

2024年

3

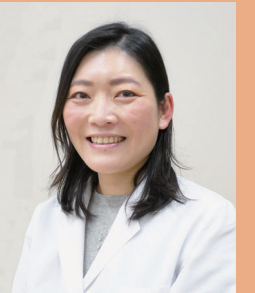
月号

神戸徳洲会病院月刊通信

# こべとく通信

ドクターズコラム  
その30

## ピンとくる眼の話



眼科

いしだ じゅんこ  
石田 順子

はじめまして。2022年10月から眼科診療を担当している石田です。今回は、皆さんの‘よく耳にするけど正直ピンとこない眼科用語’についてお答えしようと思います。

### その1 眼圧

眼科へ行くとほぼ必ず測られますよね。数字を言われたところで、内心「それって良いの？悪いの？高いとなんなの？」と思ってらっしゃる方も多いと思います。眼圧とは、眼球の硬さで、ボールの空気圧に似ています。空気がパンパンに入っていると硬いですし、空気が抜けると柔らかくなりますよね。眼圧も同様で、触ったときの硬さを表しています。

国際的には、正常値は21mmHgまでといわれており、日本人の平均値は14～15mmHg程度です。なぜ眼科では毎回眼圧を測るのかというと、眼圧が高いのを放置すると緑内障になってしまうからです。緑内障は重症になるまで自覚症状がほとんどありませんし、眼圧が高くても自覚症状のない人がほとんどなので、眼圧をチェックして緑内障患者さんを見落とさないようにしています。

### その2 正常眼圧緑内障

これもよく患者さんに質問されます。「正常な眼圧なのに緑内障ってどういうこと？正常なのに治療するんですか？」はい。おっしゃることはよくわかります。一休さんですか？と言いたくなりますね。緑内障とは、簡単に言うと「周辺部分から徐々に視野が欠けていくことが特徴で、眼圧を下げると進行しにくくなる視神経の病気」です。一般的なイメージでは緑内障＝眼圧が高いと思われがちですが、実は、日本では緑内障患者さんの8割以上で眼圧は正常なのです。というのも、視神経の強さにも人種差・個人差があり、正常な眼圧にもかかわらず視神経が弱いために緑内障になってしまう方が圧倒的に多いのです。例えば、同じ10kgの荷物でも、<sup>さんこつりおつり</sup>筋骨隆々の若者が持つのと80歳のご老人が持つのでは負担が全然違いますよね。ですから、正常な眼圧でも緑内障になってしまう方の場合、眼圧を下げる（荷物を軽くする）ことが必要なのです。‘正常眼圧’の基準も人によって違うんですよ、というのが上記質問の答えです。

ご存じでしょうか。40歳を過ぎると20人に1人は緑内障です。3月には世界緑内障週間もありますし、大切な眼を守るため、ぜひ定期健診にいらしてください。診察中にも、このような素朴な疑問をお待ちしております。

当院の送迎バスご利用いただけます（垂水駅 ⇄ 神戸徳洲会病院）

垂水駅西口 発 (神戸徳洲会病院行き)		ウエステ垂水		神戸徳洲会病院 発 (JR・山陽垂水駅行き)	
午前 09 時台	9:30			午前 09 時台	9:15, 9:45
10 時台	10:00, 10:30			10 時台	10:15, 10:45
11 時台	11:00, 11:30			11 時台	11:15, 11:45
12 時台	12:00			12 時台	12:15

日程：日曜・祝日除く午前中 対象：当院の患者様、患者様のご家族様 ※「垂水駅⇄当院」直行便

新病院OPEN予定!

垂水体育館・養護学校跡地に開設



※イメージ図

# 能登半島地震 ティーマット TMAT 災害医療活動

(※TMAT(特定非営利活動法人)は、世界の人々の生命と健康を守るため、医療・災害支援・教育などの総合的な医療支援を各国政府やNGO、地域団体と協力しながら活動しているNPO団体です。)

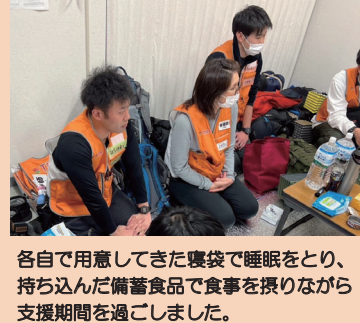
TMAT活動場所  
輪島市 ふれあい健康センター



地震で崩壊された支援先付近の光景。



災害医療活動の裏側その②



各自で用意してきた寝袋で睡眠をとり、持ち込んだ備蓄食品で食事を摂りながら支援期間を過ごしました。

災害医療活動の裏側 その①



移動前に支援物品を当院の救急車に積み込みました。



低気温で、現地の屋外では積雪がありました。



センター内では主に福祉エリアを担当しました。被災者の方の体調ケアをしつつ、現場の感染制御に努めました。



福祉施設へ移動の介助。



夜間は、車中泊をされている方のエコノミークラス症候群や積雪による一酸化炭素中毒の発生を防ぐため、ラウンドを行いました。



搬入された段ボールベッドの組み立て作業。



2024年1月～2月の期間中、石川県輪島市で当院の救急救命士3名と看護師1名が支援活動を行いました。緊急支援活動は終了しましたが、依然として輪島市には様々な支援が必要な状況です。今後もTMATの一員として、可能な支援を検討していきたいです。

こべとくレシピ 005

## 簡単！ オニオンスライス

3月から旬を迎える「淡路島玉ねぎ」でも有名な新玉ねぎ。水分量が多く長期保存は向かないが、甘くて柔らかいのが特徴。季節の素材を楽しむ「オニオンスライス」が簡単でおすすめ◎ 醤油やポン酢をかけてさっぱりと。



### 玉ねぎの辛みを抜くポイント

辛みを抜くためにスライスして水にさらす方法もいいですが、スライス玉ねぎをお皿やまな板に広げ、空気に30分程さらすことでも、辛みを抜くことができます！…そのほうが、栄養素をそのまま摂ることが出来ます！

材料：2人分

- 新たまねぎ 1玉 ●かつお節
- (お好きな)調味料・ドレッシング
- (トッピングで)貝割れ大根等

玉ねぎに含まれる栄養素

アリシン

【玉ねぎやネギ、ニンニク、ニラの香り成分。】熱に弱い。ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果が期待できる。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミン。▶ビタミンB1を多く含む食品…豚肉、うなぎ、玄米、大豆

レシピ / 監修：神戸徳洲会病院 栄養科

## 売店 営業時間変更のお知らせ

2024年3月16日(土)より、神戸徳洲会病院1階 売店営業時間を下記の通り変更とさせていただきます。利用者の皆様にはご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

2024年3月15日(金)まで 平日 | 8:30~18:00 土曜・日曜・祝日 | 8:30~17:00

2024年3月16日(土)~ 平日 | 8:30~17:00 土曜 | 9:00~14:00 ※「日曜・祝日」はお休み。

## こべとくBABY



1月29日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

終わりが見えない陣痛に心が折れそうになりましたが、主治医の先生や長丁場にお付き合いいただいた助産師さん、立ち会ってくれた夫をはじめ家族、友人達のおかげで無事赤ちゃんに会うことができました。感謝と感激で胸がいっぱいです。



2月3日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初めての妊娠・出産で分からないことばかりでしたが、石田先生をはじめ、スタッフの皆さんが親切・丁寧に色々教えてくださいととても心強かったです。出産当日は主人も立ち合わせて頂き、スタッフの皆さんのスムーズな対応と温かいサポートのおかげで本当に幸せなお産を夫婦で味わって頂き、心からの喜びと感動を頂戴いたしました。



2月3日産まれ 男の子



2月12日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

不安の多い妊娠期間でしたが、スタッフの皆さんの和気あいあいとした雰囲気と温かいサポートのおかげで乗り越えることができました。実際のお産の時はバースプランを大切にしてくださり、産後は些細なことも気にかけてくださって、おまけに嬉しいサービスもいっぱい、幸せな入院期間でした。こちらで出産できて本当に良かったです。ありがとうございました。

2月15日産まれ 女の子

