

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP

介護保険サービス「ショートステイ」

ホームドクターに聞く!

健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩

白鶴美術館

コラム

コロナ禍での内科診療

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410

ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「緑内障」

〜早期発見と見えにくくなる前から

始める長期の治療が大切。

治療の選択肢は以前よりも増えています〜



【緑内障】

緑内障は早期発見と見えにくくなる前から始める長期の治療が大切。治療の選択肢は以前よりも増えています。

40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障。早期発見と自覚症状がない時期でも根気強く治療を継続することが大切です。

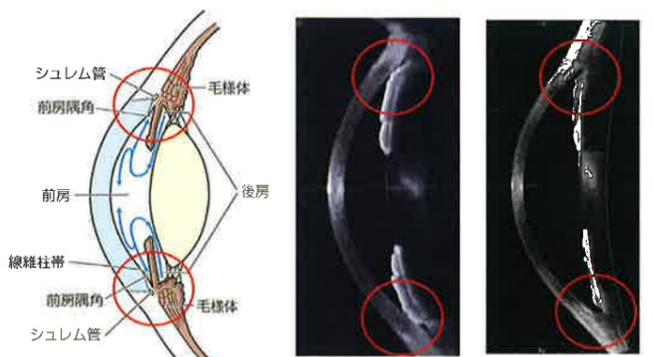
緑内障ってどんな病気？
どんな症状？

緑内障は、視神経が障害されてだんだんと視野(見える範囲)が狭くなり、見えにくくなる病気です。主な原因に眼の硬さを示す「眼圧」が関わり、眼圧を下げることで病気の進行を抑えられると考えられています。これまでの調査から、40歳以上の日本人の20人に1人は緑内障であることがわかり、稀な病気ではなく、現在日本人の視覚障害の原因の第一位になっています。

多くの緑内障は知らない間に視神経が障害され、視野が長い時間をかけながらじわじわと狭くなっていきます。初期には自覚症状はなく、結膜炎やコンタクトレンズのチェックなど別のきっかけで眼科を受診した際や、人間ドックなどの健康診断を受けた時に偶然見つかることも多いです。視野は少し欠けても、その部分が黒く塗りつぶされたように見えるわけではありません。見えない部分で補うように脳が働き、両眼で見るところで互いの見えないうところをかばうため気づきにくいのです。木がたたくさん生い茂っている山で、一本だけ木

が枯れても遠くからはこの木が枯れたのかわかりませんが、たくさん木がまとまって枯れると目立つてくるように、初期の緑内障は、視野が欠けてもわからず、かなり進行してたくさん視神経が痛んでようやく自覚症状が出てきます。病気が進むと、一部分が欠けてはつきり見えなくなったり、視界がかすんでぼやけたり、まぶしさを感じたりするようになります。ただ、一部の緑内障では、急激に眼圧が上がるとで物がかすんで見えたり、目や頭が痛くなったり、吐き気が起きたりするタイプがあります。このタイプはとくに急いで治療が必要です。

図1 自分はどのタイプの緑内障？



眼の中をめぐる水(房水)の出口(赤線でかこまれたところ)がふさがって眼圧が上がる「閉塞隅角緑内障」では、風邪薬や睡眠薬など一部の飲み薬を使う場合に注意が必要です。一般には「開放隅角緑内障」が占める割合のほうが多いです。

図2 視神経乳頭の眼底写真(上)と光干渉断層撮影(OCT)による三次元画像解析検査(下)

緑内障では、正常眼に比べて、視神経乳頭陥凹(白い部分)が拡大します。OCTでは、神経線維が正常よりも薄い場所やその厚みがわかります。赤い領域に達している部分は、緑内障で神経の厚みが薄く弱っていることを表しています。

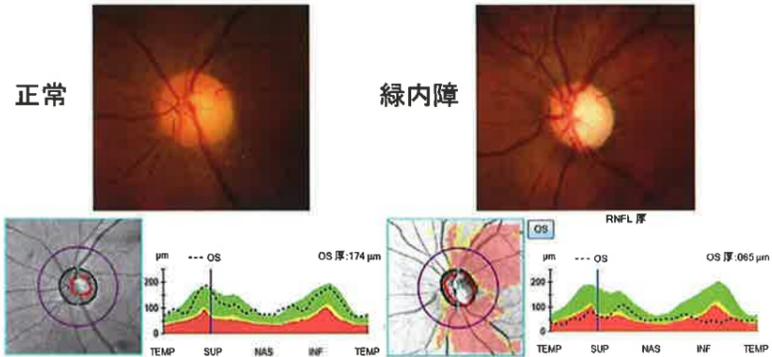
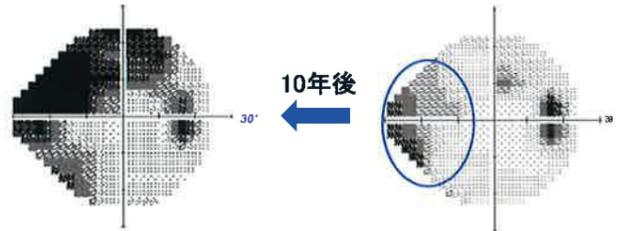


図3 緑内障による視野障害の進行(右眼の例)



黒い部分が見えづらくなっているところ。初期の緑内障には自覚症状がありませんが、10年を経てゆっくり見えづらい部分が拡大すると、かすみなどに気づくようになります。暗くなった部分は治療しても元の視野には戻りません。

緑内障の治療には、どのタイプの緑内障かを判断して適切な治療を行います。①(1)緑内障の診断には、視力などの一般的な検査に加えて、眼圧や眼底、視野の検査を行います。眼圧は10-21mmHgが正常です。眼底検査では、視神経の凹みの大きさや形などを観察します。また、視野検査で見えない部分がどのくらい広がっているかを、OCTという画像診断の器械を使って、どの程度視神経が傷んでいるか神経の厚みを測ります(図2)。また、コンタクトレンズを眼の表面にあてて房水の出口を観察してどのタイプの緑内障かを判断します。

緑内障の治療には、どのタイプの緑内障かによって異なります。②(2)緑内障の治療は病気の進行スピードを遅くするために眼圧を下げるのが有効とされています。治療は早期から開始し、点眼薬がまず用いられることが多いですが、レーザーや手術による治療を行うこともあります。最近の点眼薬は様々な組み合わせが選択できるようになり、手術も従来の方法に加えて、小さな傷口から短い時間で行える手術や、なかなか眼圧が下がらない難しいタイプにはチューブを眼内に入れる方法も行われるようになってきました。ただ緑内障はすっかり治る病気ではなく、見えなくなった視野は治療しても元通りに戻すことはできません(図3)。病気がずっと長く付き合いますが、日根気強く続けることや、レーザーや手術を何回も追加することもあります。

緑内障は、初期には目の痛みや見えないうちで自覚症状がほとんどないため、せつかく早く見つかることも途中で治療を止めてしまう人が多い病気です。見える範囲が欠けるスピードをできるだけゆるやかにするためとわかりながらも、普段困っていないときに、毎日点眼治療を続けるのはとても根気がいられます。緑内障について正しい情報を知り、途中で治療を中断してしまわないように家族のみならず、一緒にサポートしていただくことが大切です。

(神戸大学大学院 医学研究科 外科系講座眼科学分野 准教授 中西 裕子)

年に2回の企画展を楽しんで
白鶴美術館

旬を訪ねる
神戸散歩
Vol.06



白鶴美術館は白鶴酒造七代嘉納治兵衛により、昭和9(1934)年に開館された、私設美術館の先がけともいえる美術館です。古美術品500点からスタートし、今では国宝2件(75点)、重要文化財22件(39点)を含む1450点以上の作品を所蔵。重厚感のある城廓風の本館には、古代中国の青銅器や銀器、宋・明時代の陶磁器、奈良から平安時代の日本美術などが収められています。その後、平成7(1995)年には十代当主嘉納秀郎が収集した近代中東絨毯を展示するモダンな新館も開館され、より見応えのある展示となっています。

開館は春と秋の展覧会時のみに限られ、今春は3月5日(土)から6月5日(日)まで「白鶴コレクション探訪 中国陶磁編」が開催されます。白鶴美術館コレクションの柱の一つである中国陶磁器から、白地黒掻落という技法を軸とした「モノクロームと黒釉の世界」、明時代の五彩を軸とする「色彩豊かな色絵」のふたつのテーマで、漢時代から清時代までの中国陶磁史をたどります(新館は4月23日から再開予定)。



北宋時代の名品、重要文化財「白地黒掻落龍文梅瓶」(左)。赤を基調とし、金彩で飾られた明時代、金襴手の名品「金襴手寿字文鉢」(上)。



住所/神戸市東灘区住吉山手6-1-1
アクセス/阪神電車御影駅、JR住吉駅から市バス38系統渦森台行「白鶴美術館前」下車
【白鶴美術館】
●会期中開館時間/10:00~16:30(入館16:00まで) ●休館日/月曜日(祝日は翌日) ●料金/大人600円、大学・高校生400円、中小生200円(4月23日(土)~大人800円、大学・高校生500円、中小生250円) ●問い合わせ/078-851-6001

健康 ZOOM UP

介護保険サービス
「ショートステイ」



創設からおよそ20年、介護保険制度では施設や自宅で受けられる様々なサービスが提供されています。ここでは、自宅での生活を続けながら一時的に滞在施設を利用できる「ショートステイ」について説明します。

2000年より始まった介護

保険制度、創設より20年以上が経ち身近な制度となつていますが、本日は介護保険で提供されるサービスについてご説明いたします。下に記に簡単な体系図(図)でお示ししておりますが、介護保険のサービスには、施設に入所して受けるものから、ご自宅で受けることが出来るものまで、様々なサービスがあります。

かつては公的な介護サービスと言え、施設で受けるものが主でしたが、現在では自宅でお住まいの方が利用できるヘルパーやデイサービスを提供する事業所も数多くあり、街中でも看板や送迎車などをよく目にされているのではないのでしょうか。

図 介護保険サービスの体系



出典:厚生労働省HP 介護保険制度の概要

●ショートステイとは
在宅で介護を続けていると、冠婚葬祭などで自宅を数日間空けなければならない、出張が入る予

定がある、介護者が体調を崩したなど、一時的に在宅介護が難しくなる場合があると思います。ショートステイとは、在宅介護中の高齢者の心身の状況や病状に合わせて、介護する方の介護負担軽減や一時的に介護ができない場合の介護をする目的で、短期間施設に入所し、日常生活全般の介護を受けることが出来るサービスのこと

後のリハビリのため、施設へ入所するにあたり自宅以外の場所で生活することに慣れるためなど、ショートステイは希望や状況に合わせて様々な場面で利用できます。連続して最長30日まで利用可能とされていますが、原則として介護認定期間の半数(介護認定期間が180日なら90日)まで、という規定があります。

●ショートステイの費用は

ショートステイの費用の内訳には、居室の種類や要介護度によって変わる基本料金、送迎や療養食などのサービスを利用する時の加算分、その他の日用品などに必要な居住費など介護保険外の自費負担

担当があります。しかし、所得が少ないなどのやむを得ない事情がある場合は負担の一部減免など例外が認められることもあります。

●ショートステイにはどんな施設がある

ショートステイ施設には、単独で設置されているところもあれば、その他の高齢者施設にショートステイ施設が併設されているタイプなど、

様々な施設があります。ショートステイ先での過ごし方は、その契約した施設によつて異なります。食事入力を入れていたり、リハビリやレクリエーションに力を入れていたり、施設によつて様々です。介護老人保健施設などでのショートステイの場合

●利用するためには

ショートステイを利用したい場合は、まずはケアマネジャーに相談してください。もし、まだ介護の認定を受けておられない場合は、地域の「えがおの窓口」や「あんしんすこやかセンター」に相談して、「要支援」や「要介護」といった認定を受けることも必要です。

いざ使おうとした時にどんな施設か分からずに不安になってしまふ、ということが無いように、体験目的でお近くの施設などを一度利用しておくのも一考です。余裕をみておくとも良いでしょう。利用したことがある施設だと、本人施設側とも受入態勢が取りやすいというメリットもあります。

(神戸市福祉局介護保険課)



HPVワクチンを子どもに接種させるか迷っています。どのようなワクチンが教えて下さい。(40代女性)



HPVワクチンは、日本で1年間に約1万人が発症し、約3千人の方が亡くなる子宮頸癌の原因となるHPVウイルス感染を予防するワクチンです。世界で使用されるワクチンは英国GSK社製か米国MSD社製で、ウイルス様粒子が中和抗体を誘導しHPVウイルス感染を50-70%予防することが出来るとされています。さらにMSD社はその後9つの型のHPVの感染を予防するワクチン(9価ワクチン)を開発し、これによりHPV感染の90%を防べることが可能とされています。

本邦においてHPVワクチンは2009年に承認され、2010年から公費負担が開始されました。その後、2013年4月に定期接種化されてわずか2カ月後に厚労省に

よる積極的な接種推奨が一時中止になりました。これは慢性疼痛や起立性調節障害など接種後の多様な症状を訴える人が相次ぎ、これがワクチンの副反応だとして国や製薬会社に対する集団訴訟にも発展する事態になったからでした。これにより、70%あった接種率は1%以下で推移するようになりました。近年本邦で子宮頸癌の患者数、死亡者数はともに漸増傾向にあります。

一方海外では100カ国以上で公的な接種が行われ、接種率が8割を超える国もあります。ワクチン接種に積極的なオーストラリアではHPV感染率が激減したことが報告され、2028年頃に同国が子宮頸癌を撲滅する最初の国になるかもしれないと研究者らは見えています。2019年にランセット・オンコ

ロジー誌では、子宮頸癌検診受診率とワクチン接種率を短期間に上げることが出来れば、全世界で今世紀中に子宮頸癌が撲滅出来る可能性があることが発表されました。そして、WHOが2030年の「子宮頸癌排除宣言」を目指したワクチン接種を中心とした世界的戦略を発表し、70カ国以上の国が支持しています。日本においてこのままワクチン接種が進まない状況が続けば、子宮頸癌の予防において世界の流れから大きく取り残される可能性があります。

接種後に起る重篤な症状について、2016年の厚労省全国疫学調査で1万人あたり5人の頻度であり、接種との因果関係は証明されていません。2018年に「コクランレビュー」では、HPVワクチンに関する臨床研究を統合解析した結果、接種によって短期的な局所反応は増加するものの、全身的な事象や重篤な副反応は増加しないことが報告されています。こうした国内外でのワクチンに対する有効性及び安全性を示すデータ



が蓄積され、ワクチン接種後に症状が出た人に必要な診療の提供体制が整ったことから、2022年4月より積極的なHPVワクチン接種の推奨を再開することが厚労省により決定されました。何らかの症状が現れた方のための相談窓口が全国85医療機関に設置されています。こうした患者さんに対して複数の診療科で連携して適切な治療にあたり、とともに、社会全体で支えていくことが重要と考えられています。一方HPVワクチンの今後の検討課題としては、9価ワクチンの公費接種への適応、接種回数や男性への接種などが挙げられます。

(甲南医療センター
副院長 産婦人科部長 森田 宏紀)

Column

コロナ禍での内科診療



令和2年から我が国にも新型コロナウイルス感染症が流行し、当院でも発熱患者は院外アトントで診療せざるを得なくなりました。令和2年度、当院では発熱患者が多く来院され、コロナ陽性者は少なかつたものの、ワクチンも治療薬もない時期で不安だけが大きかったように思います。そして第3波が令和3年の1月頃から押し寄せ、自分自身もまだワクチン未接種の4月頃には急激にコロナ陽性者が増え、当院も1日あたり10数人の発熱患者が来院されたうち2~3人の新型コロナウイルス陽性患者が出たり、急変してICUに入院となるケースも出てきました。しかし、その後「コロナワクチン接種が始まり、自分自身もワクチンを打ち終えることができました。このワクチンを打っていない時期に発熱患者約1,000人以上を診察し、そのうち約60人はコロナ陽性患者という状況でも、マスク等で予防したお陰で私自身が感染することなく診療を続けることが出来ました。

その後、9月のコロナ陽性患者数は日本では1日2万人超、当院でも毎日4~5人が陽性となりましたが、その殆どは30歳以下で入院の必要のない方々でした。死亡率も第4波の15%前後と比べ第5波は1%前後と劇的に少なくなりました。その後「コロナ感染は収束傾向が続いております。ただ、ワクチンによる血中「コロナ」IgG抗体量はワクチン接種1か月をピークに以後は急激に低下するため、3回目のワクチン接種も皆様には是非打って頂きたいと思っております。

日本は現在(令和3年12月時点)、世界でトップクラスにコロナ感染者が少ない国です。その理由として私は国民がワクチン接種を積極的に受けて下さっていること、マスク着用やソーシャルディスタンスをしっかり守って下さっているお陰だと考えております。国民の皆様にはこれから始まります3回目以降のワクチン接種もご協力どうぞ宜しくお願い致します。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。4月30日必着。当選者へは5月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 緑内障
- ② 介護保険サービス「ショートステイ」
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「白鶴美術館」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ コラム コロナ禍での内科診療

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後3時

FAX.078-351-5746(24時間対応)

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?
診てくれる病院は?」

#7119
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「**#7119**」へお電話を—

☎**#7119**(つながらない場合は **078-331-7119**)

休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎**078-891-3499**

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00

土曜日/15:00～翌朝7:00

休日・年末年始/9:00～翌朝7:00

郵便はがき

63円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。