

FREE

ご自由に
お持ちください

vol. 66

Autumn 2024

Life





知らない間に視野が欠ける!?

緑内障

※中途失明の原因第1位!

緑内障は
日本人の
40歳以上
20人に1人



眼科 部長
大槻 陽平



緑内障は、眼圧の上昇により視神経が障害され、**だんだんと視野が狭くなっていく病気**です。治療しないと失明につながる恐れがありますが、緑内障の初期では気付いていない人が多く、なんと**9割の方が未発見**と考えられています。



緑内障には **急性** と **慢性** のものがあります。

眼圧が急上昇し、眼の痛みや頭痛、嘔吐などの症状を起こす **急性緑内障** とは違い、**慢性緑内障** は痛みや充血といった症状がないままに**ゆっくり進行**し、気付いた時には視野の大部分が欠けて見えなくなっていることもあります。

視野の一部に見えないところが増えても気付かないのは、どこか視野に欠損があっても**左右の眼がお互いの視野でカバー**できているからです。

視野の変化

※中途失明：
人生の途中で視力が著しく低下して、
日常生活に支障をきたす状態



正常



初期



中期



末期



眼圧ってなに?

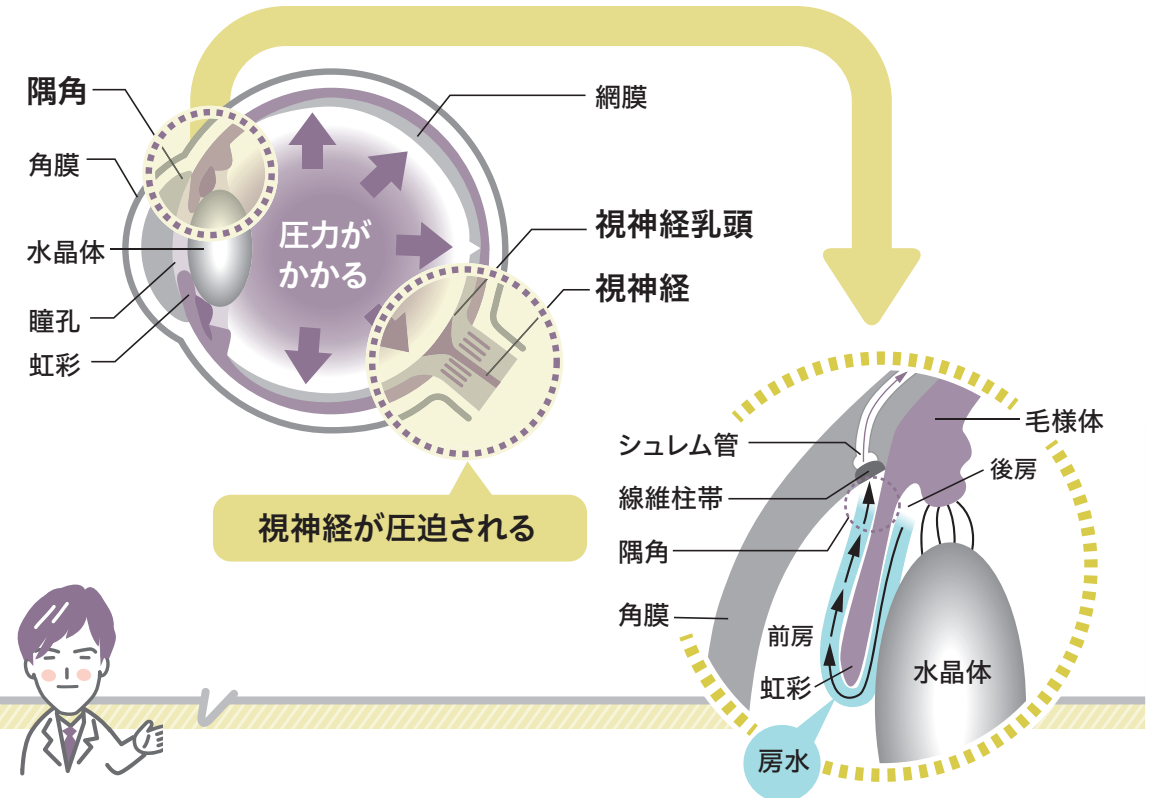


眼圧とは**眼の内側から外側にかかる圧力**のことです。眼圧は眼球の形を保つために必要で、視覚を維持するために大切です。

眼球には**房水**という液体が流れており、この房水が循環し眼球内部の眼圧の調整をしています。多くの房水は隅角という出口で吸収されます。

房水の生産量と吸収量のバランスが崩れると眼圧が高くなります。

眼圧が高くなることが、**視神経にダメージを与える大きな原因**になります。



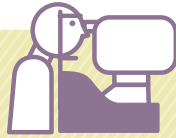


緑内障の検査



眼圧検査

角膜に空気やセンサーを当てて眼圧を測定します。



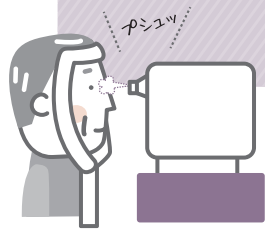
眼底検査

眼底写真を撮り、視神経乳頭の状態を調べます。



視野検査

片眼でまっすぐ前を見た状態で左右上下どのぐらいの範囲が見えているか、見えない箇所はどこかを調べます。



眼圧検査

プシュッと風を当てることで眼圧を測っています。苦手な方は、なるべく力を抜いて目を大きく開くことが検査を楽に受けるコツです。



眼圧が正常なら大丈夫??

いいえ、正常眼圧緑内障といって**眼圧が正常**であっても**緑内障になる場合があります**。正常の眼圧は10～20mmHgとされています。眼圧が高くなると**視神経が圧迫**されて傷つきやすくなりますが、視神経の傷つきやすさには個人差があります。正常眼圧の範囲内であっても**その人にとって適正な眼圧よりも高い眼圧が長時間維持**されると視神経は傷つき、視野に障害をきたします。

実は日本人の慢性緑内障の**約7割**が**正常眼圧緑内障**とされています。



緑内障の治療

眼圧を低下させることが大切です。

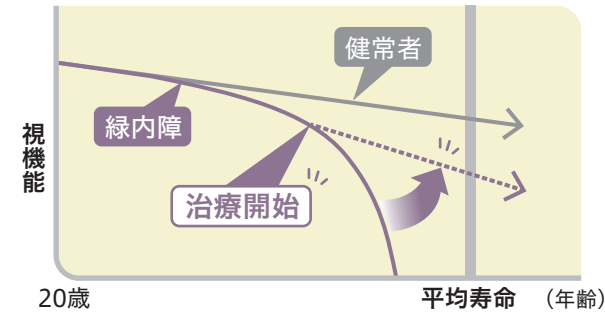
まずは**目薬**で眼圧を下げます。目薬でうまく眼圧が下がらない場合には**手術**を行います。ただ、治療しても、死んでしまった視神経は元に戻りませんので、**眼圧を下げることで残っている視神経を守ることが目標**になります。



目薬



手術



- ✓ 視機能を一生にわたって維持することが目的
- ✓ 進行は極めてゆっくりなので早期発見と確実な治療で失明防止

早期発見・早期治療が大事です



眼科検診を受けることが、**早期発見**の近道です。緑内障は気付いたときには、すでに視野がかなり欠けていることも少なくありません。自分は大丈夫と思っている方も**40歳を過ぎたら緑内障の検診**を受けましょう！

当院予防医療センターのドック健診でも受けられます。詳細はHPをご確認ください。



市民公開講座のお知らせ

2025

2/5(水) 14:00～(受付13:30開始)

場所:松下記念病院2階講義室

眼科専門医が**緑内障**について詳しくお話しします。ぜひご参加ください。ご予約・お問い合わせ方法はP.15をご覧ください。

こ う げ ん び ょ う

膠原病って どんな病気？



膠原病・リウマチ内科部長
井上 拓也

膠原病とは、単一の病気の名前ではなく体の免疫システムの誤作動により全身の臓器を攻撃してしまう「**全身性の自己免疫疾患**」の総称です。免疫は本来、細菌やウイルスから体を守るための機能ですが、**自己免疫反応**とはこの**免疫機能が自分の臓器を傷つけてしまうこと**を指します。こういった反応が単一の臓器ではなく複数の臓器で同時に起きる病気を**膠原病**と呼びます。

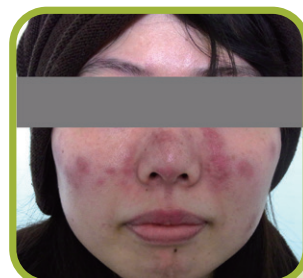


代表的な膠原病



全身性エリテマトーデス (SLE)

しもやけのような**特徴的な発疹**が手や顔にみられ、発熱や関節痛といった全身症状のほか、血液の細胞や腎臓にも病変が生じることがあります。特に**腎臓や神経の病変**は命にかかわる重大な病変になることもあります。



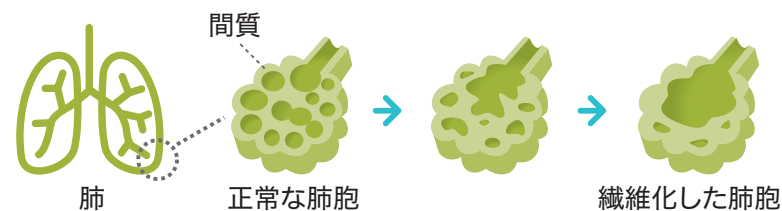
皮膚筋炎

特徴的な発疹が手や太もも・二の腕・首回りなど擦れる部分や日の当たる部分に出たり、**筋肉の炎症**により二の腕や太ももの痛みや腫れが出ます。肺が固くなる**間質性肺炎の合併**が多く重大な病変です。



強皮症

全身の細かい**血管の障害**と、色々な臓器が固くなって機能に異常をきたす**線維化**を特徴とします。**レイノー現象**と呼ばれる、血管のけいれんにより指の血流が悪くなり**真っ白になる発作**が**特徴的**です。全身の皮膚のほか、本来柔軟性が必要な**肺や心臓に線維化**が生じることで心肺機能に支障をきたします。



間質性肺炎



レイノー現象



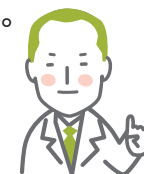
市民公開講座

10/8(火)14:00～

「**膠原病&生活上のトラブル対策**」

の市民公開講座を行います。
膠原病の詳しい話を専門家の先生がわかりやすく話してくれます。
詳細はP.15をご確認ください。

このように膠原病は全身に様々な症状が出現します。
当院の膠原病・リウマチ内科では、総合病院の強みをいかし、**複数の診療科で連携しながら治療を進めます。**
不安のある方は、かかりつけの先生に相談して、当院に紹介してもらってください。





アルコールとの 上手な付き合い方



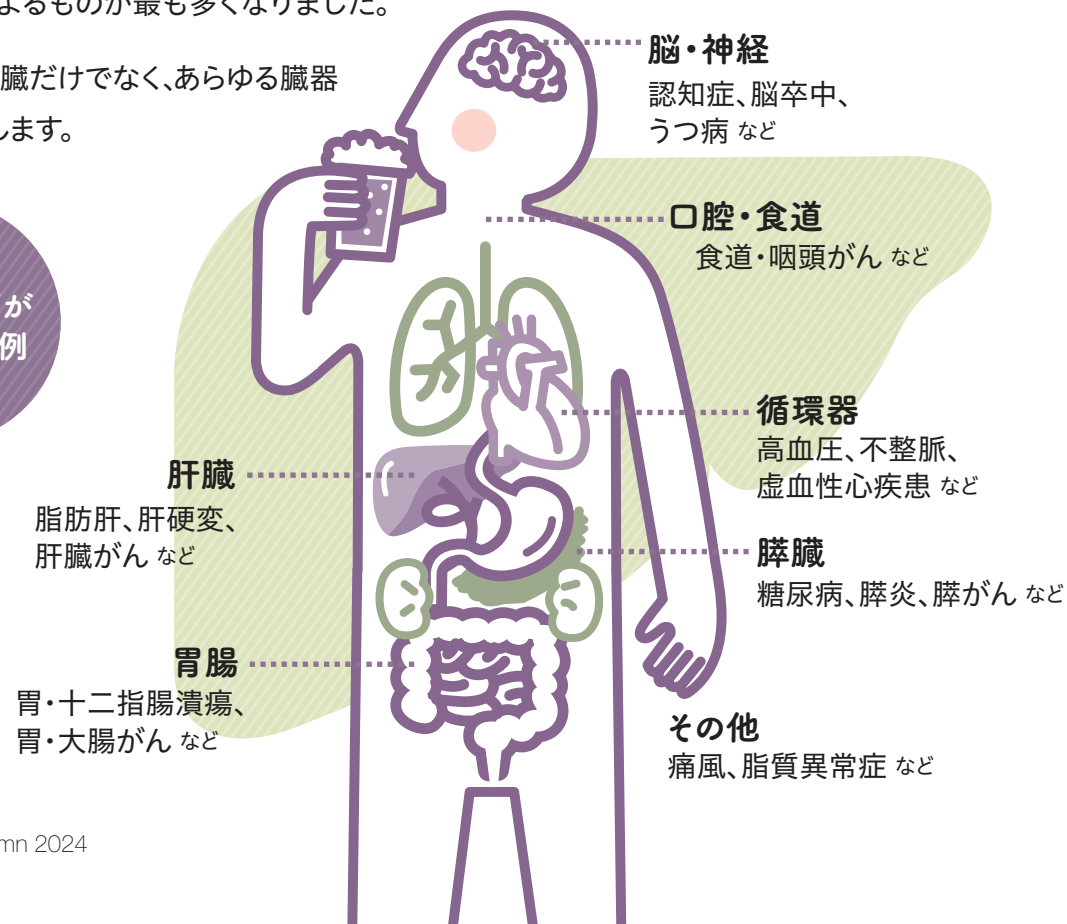
肝臓内科 部長
長尾 泰孝

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えがちです。適切なアルコール摂取は、ストレス解消、入眠促進、食欲増大などの効果が期待できますが、**大量摂取が続くと生活習慣病のリスクを高める可能性**があります。

現在、**肝硬変の原因**の中では**B型・C型肝炎ウイルス**や、肥満や糖尿病による**脂肪肝炎**よりも**アルコール**によるものが最も多くなりました。

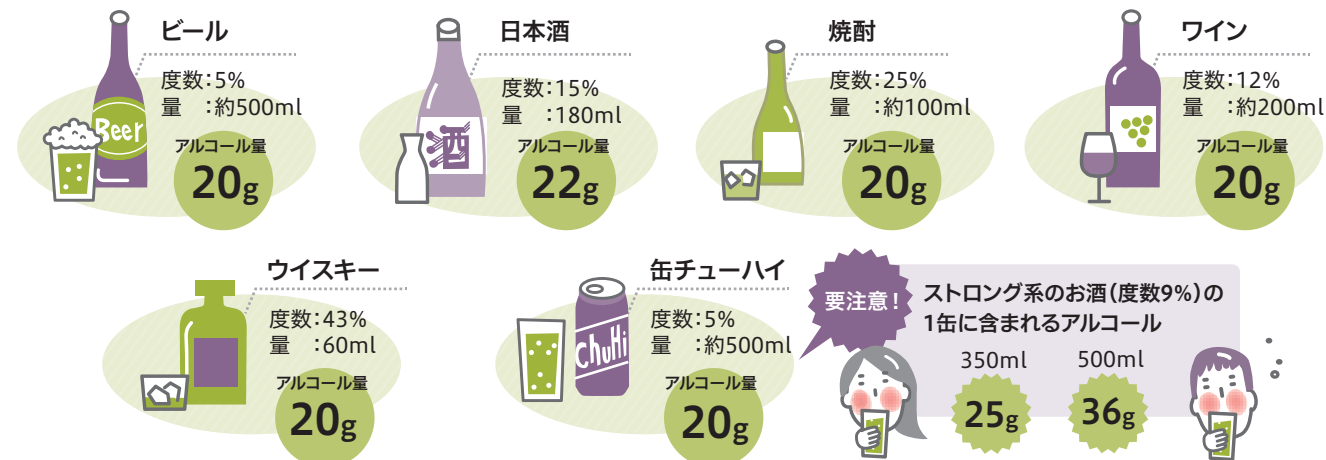
また、飲酒は肝臓だけでなく、あらゆる臓器に影響を及ぼします。

過剰な飲酒が
招く病気の例



アルコールの適量ってどのくらい？

アルコールの分解量には個人差がありますが、国が推奨する「**節度ある飲酒量**」は成人男性で**1日平均純アルコール約20g程度**（女性は男性の2/3程度）です。



上記以外のお酒のアルコール量も計算できます

純アルコール量(g)の計算

お酒の量(ml) × [アルコール度数 ÷ 100] × 0.8(アルコールの比重)



おいしく楽しく飲むためのポイント

- ✓ お酒は無理強いせず、楽しく飲む
- ✓ 食事と一緒にゆっくりと味わう
- ✓ 毎日続けて飲まない(休肝日をつくる)
- ✓ 濃いお酒は水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ✓ 薬と一緒に飲まない
- ✓ 強いお酒は薄めて飲む
- ✓ 飲酒後の入浴や運動は避ける
- ✓ 健康診断を受ける

週に2日は**休肝日**をもうけて、肝臓をいたわりましょう！

アルコールは**依存症**になりやすい飲み物です。アルコール無しでは生活できない様になっていませんか？





研修医が活躍する 松下記念病院



脳神経内科 部長
臨床研修プログラム責任者
滋賀 健介

松下記念病院は、臨床研修指定病院です。現在**10名**の研修医が院内のさまざまな医療現場で活躍しています。彼らは、医学部卒業後、**2年間の臨床研修を当院で実践すると、自ら選んでくれました。**まだまだ成長過程にある医師ですが、日々学び、経験を積んでいます。10年後には、地域医療を支えてくれることを期待しています。

当院は2022年に**臨床研修の第三者評価機関（JCEP）の認定**を受けており、研修医の教育や診療の質が担保されています。また、研修医の医療行為については、**指導医が必ずチェック**していますので、安心して医療を受けていただけます。

研修医がいる病院は、研修医がいない病院と比較して、医療への**患者さまの満足度が高い**というデータもあります。臨床研修指定病院のメリットとしては、

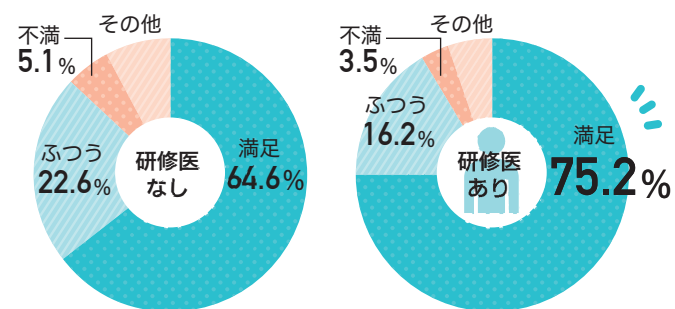
- 1 医療安全体制が整っており、**患者さまの安全を守る意識が高い**傾向にある
- 2 教育的観点から日常的に多くの症例検討会が開かれており、**診断や治療方針などが多面的に検討**されている
- 3 ベテラン医師も、若手の医師から刺激を受けるため、**病院全体が活性化しやすい**

などが考えられます。



教育病院の医療への効果

入院患者の診療・治療内容についての満足度調査



(平成20年度医療施設調査、受療行動調査より)



研修医より



研修医 積木 勇人



大江 彩佳

私たち研修医は指導医の先生方、看護師さんや技師さん、そしてなにより**患者さまと関わるなかで、日々多くのことを学ばせていただいています。**地域の医療に貢献できるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

研修医は、患者の皆さまとの対話や診察を通じて日々成長していきます。ぜひ「未来の医療を支える人材を育てる」というお気持ちで、ご協力いただけるとありがたいです。



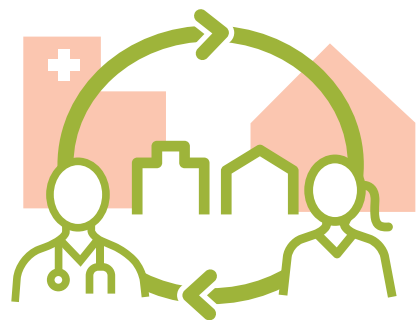
指導現場より

救急科部長
堀 雅俊



研修医は、各診療科を1～2か月ごとに経験しながら医療技術を学んでいます。**自己学習やシミュレーション訓練**を重ね、指導医の指導のもとで患者さまに医療を提供することで、さらに成長していきます。指導においては、診療が円滑に行われ、**患者さまの安全が確保されることを最重視**しています。





がん相談支援室で行う 地域連携

退院後のサポートをお願いした患者さまについて、往診を引き受けてくださった医師・訪問看護ステーションのスタッフと当院スタッフとで**合同症例検討会**を開催しました。



がん診療センター
がん相談支援室室長
角免 真由子



退院後の患者さまの在宅での様子を具体的に知ることができる、とてもよい機会となり、自分たちの行ったケアを振り返ることもできました。



今後も患者さまが、ご自身の希望される療養場所に早期に安心して退院していただけるように、地域の医療機関や訪問看護ステーションと密に連携を取りながら、**地域医療の質向上**に努めたいと思います。



皆さんの疑問を安心に変える！ 松下記念病院の**災害対策**

当院では、災害が発生しても医療を提供し続けられるよう**BCP（事業継続計画）**を策定しています。



BCPプロジェクト 主任
佐野 由加里



洪水が起こると院内は水浸し？

安心してください

止水板を設置し水の侵入を防ぎます。



止水板



手術中に停電したら？

安心してください

自家発電に自動で切り替わり必要な医療機器が止まることはありません。コンセントも色によって用途が違います。



ポータブル発電機(予備)



コンセント

自家発電
+
無停電装置

自家発電



大地震が起こったら？

安心できないですね？

震度5強以上の地震が起これば災害対策本部が設置され即座に被災レベルを決定し、皆さまの安全を守るように努めます。

災害対策本部



病院広報アワード2024

その他部門優秀賞受賞!



全国の病院広報事例を集めて、特に優れた病院を表彰するCBnews主催「病院広報アワード2024」において、当院の**市民公開講座**や**健幸手帳**などの取り組みが評価され**優秀賞**を受賞しました。

「地域住民一人ひとりの WellBeing[※]を実現するための市民公開講座」というコンセプトそのままに、2023年は年間37回もの講座を、継続的に開催し、まさに**地域住民の憩いの場でありハブになっている病院**というのは、**全国的に見てもかなり珍しい**と思います。

広報は、発信のツールやチャネルはさることながら、コンテンツがあることが一番です。その意味でも**これだけのテーマ、量のイベントを、継続されている点が素晴らしい**と思います。

審査
コメント

地域住民のWellBeingを実現するための多様な取り組みが展開されており、その成果も非常に高いことがわかりました。特に、**多職種協働や企業とのコラボレーション**を通じた活動が地域住民に支持されている点が印象的です。

地域に寄り添う病院として、地域住民との接点を増やし、声を聞くという姿勢が徹底されており、またその声を次のアクションの改善につなげるという活動を貫かれている点が素晴らしいと感じました。

このような嬉しい評価をいただけるのも、イベントに参加してくださる皆さまのおかげです。今後も引き続き、皆さまに楽しんでもらえる企画を考え、病気がいなくても来なくなる病院をめざします!



※WellBeing：心身の健康や幸福感、満足度を指す言葉です。



市民公開講座

2024年(10月～12月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
10/8 (火)	14:00 ~	膠原病&生活上のトラブル対策	膠原病リウマチ内科医師	膠原病 - 皮膚・関節で見つかる肺や腎臓の病気 -	松下記念病院講義室
			大阪府守口警察署 地域課長	だまされないために ～特殊詐欺対策～	
			堀総合法律事務所 弁護士	だまされてからではもう遅い! ～取られたお金は戻ってこない!?～	
10/30 (水)	14:00 ~	きこえ	耳鼻咽喉科医師	きこえと認知症と耳の深い関係	
			パナソニックエイジフリー	こんなにすごい!最新の補聴器 ～健やかな生活に欠かせない「きこえ」。 補聴器でケアしませんか?～	
11/8 (金)	14:00 ~	CKD	腎臓内科医師	CKD(慢性腎臓病)について+ 紅麹サプリによる腎障害について 現在わかっていること	
			薬剤師	くすりとサプリメントの話	
			管理栄養士	CKDの食事療法について	
11/14 (木)	13:00 ~ 15:00 ~	膝・股関節	整形外科医師	変形性膝関節症	
			理学療法士	元気に動く! 手術後のリハビリテーション三か条	
			整形外科医師	変形性股関節症	
12/4 (水)	13:00 ~ 15:00 ~	骨粗鬆症	管理栄養士	実技	
			理学療法士	実技 動きやすい服装で	
12/16 (月)	14:00 ~	肝臓病	肝臓内科医師 医療職多数	今注目されるアルコールと肥満による肝障害	

※受付開始は各時間の30分前です

参加費 無料

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方はLINEで登録、または松下記念病院(06-6992-1231:代表)までお電話ください。

LINEからも予約できます





予防医療 センター

5大がん検診 を受けませんか



予防医療センター センター長
池原 瑞樹

予防医療センターでは

ドック健診コース
46,200円(税込)

に追加できる

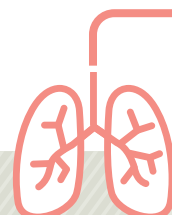


5大がん検診セット

をはじめました。

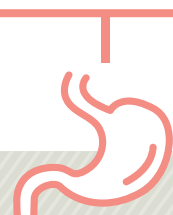
ここでいう5大がんとは日本人に多く、検診で見つかりやすいとされているがんのことで、

具体的には肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つです。



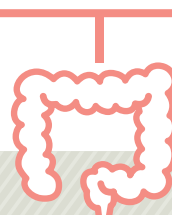
肺がん

1年に**12万人**の方が罹患します。
がんによる死因の**1位**です。普通の胸部X線検査では発見が難しいがんですが、**胸部CT検査**では発見率が**約10倍**となります。



胃がん

1年に**12万人**の方が罹患します。
ヘリコバクターピロリ菌の感染が深く関わっています。



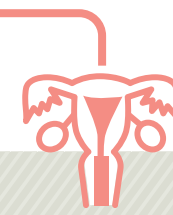
大腸がん

1年に**15万人**の方が罹患します。
今後も**増加すると予測**されています。



乳がん

1年に**9万人**の方が罹患します。
生涯で女性の**9人に1人**は乳がん罹患すると推定されています。



子宮頸がん

1年に**1万人**の方が罹患します。
20歳代後半から増え、**40歳代がピーク**とされています。

早期発見して治療すれば多くの場合**治癒**します。

予防医療センターでは**5大がん全ての早期発見**を目指して、ドック健診コースを受診する際に**5大がん検診セットの追加**をお勧めします。



5大がん検診セット

5大がん検診セットのみの受診はできません。
ドック健診コースと合わせてお申し込みください。



男性

5大がん検診セット

21,340円(税込)

→ 肺CT検査(肺がん)、
上部消化管内視鏡(胃カメラ)検査(胃がん)
※便潜血検査(大腸がん)はドック健診コースに含む



女性

5大がん検診セット

34,430円(税込)

→ 肺CT検査(肺がん)、上部消化管内視鏡(胃カメラ)検査(胃がん)、
マンモグラフィー + 乳房超音波検査(乳がん)、経膈超音波検査(子宮全体と卵巣)
※婦人科内診+子宮頸部細胞診(子宮頸がん)、便潜血検査(大腸がん)はドック健診コースに含む

松下介護老人保健施設



はーとぴあ



認知症ケアのポイント

記憶障害編

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

認知症症状のひとつ、記憶障害へのケアのポイントと具体的な方法についてご紹介します。

記憶障害

- ・物事自体を忘れてしまう。
- ・思い出せないのではなく、出来事自体を覚えていない。

ケアのポイント

もの忘れや失敗が増えても、気持ちに寄り添い、失敗を責めずに笑顔で接します。不安や焦りを取り除くことが大切です。

Q 日々の予定を忘れる時はどうしたらいいですか？

A 予定がいつでも確認できるように、目に見えるところに時計やカレンダーを置き予定を書きしておく。

今日はどこに行くんだった？

NG

早く準備してよ！

Q 薬の飲み忘れはどうしたらいいですか？

A お薬カレンダーや日付が書いてある薬ケースに入れます。毎食後のむ薬を、1日1回にまとめることはできないか医師に相談するのも良いと思います。

薬飲んでたっけ？

NG

朝の薬飲んでないよ！

お薬カレンダー



金4日

Q 食べたことを忘れる時はどうしたらいいですか？

A 食器をすぐに片づけない。食器を片付けてしまうと「まだ食べてない」と感じる可能性があります。食器をそのままにしておくことで「ご飯はもう食べた」と理解してもらえます。空腹感がある場合、カロリーに注意しながら飴を渡したり少量のおやつや飲み物を出す事で安心感が得られるようにします。

朝ごはん食べてない

NG

さっき食べたでしょ！

Q お財布を盗られたと探してる時はどうしたらいいですか？

A 普段からお財布を入れておく場所を大体把握しておくこと、大切な物がなくなった不安な気持ちを共有しながら一緒に探すこと、見つかったら「良かったね」と前向きな声掛けを行い、安心させてあげることが大切です。

お財布がないー

NG

お財布どこにあるの？！

認知症の「人」の数だけケアはあります。認知症もその人の個性として受け入れることが大切です。介護者は精神的身体的にストレスを抱え込む前に、相談する相手の確保も重要です。



はーとぴあでは「認知症カフェ ぱいん」を開催しています。

認知症の方やご家族、認知症について関心がある方など誰もが立ち寄れる語らいの場です。

第2金曜日 14時～15時

ご予約・お問い合わせ先

06-6992-8131 (はーとぴあ)

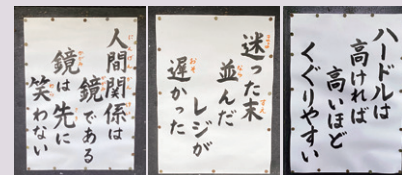
松下記念病院スタッフ
からのオススメ!

通勤路にひっそりと佇む浄土真宗の古刹。秋になると大銀杏の樹幹上部から下に向かって、緑から黄金色に日ごとに色づいていくグラデーションが楽しめます。不定期に更新される門前掲示板のエピグラム(下)に、クスッと笑ったり、はっと気づかされたり...



急ぎがちな朝の通勤で、ほっとできる癒しの時間です。

脳神経内科 部長 滋賀 健介



なん しゅう じ 難宗寺

みつけた!
守口・門真の
いいところ
vol.12

1477年(文明9)に蓮如上人によって開創された難宗寺。境内の大銀杏は樹高約25m、直径約1.5m、樹齢は550年以上で、大阪府指定の天然記念物です。毎年晩秋には、仰ぎ見る空は黄金色に輝き、境内は黄金の絨毯を敷き詰めたようになります。その上を近所の子どもたちが遊び回り、最近はSNSで知った外国人たちの姿も見られます。それぞれの人の心に残る日本の秋の原風景がここに 있습니다。

大阪メトロ守口駅から徒歩約5分
京阪守口駅から徒歩約7分



守口市竜田通1-5-2
TEL:06-6991-5896

松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設
はーとぴあ

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-8131



松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10
TEL:06-6991-0331



SIAA
ISO 22196
抗菌加工

無機抗菌剤・印刷
印刷面
JP0122427A0001U

SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

表紙(切り絵): codomopaper