



ほほえんで北播磨

令和7年1月 第42号

ごあいさつ



病院長
西村 善博

北播磨総合医療センターは、神戸大学からの提案を受け、大学と行政が連携して病院を建設するという当時では全国でも例を見ない取組みにより、三木市民病院と小野市民病院が統合し、北播磨の中核を担う病院として、2013年10月1日に開院しました。今年、丸12年を迎えることとなります。

当医療センターは、34科許可病床数450床を有する急性期病院で、「患者と医療人を魅きつけるマグネットホスピタルを地域とともに築き、理想の医療を提供します。」を基本理念に掲げ、国の医療上の重点項目である、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病への対策に加え、地域の医療ニーズに応えるべく、救急医療、小児医療の機能を充実・強化しています。そして、PET-CT、3.0T(テスラ)MRI、256列CT、バイプレーン血管造影装置、ダヴィンチXi、リニアック、ハイブリッド手術室などの高度医療機器を備え、充実した医療スタッフによる専門的かつ横断的な診察により、質の高い医療を提供しています。

当医療センターは、地域で活躍する医療人を育成するため、優秀な指導者や教育設備を整えた臨床研修機能を有しており、専門研修については、内科専門医および外科専門医を育成する基幹病院として

登録されています。また、医師初期研修マッチング制度において開院以来フルマッチが継続できており、昨年度から13名の初期研修医を育成しています。

さて、2022年度新型コロナウイルス感染症重点医療機関として対応したことから一般病床は369床にて運用して参りました。コロナ禍での看護師の離職が増加したことから、2023年3月には一般病棟8病棟の内2病棟を休止し、325床で運用しておりました。その後職員が一丸となり、業務改善、働き方改革の実践、離職対策を行うことにより、看護師数の改善が見られたことから、2024年3月には1病棟復活し、12月には352床まで回復いたしました。救急医療を中心とした患者さんへのご迷惑があったと思われませんが、実質的には病棟休止前以上の病床運用に戻っておりますので、何卒ご理解のほどよろしく御願いたします。

今後も北播磨の急性期医療の中核を担う病院として、地域で完結する医療を提供するため、地域の医療機関との連携を更に強化し、より高度で質の高い、皆様に安心して頂ける「頼りがいのある」医療を持続的に提供してまいります。どうぞよろしく御願いたします。



ごあいさつ	1
ドクターのリレー講座	2
栄養管理室より「減塩のポイント」	5
健康管理センター便り	6
大きくなーれ	7
セミナー案内/編集後記	8



「白内障のこと、知っていますか？」



眼科 部長兼診療科長 福田 昌秀

■ 白内障とは？

白内障は目の中の水晶体というカメラで言うレンズの部分が白く濁る病気です。

白内障という言葉は白+内障から成り立っています。内障という言葉は古い仏教用語で「煩惱など心を悩ますいっさいの欲望」を意味します。内（心の中）の障（妨げ）です。眼球内部の障害で視力が低下する病気を内障眼と呼ぶようになりましたが、病変による瞳孔の色で分類されたと言われていました。白内障以外には緑内障、黒内障などがあります。緑内障が緑なのは諸説ありますが、ヨーロッパでこの病気の患者さんの瞳が緑色に見えたことに由来すると言われていました。黒内障は瞳が黒く見えて目が見えなくなる病気という意味ですが、瞳はもともと黒っぽいものなので、外見上はまったく異常がなく、原因がよくわからずに目が見えなくなる状態を黒内障と呼んでいたのではないかと考えられます。

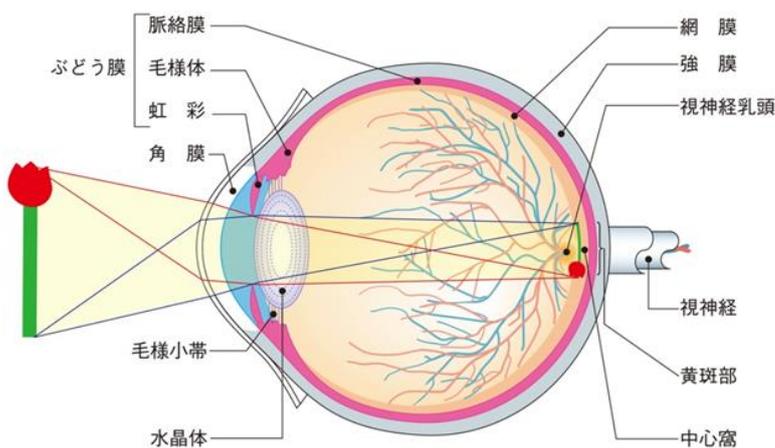
白内障は英語では cataract (カタラクト) といいます。他には大滝、洪水という意味もあります。ギリシャ語の Katarraktes(滝)が語源だったようです。古代、アラビア医学では白内障がどのようにして起こるかについて、眼は脳の出窓のようなものなので、脳から悪い水が滝のように流れてきてそれが水晶体のあたりに溜まったものと考えられていたようです。洋の東西を問わず古人は白内障を、煩惱などが頭から滝のように流れ落ち眼を内側から障害し徐々に見えにくくなる病気と考えていたようです。

ものを見るためには、角膜、水晶体を通った光が網膜にきれいにピントが合う必要があります。水晶体は眼の中にあるレンズで光を曲げて網膜に焦点を合わせる働きがあり、この水晶体が濁った状態を白内障といいます。水晶体は虹彩（茶目）の後ろにある直径約 9mm、厚さ約 4mm の凸レンズで、焦点を合わせるレンズの役割をしています。（図 1）正常な人では水晶体は透明ですが、白内障では透明性を維持できなくなり、混濁します。

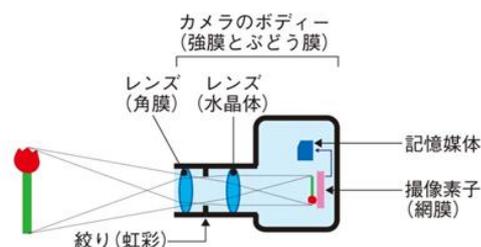
白内障の有病率は年齢とともに増加します。厚生科学研究班の報告では、白内障の初期の混濁を含めた有病率は、50 歳代で 37～54%、60 歳代で 66～83%、70 歳代 84～97%、80 歳以上で 100%とされています。

図 1

■目の場合



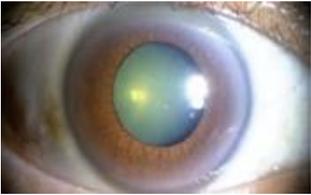
■カメラの場合



Copyright: Santen Pharmaceutical Co., Ltd

白内障になると、外からの光がきれいに網膜に届かず、光が散乱したりして、ぼやける、霞んで見える、視力が下がる、まぶしい、ピントの合う位置が変わり近視になる、二重に見えるといった症状が起こります。ただし、ご本人の見え方だけでそれが白内障によるものかどうかの判断はできず、他の目の病気で起こっている場合もありますので、眼科での検査が必要です。

白内障になる原因で一番多いのは、加齢によるものです。そのほかに先天的なものや全身や目の病気に伴うもの、外傷やステロイドなどのお薬によるものなどがあります。白内障が進行すると視力が下がり、眼鏡をかけても見えづらくなります。

軽度な白内障 (あまり濁っていません)	皮質白内障 (白っぽく濁ります)	高度な白内障 (硬くなり黄色く濁っています)
		
		(引用：日本眼科学会)

■ 絵画から見る白内障の症状

さて白内障になった方は世の中がどのように見えているのでしょうか？どのように見えているかを他人が知るのなかなか難しいことですが、それをうかがい知る例があります。それは、白内障になった画家が描く絵の変遷です。有名なのはフランスの画家クロード・モネ（1840-1926）です。1899年（59歳）に描いた「睡蓮と日本の橋」（図2）という絵と白内障に苦しんでいた1918年から1924年頃（80歳頃）に描いた「日本風太鼓橋」（図3）という絵を比べてみましょう。同じ場所を描いているのですが、違いは一目瞭然です

1899年の作品では、睡蓮がはっきりわかるように描かれており、色調も鮮やかで多数の色が用いられています。一方、1918年から1924年頃に描かれた作品は、白内障が進行した状態で描かれたと思われ、輪郭がぼんやりとしており、何を描いているのかははっきりしません。色も全体に黄色味がかっています。これは高度な白内障の状態であったのではないかと考えられます。



図2 モネ 睡蓮と日本の橋 1899年
油絵 プリンストン大学美術館



図3 モネ 日本風太鼓橋 1918~1924年
油絵 アサヒビール大山崎山荘美術館

現在はここまで進行した状態まで放置される方は減ってきていますが、ご自身でおかしいと思われたときは眼科受診されることをお勧めします。モネは絵画や写生に白内障の影響が出ていたにもかかわらず、手術を拒み続けていました。そのため 82 歳頃には右眼はほとんど見えなくなり、左眼も視力が相当低下していたようです。

いよいよ見えなくなった 1922 年、当時のフランス首相であるクレマンソーに勧められ、右眼の白内障手術を受けました。当時の手術は計 3 回に渡ったようです。手術後、モネは左眼で見ると黄色っぽく見えるが、手術した右眼で見ると青っぽく見えると言ったそうです。もちろん眼内レンズもありませんでしたので、手術後分厚いガラスが必要だったようです。さてモネも治療を受けた白内障の手術はどのように始まったのでしょうか。

■ 白内障手術の歴史

白内障手術の起源は紀元前 800 年、インドのベンガル地方のスシュルタという学者が無麻酔で鍼針金を眼球に刺し、水晶体を脱臼させ硝子体内（眼球の内部）に落とす方法「墜下法」を記しました。白内障手術のはじめであり、スシュルタ先生は白内障治療の元祖とされています。

日本では、室町時代西暦 1355-60 年頃にインドから中国を経て日本に白内障手術「墜下法」が伝わったと言われています。1960 年代は水晶体を全摘出し、術後は分厚い牛乳瓶の底のようなメガネを掛ける必要がありました。

現在と同じように眼内レンズを挿入する手術が始まったのは 1970 年代からです。臨床的に世界で初めて眼内レンズを白内障手術後に眼内に挿入したのはイギリス人眼科医 Ridley で、1949 年のことです。体内に異物をいれると普通は異物反応を起こしますが Ridley 博士は第二次世界大戦中戦闘機のガラスの破片が眼内に飛入した兵士を診察したことがあり何年も異物反応を起こさないことを観察していました。それがヒントになり戦闘機のガラスと同じ素材のポリメチルメタアクリレート（PMMA）製の眼内レンズを作成しました。現在のジェット機もアクリル樹脂の複合材が使用されています。現在の眼内レンズは柔らかいアクリル製を折りたたんで挿入するのが主流になっています。

■ 現代の白内障手術

現在の白内障手術は局所麻酔で行われることが多く、2-3mm 程度の創から超音波で濁った水晶体を砕いて吸い出し、残した薄い嚢の中に眼内レンズを入れます。特殊な状況では眼内レンズを縫い付けることもあります。眼内レンズは単焦点や多焦点といったピントの合い方の違うものや乱視の矯正効果のあるものなど様々です。

2020 年 4 月から多焦点眼内レンズは、通常の診療分にレンズの代金を追加して支払う選定療養の対象となりました。当院で多焦点レンズの取り扱いはありませんがレンズのタイプやピントの合う位置は各々の目の特徴やライフスタイルに合わせて考えます。

白内障手術は一人一人ですべての手術の難しさは異なり、合併症が生じる場合もあるので、眼科医とよく相談して決めましょう。手術後は点眼治療を行い、清潔な環境を保ちながら元の生活に戻ります。多くの場合で見え方は改善しますが、眼鏡が必要な場合もあり、白内障以外に目の病気がある場合は思い通りの回復をしない場合も数多くありますのでお知りおきいただければ幸いです。

減塩のポイント

調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう

味付けされた料理に更なる味を加えないのが基本です。調味料は料理の味を確認してから使うようにしましょう。調味料は直接料理にかけず、小皿に取って少量ずつつけるようにしましょう。つけて食べる場合でも控えめにし、たくさんつけないよう注意しましょう。調理者が減塩をのことを考えて薄味にしても、できあがったおらずに調味料をかけてしまえば、減塩の効果が失われてしまいます。

別皿ちょこっと付けはOK!



直接かけるのはダメ!



漬け物の摂取は減らしましょう

梅干し、ぬか漬け、浅漬け、酢漬けなど、漬け物の種類によって塩分量に差はありますが、どれも塩を使用し、塩分が多いです。健康のために、漬け物の摂取は控えめにすることをお勧めします。参考として、主な漬け物の塩分含有量を示します。



梅干し
塩分2.2g



沢庵
塩分1.3g



白菜
(塩漬け)
塩分0.7g

白菜
(キムチ)
塩分0.7g

食べ過ぎに注意して、バランスよく食べましょう

6つの基礎食品

バランスの取れた栄養摂取のために、6つの基礎食品群をそれぞれ適量摂取しましょう。特定の食品群に偏らないよう注意が必要です。

- 例えば、
- ・ ご飯を多量に摂取する
 - ・ 肉や魚を過剰に食べる
 - ・ 野菜や果物ばかりを食べる

バランスよく食事をするこ
とで、適切な栄養補給を実現
できます。

主に体の組織を作る食品

第1群

魚・肉・卵・大豆

主にたんぱく質の給源となる食品。魚・肉・卵は動物性たんぱく質、豆・豆製品は植物性たんぱく質を含む。

第2群

牛乳・乳製品・小魚・海藻

主にカルシウムなどのミネラルの給源となる食品。(小魚は骨ごと食べられる)

主に体の調子を整える食品

第3群

緑黄色野菜

主にビタミン、食物繊維、ミネラルの給源となる食品。緑色、黄色(オレンジ)色、赤色など色の濃い野菜で、カロテンを多く含む食品。

第4群

その他の野菜・果物

主にビタミンC・食物繊維の給源となる食品。

主にエネルギーになる食品

第5群

米・パン・めん・いも・砂糖

主に炭水化物の給源となる食品。

第6群

油脂類

主に脂質の給源となる食品。植物性油脂と動物性油脂がある。

年末年始はいかがお過ごしになりましたか？

気候は寒く、煮物や汁物など温かい物が増える時期です。煮物や汁物は醤油など調味料が増えやすく、作る量が多くなりやすく、塩分量が多くなります。だしを濃くとり、調味料の使う量を少なく、味を薄くして、作り過ぎないようにしましょう。

※心疾患、腎疾患、高血圧など減塩が必要で、当院で診察されており食事療法に関心のある方は、栄養指導を受けたい事を主治医にお伝えください。

「アルコールと上手に付き合おう！」

健診を受けられた方の問診内容を確認すると、お酒を全く飲まない（飲めない）方、機会飲酒の方、毎日5合以上飲まれている酒豪の方まで様々です。また、飲酒の理由は、ストレス発散や付き合い、楽しみ、飲まないと眠れないなど多様です。アルコールは個人の健康問題だけでなく、社会的な問題となることも少なくありません。自分の飲み方や摂取量を把握し、お酒と上手に付き合っていきましょう。

飲酒習慣をチェックしましょう！

- 休肝日がほとんどない
- お酒のつまみはあまり食べない
- 飲むペースが速いほうだと思う
- 1日に2合以上飲んでいる
- 休日には昼間から飲んでいる
- 二日酔いの回数が増えた
- お酒を飲んで記憶をなくしたことがある
- お酒を飲んで人間関係のトラブルがあった
- 飲み過ぎで肝機能が悪くなった

当てはまる項目が多いほど**アルコール依存症**になってしまう可能性が高いですよ！



■ 飲酒量をチェック

- お酒の1単位（ワンドリンク）は純アルコールにして20グラムです。
- 健康被害を高める飲酒量は1日当たりの純アルコール摂取量が男性は40グラム、女性は20グラム以上。

アルコール量20gの目安

ビール (5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (43%)
				
ロング缶1本	1合	グラス2分の1	グラス2杯弱	ダブル1杯
500ml	180ml	100ml	200ml	60ml

まずは、ご自身の飲酒習慣と飲酒量をチェックしてみましょう。また、健診結果の数値が気になる方や飲酒に関する問題を抱えている方は、医療機関にご相談ください。

健康管理センターでは各種人間ドックのコースをご用意しています。健診結果を踏まえ、生活改善のサポートをいたしますので、ぜひご活用ください。

大きくな～れ

4階東病棟

入院中の赤ちゃんの様子をご紹介します！



この写真は、お母さんの沐浴練習の様子です。お母さんに退院後の生活スタイルを聞きながら、最適な沐浴の方法と一緒に考えるようにしています。

お母さんは初めてながらもとても上手にされていたのが印象的でした。

赤ちゃんは、とても気持ちよさそうな顔をしていますね！

新生児聴覚スクリーニング検査をしています！！

生後3日目に新生児聴覚スクリーニング検査をしています。この検査では音に対しての電氣的反応を見ており、先天性難聴の早期発見・早期支援を行うために実施しています。

早期発見することで、補聴器を使用して早く聞く力や話す力をつける練習ができると、それだけ話す力やコミュニケーション能力を高くすることができます。



ご家族が安心して退院できるように助産師・看護師が全力でサポートします。病棟で皆様にお会いできる日を楽しみにしています！



人間ドック料金改定のお知らせ



2025年度より人間ドック各種コースの料金を改訂いたします。

2013年の病院開院から同じ料金で運営して参りましたが、診療報酬を基準として検査費用を計算し、必要な金額へ改訂させていただくことになりました。また、小野市・三木市在住の方と両市外在住の方で料金設定に差をつけています。質の高い人間ドックを運営するために必要な改定ですのでご理解いただきますようお願いいたします。

	2025年度からの料金	
基本コース	小野市民・三木市民 48,400円	その他 52,800円
すい臓コース	小野市民・三木市民 102,300円	その他 105,600円
1泊2日 糖尿・心血管コース	小野市民・三木市民 75,900円	その他 84,700円
1泊2日 大腸カメラコース	小野市民・三木市民 72,600円	その他 81,400円
日帰り2日 PET-CT がん検診コース	小野市民・三木市民 144,100円	その他 147,400円
脳ドックコース	63,800円 (据え置き)	
フレイルドックコース	29,480円 (据え置き)	

これからも皆様の健康増進、幸福に寄与するために質の高い、信頼される人間ドックを実践して参ります。

北播磨がんセミナーのご案内

お申込は
こちらより



<日時>

2025年2月8日(土)
14:00~15:40

<会場>

小野市うるおい交流館エクラ
ハートフルサロン

<対象者>

どなたでもご参加いただけます

※事前申し込みが必要です。

席に余裕がある場合は、当日参加も可能です。

<参加費>

無料

【講演①】 14:05~14:50

がんってどんな病気?
～胃がん、大腸がんの予防と最新治療～

北播磨総合医療センター
消化器内科 部長 吉江 智郎

院内の総合受付で
直接お申込できます。

【講演②】 14:50~15:30

働く世代のがん治療と仕事の両立支援
～相談対応経験を通じて～

兵庫産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員 岸野 雄彦



発行/北播磨総合医療センター 広報委員会【事務局：管理部 経営管理課】

〒675-1392 兵庫県小野市市場町926-250

☎: 0794-88-8800(代表) ホームページ <http://www.kitahari-mc.jp/>