

# 十

JUZEN

YOKOHAMA CITY  
UNIVERSITY MEDICAL CENTER  
PR MAGAZINE

# 全

## SELF MEDICATION CATARACTS AND GLAUCOMA

WHAT'S "JUZEN"?  
THE PREDECESSOR OF  
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY  
MEDICAL CENTER WAS  
"JUZEN HOSPITAL" WHICH OPENED  
IN 1874(MEIJ1 7) IN NOGEYAMA.  
THE NAME "JUZEN HOSPITAL"  
REMAINED POPULAR AMONG  
CITIZENS FOR MORE THAN  
70 YEARS UNTIL THE NAME WAS  
CHANGED TO "YOKOHAMA  
MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL".



セルフメデイケーション

自覚できない白内障・緑内障

管理栄養士の健康食レッスン

「バランスよく食べて

『じょうぶな体』を手に入れよう！」

患者総合サポートセンター

「切れ目のない医療を『地域連携担当』」

# 37

2024年3月発行

# セルフメディケーション

## 実践しよう！自分で健康管理

「未病」をご存じですか？「未病」とは健康な状態から少しずつ離れつつある状態をいいます。

早いうちに身体の変化に気づき、健康な状態に改善していくことで

「病気」への発展を防ぐことができます。

ぜひ、健康なうちからご自分の身体に関心を持ち健康管理を実践してみてください。

### What Are Cataracts and Glaucoma?

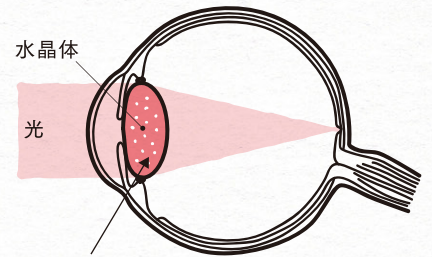
## 自覚できない白内障・緑内障

### 「白内障」とは

カメラでいうとレンズにあたる場所が、目でいう水晶体という部分になります。この部分が様々な原因で硬くなって濁ってきてしまいます。私たちはこの水晶体を通してものを見ているので、濁って透明性がなくなってくるとものが見えづらくなる、つまり視力が低下してくるとするのが白内障です。

#### 原因

白内障は40歳頃から出現し、70歳代で80%、80歳代ではほぼすべての方が発症すると言われています。これは、白内障の原因が加齢によるものが大半と言われているからです。老化現象により水晶体に含まれるたんぱく質が変質し硬化していくと考えられています。その他にアトピー性皮膚炎、糖尿病、紫外線、外傷、ステロイド剤、放射線などが原因で起こることもあります。アトピー性皮膚炎では、かゆみで目をこすするなど刺激を与えてしまうことにより、白内障を引き起こす可能性があると考えられています。



#### 症状

ぼやけて見える、二重に見える、夜間の運転がまぶしいなどの症状が現れ、視力の低下が見られます。加齢が原因の場合は、半年や1年くらいかけて徐々に病状が進んでいくので症状に気づきづらいたることがあります。一方、糖尿病やアトピー、外傷などその他の原因で起こる若年性の白内障は進行しやすいことが言われています。

#### 治療

白内障で濁った水晶体は元に戻すことはできません。しかし、手術によってほとんどの人が視力を回復させることができます。白内障の手術は通常、日帰りで行われ、手術時間は10分前後で終わります。水晶体の濁った中身だけを取り除き、代わりに眼内レンズという人工物を挿入するのが一般的です。

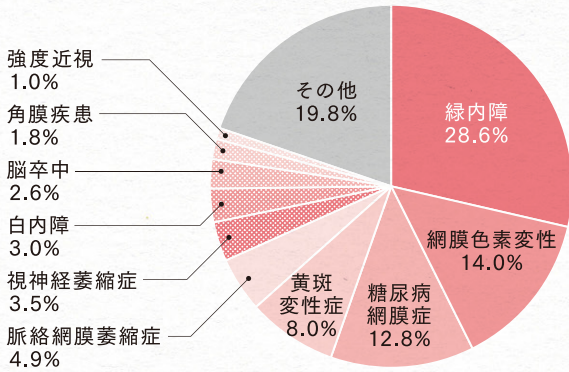
#### 白内障を放置するリスク

初期症状を放置したまま病状が進行すると、手術に様々なリスクが生じ、結果として難しい手術となってしまいます。また、強度の白内障では白内障以外に目の病気があっても発見しにくく、他の病気の早期発見の機会を逃してしまう可能性もあります。症状が急激に悪くなる等の症状があれば受診を考えるきっかけにもなりますが、徐々に進行する視力低下や目のかすみ等の場合には、加齢によるものと自己判断し受診しない方が多いと思われる。日常生活に支障が出て初めて受診したら別の病気があり治療が難しい状態に進行していたという患者さんも実際にいらっしゃいます。さらに、白内障が進むと急性緑内障を引き起こすこともあり、数日で失明に至るような深刻な状態になることもあります。

# 「緑内障」とは

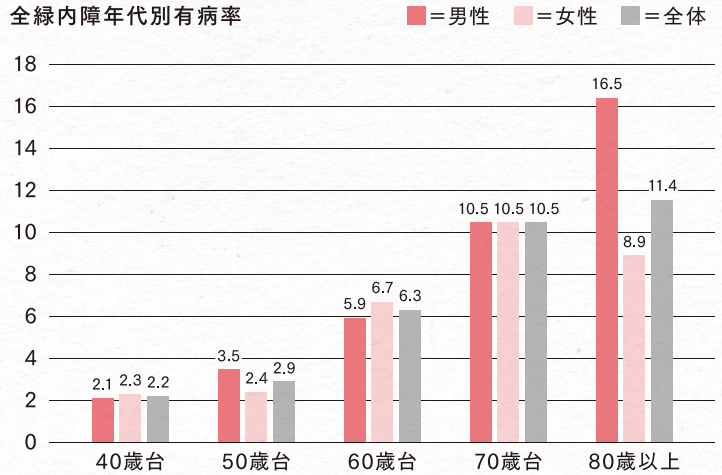
眼の奥にある網膜という部分が、外からの光や色を感じ、視神経を通して脳に情報を伝えることにより、物が見えるという感覚が起こります。緑内障は何らかの原因で、この網膜や視神経が障害され構造的な変化が起こります。これにより、障害された一部の視神経が担っている視野が欠けてしまう病気です。日本では40歳以上で5%、70歳以上だと10%程度の患者さんがいます。日本での中途失明原因の第1位となっています。

新たに視覚障害者と認定された人の原因疾患の割合



Morizane Y, Morimoto N, Fujiwara A, Kawasaki R, Yamashita H, Ogura Y, Shiraga F. Incidence and causes of visual impairment in Japan: the first nation-wide complete enumeration survey of newly certified visually impaired individuals. Jpn J Ophthalmol. 2019 Jan;63(1):26-33.

全緑内障年代別有病率

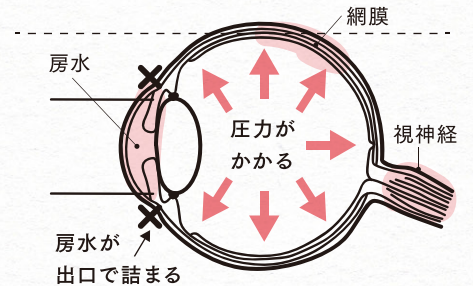


「日本緑内障学会多治見緑内障疫学調査(通称:多治見スタディ)」報告

## 原因

確実な原因はわかりませんが、一つには眼圧が高くなることで視神経が障害されることが言われています。眼圧が高くなる原因としては、日本人には少ないですが、もともと眼圧が高い人(原発性といいます)、アトピー性皮膚炎などでステロイド剤を常用している人、ぶどう膜炎、糖尿病の合併症など(二次性といいます)があります。眼圧は眼科でしか測ることはできません。正常な眼圧は10~21mmHgとされています。一方、緑内障のうち7割の患者さんが正常な眼圧でも緑内障を発症しており、加齢、家族に緑内障がいる、近眼など様々な原因が考えられていますが、確実なことはわかりません。

房水の流れが止まると眼圧が上がり奥にある網膜や視神経に障害が起きる

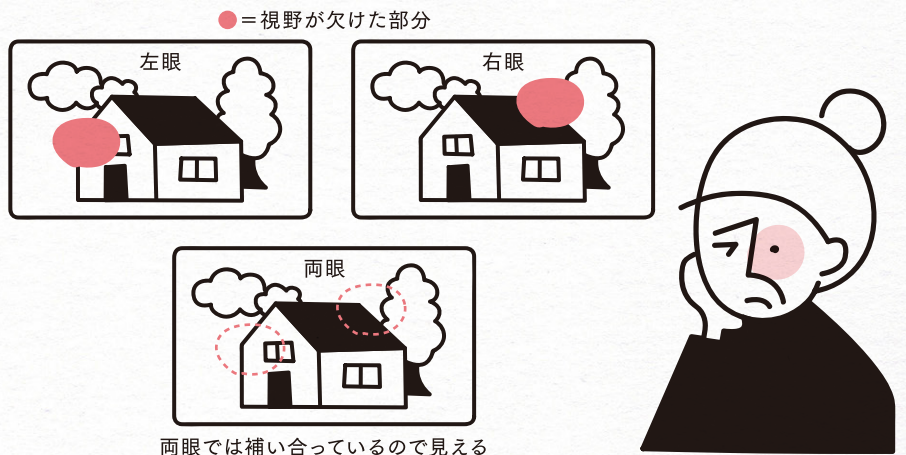


## 眼圧とは

眼圧とは簡単に言うと、まぶたの上から目をそっと触った時に感じる目の硬さのことです。正常な眼圧は10~21mmHgとされています。眼内では絶えず一定量のお水(房水)が作られ、静脈に流れていくことで眼圧は一定に保たれています。何らかの原因で水の出口が塞がったり循環が悪くなりお水が流れていなくなると眼圧が高くなります。これにより眼の奥の網膜や視神経が圧迫され障害を起こします。

## 症状

緑内障を発症すると視野が狭くなります。上半分の一部が見えない、下半分の一部が見えない、真ん中の視野狭くなるなど、いろいろなパターンがあります。初期の段階では、両眼で見ると正常な視野になることがあり自覚症状はほとんどありません。かなり視野の欠損が進むまで症状を自覚できないことがほとんどです。本人が気づいたときには病気がかなり進行している状態と言えます。



## 治療

緑内障では、障害を受けた網膜や視神経を元に戻すことはできません。網膜や視神経はカメラでいうとフィルムの部分にあたります。いくらレンズを透明な新品に取り換えても、フィルムが傷ついてしまえばきれいな映像を映すことはできません。つまり、欠損した視野を回復することはできないのです。緑内障の治療は、平均寿命まで生活できるようにする、見え方の質をそれ以上落とさないように保つ、眼圧を下げることで進行速度を遅くするという考え方で行われます。まずは薬物治療(点眼)で房水の流れをよくする、作る量を抑制することで眼圧をコントロールします。この眼圧を下げる治療は、患者さん自身、病状が改善したなどの実感が伴わないことが多く、途中で治療をやめてしまうケースが多々あります。しかし、発症した緑内障を放置することは大変危険です。根気強く治療を継続することが大切です。また、薬物治療で効果がでない場合には、レーザー治療や外科的手術を行います。



## セルフメディケーション

**1** 白内障は糖尿病やアトピー性皮膚炎も原因の一つと言われています。これらの疾患を抱えている人は、新たな病気を引き起こさないように、原疾患をしっかりと治療することがとても大切です。加齢が最大の原因ではありますが、その他に紫外線も原因の一つと言われています。目の健康寿命を延ばすためにも、普段から強い日差しを直接浴びないようにサングラスや帽子を活用しましょう。

**2** 白内障・緑内障はともに症状を自覚することが難しい疾患です。このような疾患では、定期的に検診を受けることが早期発見、目の健康寿命を延ばすための最大のカギとなります。40歳を過ぎたら1年に1度はお近くの眼科で検診を受けてください。また、職場などで定期検診を受けているという方でも、定期健診では法律で定められているのは視力検査だけとなっており、それだけでは白内障・緑内障を見つけることは難しいでしょう。受診している定期健診に眼底写真の撮影など、白内障・緑内障のスクリーニングを目的とした項目が含まれているかを確認しましょう。

## 白内障・緑内障についてみなさんにお伝えしたのは

当院では眼科一般のほか、専門外来も設けており、あらゆる眼疾患の診断・治療に対応し一人でも多くの患者さんを失明から救うべく高度な治療を行っています。当院は特に黄斑疾患の患者様が多く、黄斑サージカル、黄斑メディカルの専門外来を設置しています。白内障手術、硝子体手術、抗VEGF薬硝子体注射の件数は全国でもトップクラスです。みなさんには、年だから仕方ないと放置するのではなく、大切なものを見続けるために積極的に目の健康維持を心掛けていただければ幸いです。



眼科  
担当部長  
井上麻衣子  
医師

眼科  
勝部志郎  
医師



当院では緑内障専門外来を設置し、薬物治療に加えてレーザー治療、手術などの外科的治療を組み合わせ、治療成績の向上に努めています。緑内障手術では従来の術式に加え、MIGS、MIBSと呼ばれる低侵襲な緑内障手術も行っています。緑内障は特に初期では自覚症状の出にくい病気です。みなさんには、40歳以上になったら、眼科で検査を受けていただくことを強く願っています。検査機器の発達により、視野に全く異常のない人も、緑内障を検出できるようになりました。ぜひ、ご自身で大切な目の健康を守ってください。

HEALTHY EATING LESSON

管理栄養士の健康食レッスン

バランスよく食べて

『じょうぶな体』を手に入れよう！

じょうぶな体にするには筋力を保ち、骨を強くして骨粗鬆症を予防しましょう。

必要なエネルギー量を十分に摂り、タンパク質をはじめカルシウム、鉄をしっかり食事から摂りましょう。

タンパク質は筋肉を作るもと、カルシウムは骨を作るもと、

鉄は体内の酸素を運びエネルギーを作るために必須な栄養素です。

タンパク質

—筋肉を作る—



肉、魚、大豆製品、  
乳製品、卵



カルシウム

—骨を作る—



乳製品、魚、大豆製品、  
ひじき、小松菜



鉄

—血液を作る—



カツオ、アサリ、レバー  
大豆製品、小松菜



ホタテ貝の  
グラタン

乳製品を使用しているため  
タンパク質、カルシウム  
が豊富です。



ポークビーンズ

大豆を使用しているため、  
タンパク質、カルシウム、  
鉄が豊富です。

ヨーグルト

乳製品のため  
タンパク質、カルシウム  
が豊富です。

エネルギー 640kcal タンパク質 23g 塩分 2.8g

RECIPE

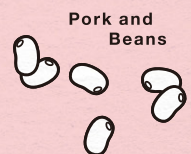
ピックアップ  
レシピ

ポークビーンズ

材料 [一人分(大皿分)]

豚肉	20g	ケチャップ	7g
茹大豆	50g	コンソメ	1.5g
玉ねぎ	30g	赤ワイン	3g
トマト水煮缶	50g	水	50g

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 肉は一口大に切る。
- 3 鍋に材料をすべて入れて混ぜ、火にかける。  
沸騰したらふたをし、弱火にして煮込む。アクをすくい除く。
- 4 玉ねぎがしんなりし、トロミがつくまで20分程度煮込み火を止める。



PATIENT TOTAL SUPPORT CENTER

# 患者総合 サポートセンター

令和4年4月、  
 当院では**"患者ファースト"**をモットーに、  
 患者さんが安心して治療を受け、  
 療養生活が送れるよう、  
 総合的なサポートに取り組む  
 『患者総合サポートセンター』が発足しました。  
 今号では、患者総合サポートセンターの機能の一つである  
 「地域医療連携」について詳しくご紹介します。



HOSPITAL COORDINATION SECTION

## 切れ目のない医療を『地域連携担当』

### シームレスな医療環境を届けるために

患者総合サポートセンターの中には「地域連携担当」という地域医療連携を推進する部署があります。当院は大学附属病院として三次救急や高度医療の提供だけでなく、地域医療支援病院\*としての役割も担っています。地域連携担当では、その役割を果たすため、患者さんが病状や診療内容に応じて、切れ目のなく適切な医療が受けられるように地域医療機関との紹介・逆紹介の推進、地域医療機関に向けた研修会の実施や診療内容等の情報発信、医療機器の共同利用等、地域医療機関とのネットワーク強化を図っています。

\*地域医療支援病院は、紹介患者に対する医療提供、医療機器等の共同利用の実施等を通じて、第一線の地域医療を担うかかりつけ医を支援する能力を備え、地域医療の確保を図る病院として、医療法に基づき、都道府県知事が個別に承認しています。



### 初診予約と紹介状

当院の外来診療は、地域医療機関と診療機能を役割分担するため、紹介予約制となっています。そのため、おかかりの医療機関(かかりつけ医)からの紹介に基づき、初診予約をお願いいたします。地域連携担当は、当院を初めて受診される患者さんからの「初診予約窓口」も担っています。初診予約は医療機関からだけでなく、患者さんからも予約できる診療料がありますので、初診に際しては、かかりつけ医からの紹介状をご用意いただき、事前にご予約ください。

### 紹介状はなぜ必要？

紹介状は、正式には「診療情報提供書」と言います。かかりつけ医からの紹介目的や患者さんの病状はもちろんのこと、今までの既往歴や治療経過などの大切な情報が詰まっています。そのため、紹介状はかかりつけ医から患者さんの治療を受け継ぎ、紹介いただいた治療目的を達成するためには欠かせないものです。

## かかりつけ医相談窓口

当院は、地域医療機関では難しい治療や重症患者さんに対する救急医療などの役割を担う病院です。そのため、当院の役割や治療を終え、病状が安定した患者さんには、かかりつけ医や地域の病院などをご紹介(逆紹介)しています。かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、「かかりつけ医相談窓口」(本館1階に設置)にて、患者さんの病状や診療科目、お住まいの地区に合わせて、適切な医療機関をご紹介します。



## 肝疾患診療の連携



その他、医療と患者さんを結ぶ様々な取り組みの一つに、肝疾患診療の連携があります。当院は「肝疾患診療拠点病院」として厚生労働省のもと神奈川県より指定を受けています。神奈川県内のどこでも医療機関でも肝疾患の診断や治療が行えるよう、研修会の開催をはじめとした様々な活動を通じて肝疾患診療の向上に取り組んでいます。

## 市民医療講座



みなさんが正しい医療の知識を得て、病気への理解を深めたり日々の生活に役立てていただけるよう、定期的に「市民医療講座」を開催しています。また、昨年からアーカイブ動画の配信もスタートしましたので、気になるテーマがございましたら、ぜひご覧ください。

## 地域医療全体に貢献するために

“地域医療全体で患者さんを支える”という観点から、当院では地域医療支援病院として、地域の医療関係者向けに「地域医療連携研修会」の開催や「連携NEWS」の配信などを通じて、最新治療の動向や当院での治療内容などの情報発信を行っています。この情報発信も「地域連携担当」が担当しています。情報発信していくことで、質の高い医療提供に繋がり、ひいては市民の皆さまに還元され、地域医療全体の貢献に寄与できればと考えています。

## 地域医療連携研修会



様々な病気の的確な診断、毎日の医療ケアなどに役立つ情報や最新の医療情報を共有するため、地元南区をはじめ、近隣地区の医療関係者や当院スタッフ向けに、月に3~5回の頻度で「地域医療連携研修会」を企画開催しています。

## 連携NEWS



当院の登録医療機関を中心に地域のクリニック向けに「連携NEWS」のメールマガジンの配信(動画配信)を行っています。その内容は、当院で行っている治療内容や診察に役立つ情報、医療の豆知識などになっており、患者さんや市民の皆さまにも当院ホームページからご覧いただけます。ぜひ一度、ご視聴ください。

## 患者さんからの「LINEを活用した初診予約」の運用開始

当院の初診予約は、おかけの医療機関(かかりつけ医)からの予約に加え、患者さんご自身またはご家族からも直接ご予約をお受けしています(一部診療科)。患者さんの利便性をより高めるために、いつでもどこでも予約手続きが行える「LINEを活用した初診予約」を2024年2月から開始しました。これまで「電話がつながりにくい」「従来のWEB予約はすぐに予約が確定できない」など、患者さんにはご不便をお掛けしていましたが「LINE初診予約」では、24時間、即時ご予約の確定ができるようになりましたので、当院の初診予約の際には、ぜひご利用ください。

### LINEを活用する患者さんのメリット

患者さんの都合の良い時間に24時間初診予約可能です  
\*一部診療科を除きます

LINEから初診予約の確認・変更が可能です  
\*一定の条件があります

予約前日にLINEからリマインド・メッセージが届きます

### LINEでの初診予約の流れ



LINEを活用した初診予約紹介動画

かかりつけ医から早めの受診を勧められた場合は、お電話(045-253-5757)でお問合せ下さい。

# INFORMATION

## より快適な環境で治療を。「外来化学療法室」拡充。

がん治療は日々発展し、化学療法の分野では新しい薬剤も増えるなど、当院の外来化学療法の件数も年々増加しています。

そこで、当院では本館2F外来化学療法室を従来の18床から27床(ベッド5床、リクライニングシート22床)に増床し、令和6年3月11日から、装い新たに再稼働いたしました。

今回のリニューアルに伴い、治療の待ち時間が少しでも短縮できるよう取り組むとともに、より多くの患者さんへ安心安全で快適な治療環境をお届けして参ります。



## 県内唯一の生殖医療・不妊治療施設

### 「生殖医療センター」リニューアル

当院は、泌尿器科と婦人科が「生殖医療センター」として一緒に生殖医療・不妊治療を実施している県内唯一の施設です。

生殖医療専門医が先進医療を含め幅広い選択肢のなかから、患者さん一人ひとりに必要な治療を行っています。

令和4年4月から高度生殖補助医療が保険適用となるなど、生殖医療・不妊治療の需要が高まる中、こうしたニーズに応えるため、この度、同センター外来(4階)に隣接するスペースに培養室、採卵・胚移植室の機能を移築し、機能集約することとしました。

この機能集約により、患者さんの利便性や治療の効率化を実現し、さらなる生殖医療の発展に寄与していきます。



## 乳幼児向け補聴器外来を新たに開始します

乳幼児の補聴器のフィッティング等の対応はクリニックで行うことができず、横浜市内で対応できる病院は「横浜市立大学附属病院\*」、「県立こども医療センター」の2施設と少ない状況です。

これを踏まえ当院耳鼻咽喉科では、乳幼児のための補聴器外来を令和6年4月(予定)から新たに開始します。詳しくは当院耳鼻科外来までお問い合わせください。

※横浜市立大学附属病院では、週1回補聴器外来を実施しており、乳幼児以外も対象としています。

