

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2013年8月1日発行
NO.398

AUGUST

8

今月の表紙

無痛分娩システムで最初の赤ちゃん誕生

- 表紙のことば ● 市民公開講座のご案内 P-2
- 外来紹介 「小児神経科」 P-3
- お役立ち情報 脳波検査ってなあに?? P-4

特集 毎日実践! 日常生活で守る目の健康 P-6



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

小児神経科

担当 部長 榎日出夫

▼出身校／岡山大学（1986年卒）
▼出身地／岡山県
▼趣味／ランニング、写真



表紙の
ことば

無痛分娩システムで 最初の赤ちゃん誕生



7月1日に稼動した当院の無痛分娩システムで最初の赤ちゃんが誕生しました(7/9)。ご家族はもちろんのこと、当院スタッフにとっても喜び溢れる記念すべき日となりました。

当院では総合周産期母子医療センターの機能を活かし、妊産婦さん一人一人のペースに合わせた安全・安心な無痛分娩(痛みを和らげる方法)を提供しています。

無痛分娩にご関心をお持ちの方は当院ホームページをご覧ください。産科外来での診察時に担当医師へお問い合わせください。



情報カード

市民公開講座のご案内

女性のがんと検診を知る!

～人間ドック講座～

日時 2013年8月29日(木) 14:00～17:30

会場 えんてつホール(遠鉄百貨店新館8階)

- 出演者
- スペシャルゲスト… 山田 邦子さん(タレント)
 - 演題…………… 大丈夫だよ、がんばろう!
 - 演題…………… 『知る』ことから始める婦人科検診の極意
入駒 麻希(聖隷健康診断センター)
 - 演題…………… 『知る』ことから始める乳がん検診の極意
吉田 雅行(聖隷浜松病院乳腺科)

定員 先着500名(全席自由)

申込締切 2013年8月12日(月)

お問合せ先 TEL:053-455-4100
(静岡新聞社「人間ドック市民公開講座」係)
(平日10:00～17:00 ※祝日除く)

※切間近!!

新しい抗てんかん薬を工夫して 発作ゼロを目指す

当科では、子どもの神経系の病気のうち、特に「けいれん性疾患」を診療しています。けいれんが起こる病気には、「てんかん」「熱性けいれん」「急性脳炎・脳症」などがあげられます。

成長期の子どもは、大人に比べて「けいれん」を起こすことが多く、てんかんと熱性けいれんとの区別には、専門的な検討が必要のため、小児神経外来を設けています。急性脳炎・脳症については、入院で治療を行っています。

これらの病気の診療には脳波検査が重要です。てんかんセンターでは、最新鋭の「高密度センサー脳波計」を導入し、高精度の検査を行っています。

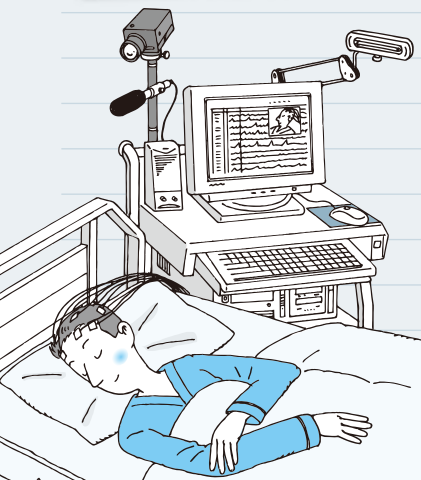
近年では、新しい薬が次々と発売され、昔にくらべて、てんかん発作の治療効果はかなり向上しました。当科でもこのような新しい薬を工夫して処方することにより、発作ゼロを目指しています。子どものてんかんは治る率が高いのですが、なかなか改善しない場合には、てんかん科と連携し、外科治療にも力を入れています。

脳波検査ってなあに??

けいれんが起こった時、意識を失った時などに脳の活動に異常がないかどうかを調べる検査です。

脳の病気がないかを調べるための判断材料のひとつとなります。

脳波検査は、どんな検査なの?

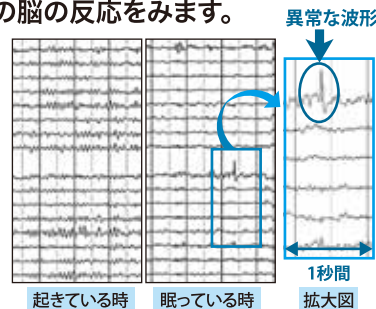


脳が働く時、脳には弱い電流が流れています。この脳の電気活動を波形として記録するのが脳波検査です。全く害のない検査のため、赤ちゃんからお年寄りまで安心して受けていただくことができます。

どうやって検査を行うの?

- 1 専用ののりで頭皮に電極を付けます。
- 2 記録を開始します。
- 3 目を閉じた状態で、光の刺激を受けた時や深呼吸をした時の脳の反応をみます。

その後、睡眠中の脳波を記録することもあります。寝ているときに異常な波形が出やすいので、この時の脳波記録も重要です。



- 4 電極を外して検査は終了です。

検査にはどのくらいの時間がかかるの?

通常の見査時間は約40分です。睡眠時の記録が必要な場合は1時間~1時間半かかります。どうしても眠れない時には、眠りやすくするお薬を使うこともあります。自然睡眠が望ましいため、睡眠時間が不足した状態で来院していただくようお願いしています。

また、てんかん発作時の脳波とビデオを同時に記録する検査や、てんかんをより詳しく調べる高密度脳波検査もあります。これらの検査は、入院して行います。

毎日実践! 日常生活で守る 目の健康

眼科 尾花 明

太陽がまぶしい夏本番!ですが、

光は目に悪い!?
って、ご存知でした?

私たちは外界情報の80%以上を視覚から得ています。ということで、“光”はとても大切に、そもそも生物は太陽光なしでは存在できません。とは言え、最近、過度の光が目及ぼす**酸化ストレス**^{※1}と眼病の関係が指摘されています。何事も過ぎたるは…です。

“有害な光”というとまず紫外線が浮かぶと思います。紫外線は、雪に太陽光が反射して黒目に炎症を起こす“雪目”、白目の表面の組織が過剰に増殖する“翼状片”、また“白内障”の原因になります。しかし、最近それよりも注目されているのが“青色光”です。マウスの実験で、明るい蛍光灯を照射すると網膜障害を来すことが証明され、とりわけ青色光(波長の短い光)が強く関与するので“ブルーライトハザード”と呼ばれるようになりました。簡単に言うと、光が網膜に作用して**活性酸素**^{※2}が生じ、これが網膜の神経細胞を破壊(アポトーシス:細胞の自然死)します。この変化は長い期間をかけて徐々に起こります。

※1…**酸化ストレス**:酸化反応により引き起こされる有害な作用

※2…**活性酸素**:酸化力が異常に強くなった酸素

光障害が関係する病気のひとつが“**加齢黄斑変性**”^{かうれいおうはんへんせい}です。最近、増加しており、国内に約70万人の進行した加齢黄斑変性の患者さんがおられます。この病気は、黄斑とよばれる網膜の中央部分に出血や萎縮が生じ、見たいところが見えない【図1】、字が読めない【図2】、など生活に大きな支障を来します。原因は、遺伝要因に老化と生活要因(喫煙、動脈硬化など)が加わって起こりますが、根本には、人類が進化とともに得た光に対する防御能力と光障害のアンバランスが関係します。

加齢黄斑変性の自覚症状



図1

光障害が関係する病気のひとつが“**加齢黄斑変性**”です。最近、増加しており、国内に約70万人の進行した加齢黄斑変性の患者さんがおられます。この病気は、黄斑とよばれる網膜の中央部分に出血や萎縮が生じ、見たいところが見えない、字が読めない、など生活に大きな支障を来します。

図2

ここで、ちょっと昔の生活を思い浮かべてください。電球の発明が19世紀で、それより前、夜は暗く十分に目を休める時間でした。ところが、電球の発明以降、人類を取り巻く光環境は急激に変化し、今や深夜まで煌々とした明かりの下で、テレビ・パソコン・スマホと、目を酷使しています。このような生活が防御と障害のアンバランスをおこし、加齢黄斑変性を発症しやすくしていることは容易にご理解いただけるでしょう。

かれいおうはんへんせい
では、加齢黄斑変性を
予防するには？

遺伝は変えられないので、その他の要因を減らすことを心がけましょう。目によい食事・習慣と光対策をご紹介します。

加齢黄斑変性に予防効果のある食事・習慣

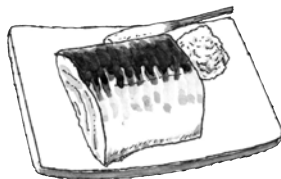
1 葉物野菜は十分に！

ルテインを多く含むホウレンソウ・小松菜・青梗菜など。1日の目標は約4mg。商品の1/3～1/2束が目安。



2 魚を多く！

魚の油(DHA,EPA)は動脈硬化の予防に効果的で、目にもよい作用を持ちます。1日の目標は1g(サバの切り身1人前、刺身1人前程度)



3 もちろん禁煙！

奥様が加齢黄斑変性の場合、ご主人も協力を。



※「ばっかり食い」はせずに、バランスを心がけてください。不足分はサプリメントで上手に補いましょう。

光と上手にお付き合い

1

朝、起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう！

午前中最低15分、屋外で光を浴びましょう。ビタミンDの合成が骨粗鬆症予防になる上に、体内時計が整い、夜よく眠れます。



2

日中の屋外作業には、帽子と遮光眼鏡(サングラス)の着用を！

強力な太陽光の直視は厳禁。帽子の日よけは効果的です。レンズは青色光をカットする色を選びましょう。眼科医や眼鏡屋さんにご相談ください。



3

室内照明を直接見ないで！

蛍光灯、白色LEDは青色光を含みます。電灯下での日常生活は問題なしですが、直接見たり、明るすぎる照明は控えましょう。

4

寝る前のテレビ・パソコン・白色電気スタンドでの読書は控えましょう！

通常の使用は問題ありません。しかし、寝る前に青色光をみると体内時計が乱れてメラトニン分泌が抑制され、不眠になります。寝室の照明は自然色(黄色調)がよいでしょう。

▶最後に…やってみよう！

片目を隠して、片目で本や窓枠を見てください。線が歪んだり、真ん中に影があれば、加齢黄斑変性かも。かかりつけ医でご相談の上、紹介状をお持ちになって眼科を受診してください。



新任医師紹介



膠原病リウマチ内科

おおむら しんいちろう

大村 晋一郎

東邦大学 (2007年卒)

■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちで無い場合は、初診時**選定療養費**として**3,150円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

■ 初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします

予約時には、症状や診療科の確認等が必要となることがあります。

原則として医療機関からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。患者さんの待ち時間軽減のためにもご協力をお願いいたします。

地域医療連絡室 (JUNC) ☎ 053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00／土曜 9:00～12:00／祝祭日を除く)

■ 再診 (診察・検査等) 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかりますことをご了承ください。

外来受付センター ☎ 053-474-0100 (月～金曜 14:00～16:45)

- お手元に診察券・予約券等をご準備の上、お電話いただきますようお願いいたします。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合がございますのでご了承ください。

■ 面会について

- 面会時間… (月～土曜) 14:00～20:00、(日曜・祝日) 10:00～20:00
- 産科・小児科病棟の面会者は1階総合受付で手続きをし、面会者札を着用されるようお願いいたします。



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 **聖隷浜松病院**

ジョイント・ミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222
発行責任者 病院長 鳥居 裕一