安になっているのは、飲み忘れが防げるという目的の他に、薬の吸収の度合いや副作用の予防などの目的もあります。

### Q1. 食事が不規則な場合はどうするの？

「食前」、「食後」といった指定にこだわらずに、6時間おきとか12時間おきとかのように薬を飲む時間を決めると良いでしょう。2回分を一度に服用してはいけません。

### Q2. 服用を忘れた場合はどうするの？

飲み忘れに気づいたときが、本来飲むべき時間より

- ① あまり時間が経っていないとき → 気づいた時点で服用します。（その次の分は、少し遅めに服用します）
- ② 次回に飲む時間に近いとき → 忘れた分はとばして、次回から指示通り服用します。

### Q3. 薬を水なしで飲んではいけないの？

水なしで薬を服用すると、薬がのどに引っかかって食道炎や潰瘍を起こす原因になります。また水と飲むことにより、薬が溶けて吸収しやすくなります。

### Q4. お茶やジュースで薬を飲んでも大丈夫？

お茶や紅茶に含まれるタンニンは、鉄剤の吸収を悪くします。また、一部の抗生物質は牛乳と一緒に服用すると効果が出なかったり、お茶やコーヒー等に含まれるカフェインは、気管支拡張薬の作用を強くすることがあります。つまり、お薬との相性（飲み合わせ）に注意すれば、お茶やジュースで飲んでもかまいません。詳しくは薬剤師にお尋ねください。

# 冬でも食中毒にご用心!!

冬は寒いから少しくらい置いておいても大丈夫。そんなこと思われていませんか？  
実は気温に関わらず食中毒は発生しています。最近こんなことに  
心当たりはあるかたはご注意ください！！



## 調理した物を冷蔵庫に入れず室温で保管しがち

冬は暖房器具を使用している為、冷蔵庫保存よりも保管温度が不安定になり、食中毒菌やウイルスが増加しやすくなってしまいます。

## 水が冷たいことや、手荒れがひどいことから手洗いの回数が減った

十分な手洗いが出来ていないことや、乾燥などによる手荒れが進むと手が食中毒菌やウイルスの住処になってしまいます。

## ノロウイルスを含め冬の食中毒対策をしていきましょう！！

1. 食材は十分に加熱する  
(85℃1分以上が望ましい)



2. 手のしわまでしっかり洗い、  
ウイルスや細菌を洗い流す



3. 必ず冷蔵庫や冷凍庫など  
温度が一定の場所に保存する



## ★花粉症の予防はお早目に！

### 西日本・東日本は、例年よりも早く花粉シーズン開始

日本気象協会が、2015年花粉飛散予測を発表。2015年春の花粉シーズンは西日本と東日本では例年より早くスタート、そして、東海から東北地方にかけては飛散数が去年の2倍以上になるところもありそうです。

### 花粉の数は例年並か少なめ、ただし東海～東北では去年よりもつらい春に

環境省によりますと、東北や関東甲信、東海地方などではこの夏、気温が高く降水量が多かったことなどから、来年の春に花粉の飛ぶ量が今年に比べてかなり多くなる見込みだということです。

まずは、早めの予防を心がけましょう。

予防法は、マスクの着用、洗顔、うがい、専門医へ相談しましょう。当院の耳鼻咽喉科は、大学病院よりアレルギー専門医が診察を行っております！お気軽にご相談ください。



ご不明な点は、☎0586-51-5522 (代表) までお問い合わせください