私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

白いまど

December
12
2018年
12月1日発行
No.462

今月の色：クリスマス

特集

〝薬食同源〟
上手にサプリメントを 活用しましょう! P-1

- インフォメーション　P-4
- 診療科・センター紹介　眼科　P-5
- 診療を支えるスペシャリスト　視能訓練士　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

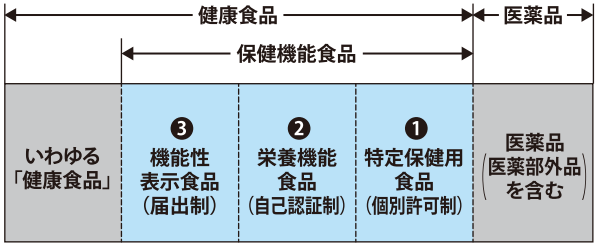
〝薬食同源〟
上手にサプリメントを活用しましょう!

古来より中国では「薬食同源」、つまり薬の服用と日々の食事摂取は同じくらい健康維持に重要とされます。病気になると薬に頼りがちですが、毎日の食事は病気の予防や進行緩和にとても重要です。とはいえ、毎日「からだにいいもの」だけを選ぶのは大変で、「濃厚味の揚げ物とビールは最高!」です。そこで、食事で不足する栄養素はサプリでうまく補いましょう。

ただし、すごく効果があるかのように宣伝される商品も、実は効果は不明ということも多いので、飲む前によく考える必要があります。

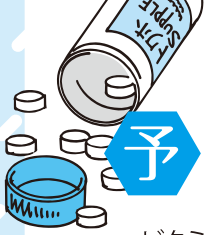
サプリメントとは

サプリメントは食品と医薬品の中間に位置する健康増進に役立つ食べ物です。その中で、国が定める基準を満たすのが保険機能食品で、❶特定保健用食品(トクホ)、❷栄養機能食品、❸機能性表示食品の3つがあります。



トクホは、国が安全性と有効性を承認した食品で、血圧・血糖・コレステロール・体脂肪を下げる、カルシウム補給、おなかの調子を整える、歯の健康維持などの商品があります。栄養機能食品は、科学的根拠の実証されたビタミンやミネラルを補給する食品です。機能性表示食品は、販売者が有効性と安全性を国に届け出た食品で承認は得ていません。どれに該当するかはパッケージに記載されています。記載のないものは科学的証拠のはっきりしない健康食品です。とはいえ、昔から青魚は目にいいとされるように一概に否定はできず、有効性の判断は難しいところです。

特集



予防・進行緩和に有用

ビタミンE、ビタミンC、ルテイン、亜鉛などが加齢黄斑変性という眼病の発症率を下げることが、米国の大規模試験で科学的に証明されました(AREDS2試験)。しかし、このような試験は非常に費用と時間がかかるため、残念ながら他のサプリメントでは行われていません。ちなみに、ルテインは緑色野菜に含まれる抗酸化作用をもつカロテノイドで、眼の健康以外にも認知症予防や小児の知能発育に役立つことから、最近注目されています。

サプリメントは治療薬ではなく、予防や進行緩和に有用な食品です。目に見えた効果がなくても気長に継続しましょう。ただし、あくまでも食事が基本で、過剰摂取はいけません。宣伝に騙されずに適正価格商品を選びましょう。極端に安いもの、高いものは要注意です。また、海外製品の個人輸入は危険です。たくさん飲んでいる方は、成分が重なっていないかを調べましょう。

文責:眼科 部長　尾花 明

さらに詳しい情報などを、YouTubeの〝聖隷浜松病院チャンネル「白いまど」〟で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube　聖隷浜松　検索

インフォメーション

年末年始　診療体制のご案内

2018年12月29日(土)～2019年1月3日(木)は休診いたします。緊急の場合は救急外来での対応となります。救急受診の場合は、必ず事前に☎**053-474-2222**(代表)にお電話いただき、ご相談ください。

祝日・休日・時間外診療のお知らせ

当地域では、祝日・休日の日中は休日当番医、夜間は浜松市夜間救急室が対応しています。診療時間等は新聞や市の広報等をご覧ください。

夜間救急室　浜松市中区伝馬町311番地の2　浜松市医師会館1階
TEL **053-455-0099**

2019年1月から　予告　**初診受付開始時間が8時になります**

月～金 **8:00～11:30**　土 **8:00～11:00**

＊再診受付機は7:30からです。

イベント情報　参加無料・申込不要　どなたでもご参加いただけます!

《第8回》脳卒中市民公開セミナー

内容：ミニ劇場、講演、体験・紹介コーナー

- 日　時 …… **2018年12月8日(土) 13:30～16:00**(開場13:00)
- 場　所 …… 大会議室(医局管理棟B1階)
- 問い合わせ … 地域医療連絡室(JUNC)
  TEL **053-474-8801** (平日 9:00～17:00)

《第7回》ホス地下2階にあがりました!

内容：脳卒中、心臓病、認知症、体操

- 日　時 …… **2018年12月27日(木) 11:30～12:00**
- 場　所 …… B棟2階　飲食休憩コーナー
- 出演者 …… 慢性疾患看護専門看護師
  慢性呼吸器疾患看護認定看護師
  脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

新任医師紹介

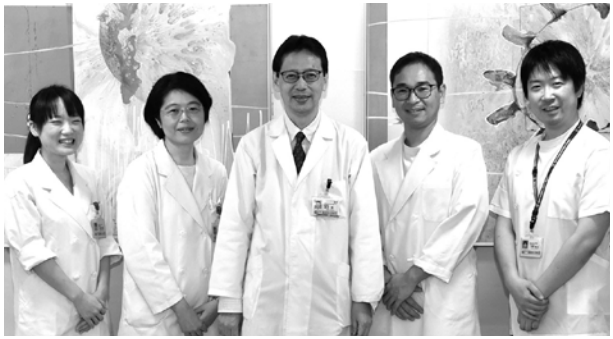
耳鼻咽喉科
加納　康太郎
大阪医科大学
(2011年卒)

眼科 見える喜びいつまでも…

手元の字が霞むとき、年齢を自覚しませんか？生まれてからずっと使い続けてきた眼、水晶体が老化したら老眼と白内障が、硝子体が老化したら網膜剥離や網膜前膜、黄斑円孔が起こります。老化と酸化ストレスの蓄積は、加齢黄斑変性や緑内障の発症要因です。病気がなくても歳とともに視力は下がり、命に限りがあるように眼にも寿命があります。身体の寿命より眼の寿命が長くないと人生の晩年は不便になります。

当科は、最新の診断機器と最良の手術はもとより、サプリメントによる予防医学にも力を入れています。一生、見える喜びをどなたにも。各人が必要な見え方を生涯守るため、地域の眼科施設と連携しながら、果たすべき役割を担っていきます。

文責：眼科 部長　尾花 明（写真中央）



診療を支えるスペシャリスト

視能訓練士

大切な眼の健康を守るようサポートします

視能訓練士は、眼科や眼形成眼窩外科の診療に必要な検査を行う専門職です。近年増加している加齢黄斑変性や糖尿病網膜症には、広角眼底撮影装置（オプトス）や光干渉断層計（OCT）を使用して、短時間で高精度な検査を行っています。また、造影剤を使用せずに網膜血管を撮影できるOCTアンギオグラフィを使用することで、患者さんの負担軽減に努めています。ロービジョン外来では、低視力の方に補助具をご提案するなど、生活の質（QOL）の改善をサポートしています。私たちは常に新しい技術を導入し、患者さんが安心して診療を受けられるように、日々、知識と技術の向上に努めています。お気軽にご相談ください。

文責：眼科検査室　大野 千尋（写真前列右から2番目）、守山 貴宣（写真前列左端）

聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ　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ない場合は、初診に係る**選定療養費**として**5,400円（税込）**を別途ご負担いただいています。

また予約時には、原則として**かかりつけ医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。

▶ **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）

再診の方へ　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。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。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 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。

▶ **外来受付センター　☎053-474-0100**（月～金曜9:00～16:45）

面会の方へ

面会時間…（月～土曜）14:00～20:00、（日曜・祝日）10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会をご遠慮いただいています。
  発熱／咳・痰／原因不明の発疹／嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関（電車・バス）をご利用ください。

医師との面談時間について（ご協力のお願い）

原則、平日（月～金曜）8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合（外来診療や手術の延長等）により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。

ジョイント・コミッション・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

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院
〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長　岡 俊明