

視能訓練士が説明する「白内障ってこんな病気」

医療技術部検査技術科 視能訓練士 **小野悦盛**

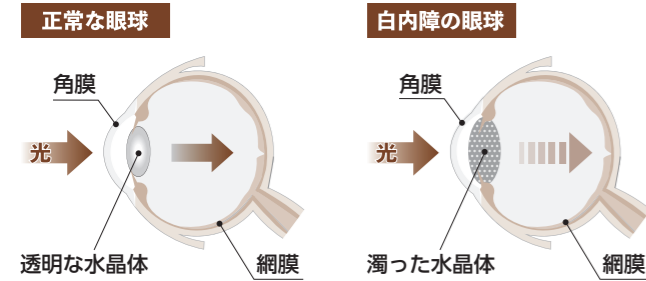


白内障は40歳代で発症し、60歳代になると80%以上の方が、さらに80歳以上になるとほぼ100%の方が発症しているとても身近な病気です。

そこで、今回はこの白内障の症状や治療方法などについて紹介します。

白内障とは？

白内障とは眼の中の「水晶体」という組織が濁ってくる病気です。水晶体は透明な組織で、外界の映像を目の奥に送り届ける重要な役割をしています。この水晶体が濁ってくると鮮明な映像が目の奥に届かなくなり、このことでさまざまな症状が現れてきます。



白内障の症状は？

白内障が進行してくると、次のような症状が現れます。

- ・眼がかすむ
- ・視力が低下する
- ・光をまぶしく感じる
- ・眼鏡の度が合わなくなる
- ・ものが二重に見える
- ・眼が疲れやすい



白内障の原因は？

白内障はさまざまな原因で起こりますが、最も多いのは加齢によるものであり、これを「加齢性白内障」と呼んでいます。

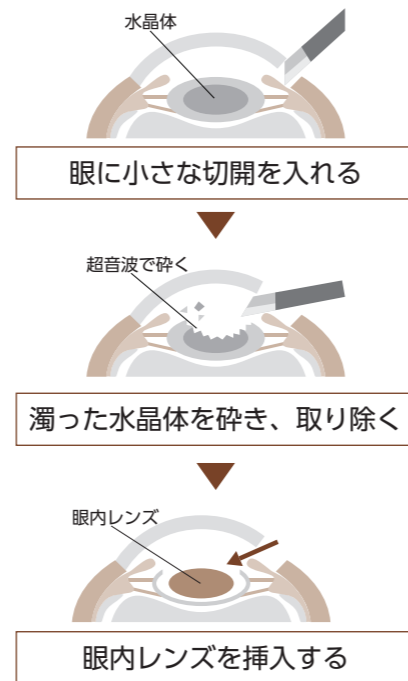
白内障の種類	原因
加齢性白内障	加齢
全身疾患に合併する白内障	アトピー性皮膚炎、糖尿病など
先天性白内障	風疹 など
外傷性白内障	目のけが など
併発白内障	ぶどう膜炎 など
その他	放射線、薬剤（ステロイド剤）

白内障の治療は？

多くの白内障はゆっくり進行し、視力が低下して生活に困難が生じたときに手術治療を行います。初期の段階では点眼薬の治療を行う場合もあります。

■点眼薬…一度濁った水晶体を透明にすることはできませんが、初期白内障の進行を遅らせる効果があります。症状を改善することや視力を回復させることはできません。

■手術…仕事や生活に支障がみられる場合には、外科的手術が行われます。現在では「超音波水晶体乳化吸引術」が一般的です。この手術では、濁った水晶体を超音波で粉碎して取り除き、その代わりに人工水晶体である眼内レンズを挿入します。白内障手術の所要時間は10~20分と短時間で終了し、ほとんど痛みもありません。



白内障を放置していると、まれに急性緑内障発作（眼圧が急上昇することによる眼の痛み・頭痛・吐き気・嘔吐などを伴う症状）を起こし失明することがあります。白内障の症状が見られたら早めの眼科受診をお勧めします。

雲南病院だより

食物アレルギー

摂取制限は必要最低限に



小児科診療科部長 **樋口 強**

「赤ちゃんに湿疹があったのでアレルギーが心配で、血液検査を受けたら卵が陽性で、卵はまったく食べさせていません」と話を聞くことがあります。

実はこれ、本当は「卵アレルギー」ではないかもしれせん。

食物アレルギーでは、じんましんなどの皮膚症状だけでなく、呼吸困難や血圧の低下などの重い症状が出る場合があります。すでに診断を受けている場合でも、十分な評価が無い状態で「試しに」食べさせてみたり、好き嫌いと同様にしてしまうのは危険を伴います。

過剰な摂取制限のデメリット

一方で、離乳食の開始を遅らせることで食物アレルギーの発症リスクが高まったり、食物の種類によっては必要以上に厳格な制限を長く続けるとアレルギーが「治りにくくなる」ことが、分かっています。「念のため」の過剰な摂取制限が逆効果になります。

血液検査の結果だけで摂取制限しない

血液検査も診断のために重要ですが、精度は100%ではありません。検査で陽性でも症状が出ないことがあります。

実はスキンケアも大事

湿疹で皮膚のバリア機能が低下していると、触れた食物に反応して、食物アレルギーを発症しやすくなると考えられています。保湿や、外用薬での湿疹治療の継続が勧められています。

すし、どれくらい食べて症状が出るかも分かりません。そこで、医療機関で食物負荷試験^(※)を行うことで、より正確な診断や、安全に食べられる量の判断ができます。
※1 食物負荷試験とは…アレルギーが確定しているか疑われている食品を単回または複数回に分けて摂取させ、症状の有無を確認する検査。原因食物の確定診断、安全に摂取できる量の決定または耐性獲得の診断のために行う。

食物負荷試験のイメージ

時間 (分)	経過観察			
	0	40	80	200
固ゆで卵 (個)	1/8	1/4	1/2	

* 食材や量は状況により異なります。

すぐに受診が必要なアレルギー症状 (アナフィラキシー)

皮膚の症状	・広範囲のじんましんや紅潮
消化器の症状	・繰り返し吐く ・持続する強い腹痛
呼吸器の症状	・のどや胸が締めつけられる ・声がかすれる ・犬が吠えるような咳 ・持続する強い咳き込み ・ゼーゼーする呼吸 ・息がしにくい
全身の症状	・唇や爪が青白い ・脈に触れにくい、不規則 ・意識がもうろう ・ぐったり ・尿や便を漏らす

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか?」

第22回:「夜、鼻が交互に詰まって寝られないんですが?」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「夜、鼻が交互に詰まって寝られないんですが?」

冬場になると、鼻が詰まり夜に寝れないという方が増えてきます。これは寒さによって、鼻の粘膜の血管が拡張することにより、鼻の粘膜がむくみ、鼻が詰まりやすい状態になります。つまり、冬に鼻の粘膜が詰まるのは生理的現象の一つとされています。

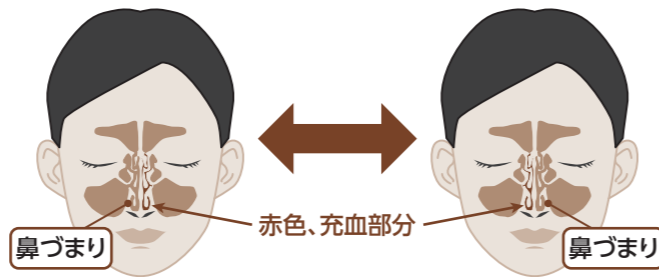
鼻の詰まりを訴える方の中に、鼻が夜間交互に詰まることが心配で受診される方がいますが、正常な体の働きの一つであると考えられています。人間の鼻は正常でも左右の鼻が交互に狭くなっているとされています。それを「鼻サイクル」と言います。自律神経の影響で、左右どちらかの鼻の粘膜が周期的にむくむようにできています。左右の鼻が詰まる感じがするのは正常であることが多いと思います。

しかし、その鼻詰まりによって寝つきが悪くなり日常生活の質が低下する場合は医療機関での治療が必要があります。もともと鼻炎を持っている方や心臓や腎臓の病気で体に水が溜まりやすい方は特に症状

が出やすいとされています。鼻詰まりによる倦怠感や不眠で生活の質が低下する可能性があります。その場合、頭を少し起こしたりして頭のむくみをとったり、薬剤などによる対策が必要になります。かかりつけ医や近くの医療機関に相談することで、的確なアドバイスが得られ、薬剤によって鼻の粘膜のむくみをとることができる可能性があります。

冬場の不眠は辛いと思いますので、冬場の鼻詰まりによる不眠や倦怠感で困っている方は、ぜひ、医療機関に相談して、健やかに冬場を過ごしてください。

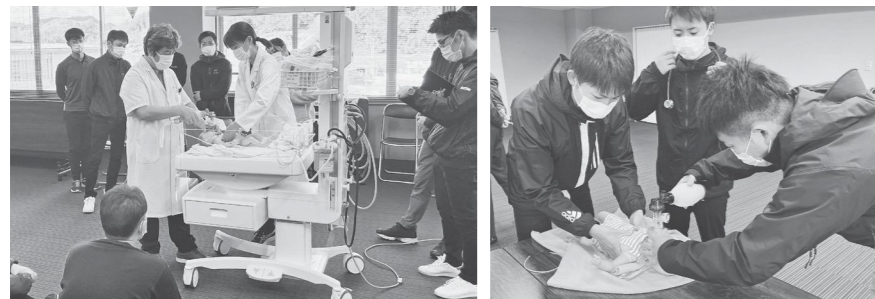
【鼻サイクルの仕組み】



1~3時間ごとに交互する

令和3年3月より町立奥出雲病院が分娩休止となったことから、当院での分娩件数が増加しています。奥出雲町からは降雪時期となれば約1時間以上かけて妊産婦の方が来院されることもあり、場合によっては来院途中や救急搬送など院外での出産となってしまう事態も想定され、その際の新生児の救急対応は大変重要になってきます。こうしたことを踏まえ、当院では12月14日に雲南消防本部職員の方を対象に今年度2回目となる新生児心肺蘇生法研修会を行いました。

新生児心肺蘇生法研修会



研修会の様子 (左: 医師による指導、右: 消防職員の実技訓練)



あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.11 「毎日の睡眠に満足していますか?」

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、シフトワーク（交代勤務）の増加、通勤や受験勉強をこなすための短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因であふれています。

適切な睡眠時間は成人で6~8時間が目安といわれていますが、一人ひとりの体質や生活内容で大きく異なります。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠をとることが大切です。

そこで今回は、睡眠についてお話しします。

睡眠と生活習慣病・睡眠障害の関係

日本人、特に子どもや就労者の睡眠時間は世界でも短いと言われています。図1のとおり、日本人の女性は男性よりも睡眠時間が短く、慢性的な睡眠不足状態の可能性があります。このことは女性の家事や育児の負担が影響していると考えられます。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。例えば、健康な人でも寝不足（4時間睡眠）を2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を高めるホルモンは増加するため、食欲が増大することが分かっています。睡眠不足によって食行動にも影響が及ぶのです。実際に慢性的な睡眠不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

また、睡眠時無呼吸や慢性不眠症といった睡眠障害も生活習慣病の発症に関わっています。日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちです。しかし長期間にわたる睡眠不足や、睡眠障害は、放置すると健康を大きく害するため、放置しないことが大切です。かかりつ

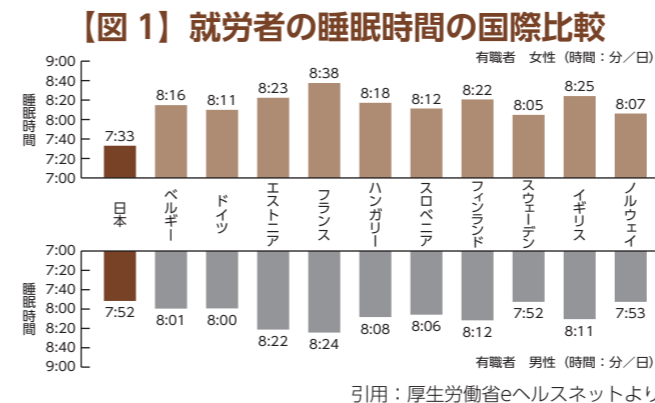
け医、または睡眠時無呼吸の疑いがあれば耳鼻科や呼吸器内科などを、慢性不眠があれば精神科や心療内科などを受診しましょう。

快眠のポイント

快眠のためには環境を整えることが大切です。私たちの身体は眠ると体温が下がります。これは深い眠りを保つために体内から熱を出すためで発汗が起こっています。寝具は吸湿性・放湿性、保温性が良いものを選びましょう。特に冬場の寒い時期はあらかじめ湯たんぽや電気毛布などで寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。その他、就寝前の喫煙やカフェイン摂取を控えること、入眠前には入浴や自分に合った方法でリラックスすること、日中適度な運動をすることなどが大切です。

睡眠不足のチェックリスト

下記に一つでも該当し、生活に支障を来すようであれば、一人で悩まず早めにかかりつけ医や医療機関に相談しましょう。



1	床に就いてもなかなか(30~1時間以上)眠りにつけない
2	夜間、睡眠途中で何度も目が覚める
3	希望する起床時間より早く目覚め、その後眠れない
4	眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟眠した感じが得られない
5	日中、気分良く過ごせない
6	日中、いつものように活動できない
7	日中、眠くて仕方ないことがある