

湖畔

vol.30 平成26年 11月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



レイクビューさめうら
遠足で秋を満喫

天気予報では雨のち曇りの10月29日曜日、レイクビューさめうらの遠足の日。心配されたお天気でしたが、晴れ男・晴れ女の力と願いが通じたかのような秋晴れの中、皆さん勇んでさめうら荘に出発しました。

車窓から見るダム周辺は、紅葉が少し始まり、「見て、見てください」「ダムの水もいっぱいある」「あの向こうに見えるのは大淵じゃ」などの声が聞こえます。

一番の目的さめうら荘では数日前にメニュー表を見て自分の好物をそれぞれ注文しており、料理が出て来るまでの間には、ご家族と談笑したり隣同志で「あんた何頼んだですよ?」「私は何じゃったろう」と会話が弾んでいました。

次々にテーブルの上へ配膳されたハンバーグ・鶏照り焼きなどを見て「美味しそう」、「あれにしたらよかったです」の声とともに「いただきます」。



末広ショッピングセンターでお買い物も楽しみました

食べる時の利用者様の顔は本当に幸せそう。「ご飯も美味しいし最高、最高、来年も連れて来てよ」との会話があちらこちらから聞かれました。午後は本山町内をドライブし「ここは〇〇さんの家」「この上に〇〇さんの家がある」懐かしむ話題で車内はおおいに盛り上がり、本山出身の利用者様は、本当に嬉しそうでした。

ご家族の皆様のご協力で無事終えることができました。ありがとうございました。来年も楽しい遠足が、実現できますようご協力お願いします。

百歳長寿のお祝いに土佐町長訪問

10月19日(金) 土佐町長様が来訪され、今年百歳になる2階病棟で療養中の長野三千年様をお祝い下さるとともに、内閣総理大臣からのお祝い状を伝達されました。

この日はご家族も同席され、共に長寿を喜ばれました。



長野三千年様(中央)を囲んで右端は西村町長

「加齢性白内障の治療について」

講師 高知大学名誉教授 早明浦病院名誉院長 上野 脩幸先生

9月17日(水)に開催した公開講演の要旨をお伝えします。

眼は良く見えますか？ 眼は大事にしていますか？

皆さんは朝起きてから夜寝るまで頭の中に五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を通じて色々な情報が入ってきますが眼からの情報が一番多く全情報の85%は眼から入ってくると言われております。したがって知らないうちに眼を酷使しているわけです。もし嘘だと思ったら、朝起きてからアイマスクで眼を隠してトイレに行ったり、朝食を食べたり、服を着たりしてみてください。恐らく何も出来ないと思います。



薬を

飲んでいない、など他の原因が明らかでない50歳以上の白内障を加齢性白内障と呼ぶようになります。これは成因の一つは加齢であり、そこに紫外線を浴びることで活性酸素が増え、バランスの悪い栄養、遺伝も関与すると考えられ、医学研究もされていますが、はっきりとした原因は分からず今のところ白内障にならない、進行を防ぐ治療法はありません。人間が歳をとらなくなったら白内障にならないかもしれません。

薬物治療は色々研究されていますが未だ完全な治療法はありません。それよりも手術道具その他の機器や眼内レンズが良くなっており手術のほうが安全、確実に痛みを伴わず治療が出来るようになりました。白内障は50歳台で40%強、60歳台は60%強、70歳台は80%ちょっと超す有病率となっております。ちよつとでも水晶体が濁っていれば白内障と診断しますので、皆さんも大なり小なり白内障になっています。白内障が進むとカメラでいうとレンズにあたる水晶体が白く濁る訳ですから、白くかすんで見え

白内障の原因と症状

白内障の成因、原因は完全には解明されていない訳ではありません。糖尿病がない、打撲等外傷がない、ステロイド等特殊な

る、瞳孔の中央で濁りが強いと乱反射するので、まぶしい、明るいところで見にくい、また水晶体が硬化してレンズの厚みが増すことで一時的な近視化により針の穴に糸がよく通る、新聞がよく見えだした等近くのものが見やすくなりますが、遠見用のメガネが合わなくなる、また物が二重三重に見えるといった症状が出ます。

手術の判定はその人の社会生活を勘案して、例えばある人は運転免許証をどうしても取りたい、映画を見たい、趣味の絵を描きたい、縫い物をしたい、等、それが困難になった時が潮時かと思えます。

水晶体の構成成分は、正常な水晶体では65%は水、残りの3分の1位は水溶性タンパク質といって透明な柔らかなたんぱく質で出来ています。これが白内障になると水分が減ってきて濁った、不可逆性の混濁したタンパク質に変化します。これをもっと分かり易く例えますと生卵が固くなってゆで卵状になり黄白色に濁った状態、が白内障です。原因別に色々な白内障がありますが世界有数の高齢化率、平均寿命を誇る我が国では加齢性白内障が圧倒的に多いです。他に糖尿病、ステロイド、放射線等によるものがあります。

白内障の検査は瞳孔散瞳薬を使い瞳孔を開いて検査します。白内障は水晶体の端からくさび形に真ん中に向かって濁ってきます。瞳孔領の中心が濁ってくると視力が0.5とかに落下してきます。これが中央まで更に白く濁ってくると0.1位まで視力が落ち、もつと進むと視力は0.05という風に

悪くなります。更に進むと成熟白内障という完全な白目の状態で眼の前で手を動かすのがやっと判る位まで視力が落ちます。余談ですが北川村の「モネの庭マルモツタン」でも知られるクロード・モネは青い睡蓮の絵が有名ですが、晩年白内障に罹り一時赤い睡蓮を描いていたそうです。手術をしてからはまた元の綺麗な青い睡蓮を描いたというエピソードがあります。

治療と手術方法

内科的治療には点眼薬、内服薬がありますが、内服薬は今ではもう全く効果が無いのでやりません。また点眼薬は水晶体の混濁の進行を遅らせるのが精一杯のこ

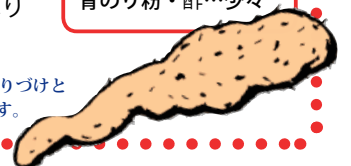
山いもの梅肉あえ



- 山いものは皮をむいて、酢水につけ、水けを拭いてせん切りし、酢少々をふって器に盛り付けます。
- 梅干しは種を除いて裏ごしにかけ、しょうゆとみりんを加えて、よく混ぜ合わせてトロリとさせます。
- 山芋に梅肉をかけ青のり粉をふります。

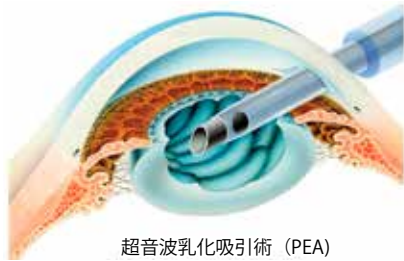
<材料> 4人分
 山いも……………200g
 梅干し……………2個
 しょうゆ……………小1/2
 みりん……………小1
 青のり粉・酢…少々

梅肉は、ウドやきゅうりのあえものにも便利、香りづけとして、しその葉やっこねぎ、のりなどが合います。



るです。不幸にして進行して視力の低下した場合には手術によらなければなりません。手術は非常に安全で早い人では5分位で終わります。手術はいやだ、いやだと言って我慢したために水晶体が古く固くなった人は15分〜20分位かかります。そして終わったら自転車に乗って、あるいは歩いて帰宅していい、という時代になっています。私が眼科医になった頃は、手術の傷口は眼球の角膜の半周位を切っていました。眼内レンズは未だ無かった時代で患者さんは分厚いメガネをかけさせられ20日位入院されてました。

手術の方法としては、超音波乳化吸引術(PEA)といって超音波振動によって水晶体タンパク質を破碎、吸引して眼の外に排出します。固くなった水晶体でも1分間位で破碎・吸引して水晶体の袋だけにしてこれに人工レンズを埋め込む訳です。眼内レンズはアクリルソフト、アクリル樹脂で出来ています。挿入するレンズは術前に超音波検査で調べてその患者さんに合ったものを折り畳んで丸めて入れます。眼内レンズを入れる傷口は、2.8ミリという小切開で縫合はしません。自然に角膜の線維芽細胞が増殖して大体3週間間で治癒します。眼内レンズは予め眼内レンズを丸めて入れておく



超音波乳化吸引術 (PEA)

インジェクターという器械を使って眼内レンズを挿入します。1.8ミリの傷口でも出来ないことはないですが、これに合う眼内レンズが無いのが現状で2.8ミリ切開で充分です。昔は角膜の半周位を切開し10糸ぐらい縫っておりました。現在は日帰り手術が主流となっております。

眼内レンズについて

ここで、眼内レンズが出来たきっかけの、エピソードをご紹介します。

第二次大戦でイギリスの戦闘機がドーバー海峡上空でドイツの戦闘機と空中戦を繰り広げ、イギリス軍パイロットは機銃で風防をやられ頭から血だらけでふらふらになりイギリスの空港に帰ってきました。そのパイロットを医師のリドレー先生が診察したところ、パイロットは先生に「眼は破れて血だらけですが良く見えません」と言ったそうで、リドレー先生は直ぐ

に眼の中に入った風防のガラス片が眼内レンズの役割をしたと気付き、「これは使えるぞ」と実用化を考えられました。リドレー先生は眼内レンズの先駆者として名を馳せ後に眼内レンズに功績のあった人を称えるリドレー賞を創設されておられます。

今の眼内レンズの一番の難点は近く、遠く、中間等すべてのものにピントを合わせることが出来ない、すなわち調節力が効かない事ですが、現在、水晶体の嚢に小さい穴を開けて、そこに小さな道具を入れて白内障を吸引、排出して、そのあとに、水晶体の形を保ちながら比重の軽い透明な、しかも周囲組織に悪影響のない物質を注入して視力を回復し、しかも調節力がある、もともとの人間の眼に近いものの開発研究がなされており、近い将来実現されるものと思えます。皆さんこの恩恵を受けられるよう長生きされ、またこれからも眼を大事にしていきたいと思えます。

リハビリテーションポイント講座

認知症の予防体操③

認知症の予防を目的とした記憶ゲームをご紹介します。これはなく

なったものを探すことで視覚的注意や記憶の活性化を図る視覚性の記憶ゲームです。方法は5品程度の物品を見せ、10〜20秒提示し記憶してもらいます。次にその中から1品隠し

なくなった物品を回答させます。提示する物品はペンとえんぴつなど相互に似通ったものはさけます。



下の写真にないものは？

想い出のアルバム



堤 賀美 様 6階入所
大正14年2月7日生 89歳

あの日のあの時

私の人生、仕事の中では、蚕飼いがすべて…。一番の思い出です。春と秋に30〜50グラムの蚕。妻楊枝の先程の幼虫から繭になるまで、1ヶ月ほどかかります。成長するに従って7間の蚕小屋、4通りの棚に移し、桑の量も当然増えます。3度与えますから。他に糞の始末。温度調整、ムカデに襲われる時もあり。透き蚕の時は、人を雇って朝早くから夜も遅くまで。すべて蚕中心の生活。繭にし、出してしまおうとほっとしながらも寂しいような…。蚕がいない時は桑畑の手入れ…。と本当に難儀をしたもんです。蚕が来る時期になると、又忙しくなると思いませんか。がらもウキウキしたもので。蚕が好きなんですよ。蚕が欲しい。お蚕様のお陰で子供も育てられ、家も立派になりました。感謝ですよ。



70歳を、手に蚕を乗せて

成年後見制度とは

● 介護保険の知識 ●

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者を選び、法律的に支援する制度を成年後見制度といいます。

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく任意後見制度と、既に判断能力が不十分になってくる場合に家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等（成年後見



人・保佐人・補助人）が選ばれる法定後見制度が利用できます。

法定後見制度を利用するためには、本人、配偶者、4親等内の親族、検察官、市区町村長などが家庭裁判所に審判の申し立てを行い、判断能力が全くない方を対象とする「後見」、判断能力が著しく不十分な方を対象とする「補佐」、判断能力が不十分な方を対象とする「補助」の3つの制度を利用できます。

制度についてご不明な事がありましたら、嶺北総合介護サービスまでお問い合わせください。(0887・82・0422)

俳壇・歌壇 芸文浦明早

車椅子 踏みて病室 秋の空

西峯 美恵子様

毬むきて 案ころがるや 足の先

栗飯を 亡き夫に供へる 朝かな

病窓雑詠

加藤 福幸様

親しくも なつかし頃を思ひ出し 生きゆく幸 有りて榮えし

何事も 身体が元気であればこそ 実の入る事も 夢見る如し

窓越しに ご機嫌伺い可愛らし びいびい呼んで 顔見てあいさつ

職員紹介



看護師

筒井真弓

8月末に 香川県から、 土佐町に移住してきました。いの町にある、主人の実家から近いという理由で越してきました。豊かな自然とおいしい空気、広い空に癒されています。9月10日から外来勤務をはじめ、患者様のお名前を少しずつ覚えていくところです。どうぞよろしくお願いたします。

肺炎球菌感染症ワクチンは「ご予約の上」ご来院を!!

現在、肺炎は日本人の死因の第3位、65歳以上の高齢者の95%は肺炎が原因で亡くなっています。肺炎を予防するには日頃から規則正しい生活を心がけ、禁煙、誤嚥防止、歯磨き等で口の中を清潔にし、基礎疾患の治療をすることが大切ですが、ワクチンでも予防することができます。

肺炎の原因となる病原体で最も多いのが肺炎球菌で、肺炎球菌感染症ワクチンは1回の接種で5年以上免疫が持続します。10月から高齢者の肺炎球菌感染症予防接種が定期接種となり、平成26年度の接種対象年齢は65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方です。自己負担は2千円で接種することができます。

接種はあくまで対象者が希望する場合にのみ受けることができ、すでに「高齢者肺炎球菌感染症ワクチン（23価ワクチン）」を接種されている方は対象外です。

ご希望の方は、体調の良いときを選んでご予約 (TEL0887・82・0456) の上、役場から送付された予約票(びわこ)と保険証を持参の上ご来院ください。



さめうらギャラリー 友遊会絵手紙作品展

高知市の「友遊会」の皆様が心あたたまる絵手紙作品を展示しています。 12月中旬まで開催

