

つながるならしの



— 特集 —
白内障 ~病気の基礎と治療~
眼科部長 豊北祥子

— 特集 —
精神科の診療について
精神科医師 古関麻衣子

メディカルスタッフリレーコメント

【医療だけじゃない?! PCRの意外な使い方】

管理栄養士考案レシピ 季節のひと品

【水分補給のススメ経口補水液の作り方】

連携医療機関ご紹介

【本郷並木通り内科】 【ほしかわクリニック】

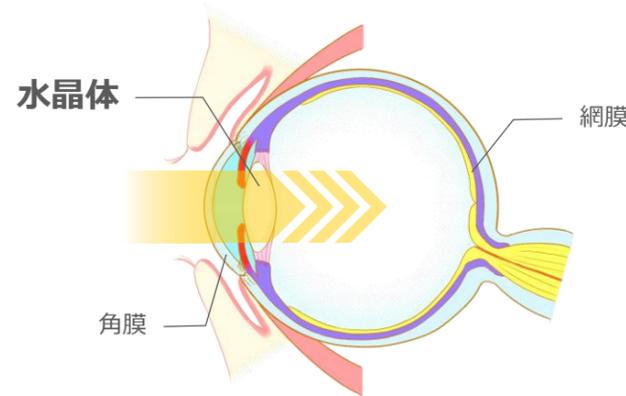
Information

【図書室コラム正しい情報を選び取るには】

白内障は目の中の水晶体が濁る病気で主に加齢とともに発症しますが、糖尿病や眼科手術の既往、強度近視なども発症の要因となります。

水晶体は目の中で光を屈折させて、網膜に鮮明な画像を届ける役割を担っています。この水晶体が透明性を失うと、光が正確に屈折されず、視力が低下します。

特に、物がぼやけて見える（水晶体が白く濁るため曇りガラス越しに見ているような状態）、暗い場所で見えにくくなる（網膜に届く光の量が少なくなってしまうため、暗い場所では更に見づらくなる）、色がかすむ（白内障が進行し、水晶体が変色すると黄色っぽく色あせて見える）、日差しや電灯の光がまぶしく感じる（水晶体の濁りで光が乱反射するため）といった症状が現れることが多いです。進行すると日常生活に支障が出る可能性があります。



白内障の手術

白内障の治療は手術です。濁った水晶体を取り除き、その代わりに人工水晶体（眼内レンズ）を挿入するというものです。近年では、超音波を用いて水晶体を細かく砕きながら取り出す「超音波乳化吸



引術」という技術が主流で、非常に精密かつ安全性の高い手術方法として知られています。そのため体への負担が少なく、日帰りでの治療が可能です。当院では患者さんのご希望、目や体の状態に合わせて「日帰り手術」「入院手術」の両方に対応しています。入院で手術を行なった場合、入院期間は局所麻酔で片眼1泊2日、全身麻酔で2泊3日です。

眼内レンズについて

国内で使用されている眼内レンズは、①単焦点レンズ、②乱視矯正レンズ、③焦点深度強化単焦点レンズ、④焦点深度拡張型レンズ、⑤多焦点レンズです。①～③が保険診療、④と⑤が自由(選定)診療となります。当院は保険診療に該当する①～③の眼内レンズを扱っています。

当院には視能訓練士と呼ばれる専門の眼科技師が5名勤務しており、私たち医師と共に、患者さんの仕事や趣味といった生活スタイル、他の眼科疾患の有無、などを考慮し最適なレンズを選択します。

日本は超高齢化社会です。1人で自立して生活している方、80歳を超えても運転している方、ゴルフや旅行、孫やひ孫に会うのを楽しみにしている方が大勢います。しかし白内障が進行するとこういった生活を送ることが難しくなります。

白内障の治療は、患者さんの生活の質を大きく向上させる可能性があります。見え方の変化や低下などがあれば、早めにかかりつけの先生に受診されることをお勧めいたします。

当院での手術をご紹介いただいた場合も、手術後に状態が落ち着いたら紹介元の先生に定期的かつ継続的な管理をお願いしておりますので、安心してご来院ください。

眼科外来

月・水・金（祝祭日を除く） 9:00～11:30
 火・木（祝祭日を除く） 9:00～11:00
 ※完全予約制
 ※初診時は紹介状をお持ちの方のみ
 (予約センター直通 047-473-1298)

人間関係、生活環境、不安、身体の不調など、心に影響を与えてしまう原因は、わたしたちの周りにたくさん存在します。

精神科は、患者さんの精神的な不調の治療にあたる診療科で、当院では心療内科の役割も一部を担っています。精神科は心の不調、心療内科はストレスからの身体的な不調の治療を行います。そのどちらも切り離せない関係にあり、内科や外科などの診療科と協力して治療にあたる人が多いです。

当科には小学生から80代以上の方まで、幅広い年齢層の方が通院されています。それぞれ、学校や職場・家庭が原因となる不調や、身体的な不安についての相談などを、臨床心理士によるカウンセリングも含めて対応しています（ひきこもりについての家族相談も行っています）。

現在、当院では精神科入院の受け入れはありません（精神科での入院が必要となった場合は、近隣の精神科病院へ紹介、連携をとっています）が、他科入院中の患者さんに対して身体疾患などに伴って生じる不眠やせん妄（※）などの治療や、精神科通院中に身体疾患で入院された方の対応、緩和ケアチームでの活動を行っています。

精神科で治療する病気としては、主に「うつ病」「躁うつ病（双極性障害）」「統合失調症」「不安障害（パニック障害、強迫性障害、心気症）」「発達障害」「認知症」などがありますが、それ以外に特に多いのが、「睡眠障害」と「適応障害」です。

睡眠障害とは・・・

睡眠障害とは、加齢や環境変化、身体疾患、お薬の副作用やストレスなど、様々な理由で睡眠に支障をきたし、日中の活動に影響を及ぼす状態（ただし睡眠時間は人それぞれに適切な時間というものが違いますので、一概に何時間くらい寝なくてはいけないということはありません。年齢とともに睡眠時間は短くなります。）のことをいいます。

受診された際にはお薬の処方だけでなく、生活リズムや



環境についてのアドバイスなども併せて行います。

処方するお薬についても、睡眠リズムを整えるお薬、覚醒を和らげるお薬など、依存性がなく安全性の高いものをできる限り推奨しています。

適応障害とは・・・

適応障害は、原因となるストレスに伴う心身の不調があり、症状は、倦怠感、不眠、意欲低下、頭痛や腹痛など多岐にわたります。

治療方針としては、基本的には原因となるストレスから離れて休養することが最も重要です。仕事であれば1か月～3か月程度の自宅療養や復職のためのリハビリが必要となることが多く、復職後も異動や業務内容の調整など、再発を防ぐ対応を職場や産業医と相談することが重要となります。

しかし、ストレスの原因がご自身の病気や家庭などにあると、そこから離れることが困難である場合もあります。その際には、いかにストレスを軽減できるかを相談（家事や育児、介護や経済的な負担を軽減するための福祉相談など）したり、心身の不調に対してそれぞれ薬物療法を行うこともあります。

その他にも、パーキンソン病や認知症、内科疾患やステロイド治療などに伴う「不眠」や「抑うつ症状」について他の診療科と連携して治療にあたっています。

精神科が他の診療科と異なる点は、患者さんの心理社会的な問題をともに考えるところです。当院には経験豊富な相談員が多く、大変頼もしい存在です。

おわりに・・・

誰にでも起こりうる心身の不調について、どんな時に精神科に受診して良いのか分からなかったり、受診することを悩んでしまったりすることもあるかと思います。

そんな場合は、かかりつけの先生や看護師さんにご相談下さい。

また、当院の患者相談窓口（1階正面玄関ロビー内）でもご相談をお受けしております。



（※）済生会本部ホームページ「症状別病気解説」でせん妄について解説しております。こちらのQRコードからご参照ください。



こせき まいこ
精神科医師 古関 麻衣子
外来担当日：月～金曜日（祝祭日を除く）
（月＝第2・4）
（水＝第1・3・4・5）

※完全予約制
※初診時は紹介状をお持ちの方のみ
（予約センター直通 047-473-1298）

医療だけじゃない?! PCRの意外な使われ方

PCR (Polymerase Chain Reaction=ポリメラーゼ連鎖反応) 検査は、新型コロナウイルス感染症 (SARS-CoV-2) の流行で広く知られるようになりました。みなさんも、何度か耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

PCR技術は新型コロナウイルス感染症を診断するためのものではなく、1983年に開発されて以来、ウイルス・細菌の遺伝子検出や、病気の原因となる遺伝子変異、遺伝子疾患の検出、生殖医療分野では出生前診断など様々な臨床検査に広く活用されていて、今や医療に欠かせない検査技術と言えます。

PCR検査は遺伝子情報であるDNAを複製し、増幅させて検出するという仕組みです。この技術を利用して、感染症や病気の診断以外に法医学 (DNA鑑定) でも重要な役割を果たしています。微量の血液や髪の毛からDNAを検出して犯人の特定や身元確認などにも使用されます。わずかな証拠からDNA型を解析できるため、未解決事件の捜査などに貢献しています。

さらに医療以外でもPCR技術は使われます。私たちに身近な食品の分野では、遺伝子組み換え作物の検出や、食肉に含まれる特定の動物のDNA検出が可能となるので、例えば「(牛肉)と表示された商品に他の動物の肉が混入している」などの偽装を見抜くことができます。

このように、PCRは少量の遺伝子情報からでも病原体や遺伝子の特徴を高感度に検出できるため、感染症の診断だけでなく犯罪捜査や食品検査など多方面で不可欠な技術であり、今後もその応用範囲はさらに広がっていくのではと思っています。



臨床検査科
係長 別井健一

管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》



エネルギー : 38.7kcal 炭水化物 : 9.9g 塩分1.5g/500ml

いざというときの水分補給に! 経口補水液の作り方

材料

- ・水 500ml
- ・砂糖 10g (大さじ1)
- ・塩 1.5g
- ・レモン 1/2個 (またはレモン汁 : 25ml)

作り方

- ①水に砂糖と塩を入れ、溶かすようにかき混ぜる
(砂糖・塩は溶けにくいのでよくかき混ぜること)
- ②しぼったレモン汁を入れる

おうちで作れる!

point!

暑い日が続いていますが、こまめに水分補給していますか?

普段の健康な状態であれば、水やお茶での水分補給で十分です。しかし、発汗や発熱、下痢、嘔吐などで脱水症状が起きている場合、水分とともに塩分も失われてしまいます。

このような状況で水だけを大量に摂取すると、体液が薄まって体が余分な水を排出しようとするため、かえって脱水を進行させることがあります。一方で、スポーツドリンクを多く摂取すると、糖分過多により血糖値の上昇や体重増加、虫歯などのリスクも懸念されます。

そこで、最近では医学的知見を基に作られた「経口補水液」が注目されています。この「経口補水液」には、塩分と電解質が十分に含まれており、糖分も必要最低限の量が配合されているため、水分や塩分の吸収に優れています。



管理栄養士 鈴木 裕子

連携医療機関ご紹介

本郷並木通り内科

043-274-1888

〒262-0033 千葉県花見川区幕張本郷5-5-16 2階

URL : <https://www.hongo-avenue-medical-clinic.jp>



内科・消化器内科



吉川 正治 院長

これまでの経験と知識を診療に生かし
地域医療に貢献できるよう励んでおります

開業前は千葉大学医学部付附属病院等で、内科疾患主に消化器疾患の診療と教育に携わってきました。内科、特に消化器内科、肝臓病、消化器内視鏡、超音波医学などの専門医を取得し、これまでの経験と知識を診療に生かし、地域医療に貢献できるよう励んでおります。済生会習志野病院など近隣の基幹病院、大学病院、がんセンターなどとの連携を重視し、患者様の診療を行っています。医療設備として、胃・大腸内視鏡診断装置、近年増加している代謝機能障害関連脂肪性肝疾患などの診断に有用な肝エラストグラフィー対応超音波診断装置などを設置しております。また当院は、千葉県の肝疾患指定医療機関でもあります。いつでもお気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:30	●	●	-	●	●	●	-
14:00 ~ 17:30	●	●	-	●	●	▲	-

▲土曜 第2・4・5週は午前のみ

ACCESS

JR・京成「幕張本郷駅」徒歩5分
リブレ京成ストアの前、本郷眼科の2階
駐車場有 (7台)



ほしかわクリニック

047-470-5505

〒275-0002 習志野市実籾2-15-23

URL : <http://www.hoshikawa-clinic.com/>



内科・消化器内科
呼吸器内科・循環器内科



干川 容子 院長

「わかりやすく
安心できる医療」を心がけ
地域医療に貢献してまいります

当院は2006年に開業し「わかりやすく安心できる医療」を心がけ、患者さんとのコミュニケーションを大切にして診療を行っております。

内科・消化器内科を専門とし、糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病をはじめ新型コロナウイルス等の感染症の診療、上部内視鏡検査や超音波検査も行っております。また習志野市の健康診断やワクチン接種など病気の予防にも取り組んでいます。月曜日・金曜日には呼吸器内科・循環器内科医師による専門外来を行っております。精密検査や専門的な治療が必要な際には済生会習志野病院をはじめとした病院と連携をとりながら地域医療に貢献してまいります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	-	●	●	-
14:30 ~ 17:00	●	●	●	-	●	-	-

※循環器専門外来… 毎週金曜午前のみ
※呼吸器専門外来… 毎週月曜午後のみ

ACCESS

京成本線「実籾駅」南口徒歩5分
駐車場有 (8台)



病院図書室・患者図書室あおぞらのご案内

～信頼できる医療・健康情報をさがすために～

真偽の定かではない情報として フェイクニュース という言葉を聞くことが多くなりました。特に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミック後、命や健康に関わるような偽情報が氾濫したことをWHO(世界保健機構)は「インフォデミック」（偽情報のパンデミック）という言葉で表現し、注意喚起しています。

では、SNSやインターネット上で信頼できる医療・健康情報を選び取るにはどうすればよいでしょうか。質の高い情報をさがすポイントとして「い・な・か・も・ち」が提唱されています。

- い：いつの情報か（情報の鮮度）
- な：何のために書かれたか（情報の目的）
- か：書いた人はだれか（情報の発信元）
- も：元ネタは何か（情報源）
- ち：違う情報と比べたか（情報の比較）



この5項目が不十分な情報は「か・ち・も・な・い=価値もない」と覚えるとよいでしょう。

[参考] 中山和弘（聖路加国際大学）
ヘルスリテラシー・健康を決める力
https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html



また、国際図書館連盟（IFLA）ヘルス&バイオサイエンス図書館部会は、多言語でポスター「偽ニュースを見極めるためには：COVID-19編」を作製しています。

（図書室司書 佐藤正恵）

saiseikai narashino hospital

病院の理念

患者さんに寄り添う医療を通して、地域住民の健康と福祉の増進に寄与します

基本方針

患者さんの権利と意思を尊重し、ともに考え良質で効率的な医療の提供に努めます
全ての職員はレベル向上のため研鑽し、最善のチーム医療を行います
地域医療機関との連携を深めて、中核病院としての役割を果たします



病院ホームページ
<https://www.chiba-saiseikai.com>



公式X (旧Twitter)
https://x.com/Narashino_sai

〈受診案内〉

診療受付時間（予約外） 8：30～11：30

（一部診療科によっては受付時間が異なります。予め電話にてご確認ください。）

休診日 土・日・祝（緊急の場合はご連絡ください）



社会福祉法人恩賜財団済生会
千葉県済生会習志野病院

〒275-8580
千葉県習志野市泉町1丁目1番1号
Tel 047-473-1281（代表） Fax 047-478-6601