

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第51号
年3回発行 2023.6月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
睡眠とストレスの関係

旬を訪ねる神戸散歩
神戸ワイナリー
(農業公園)

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
突発性難聴

コラム
その情報、大丈夫ですか?

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通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

「白内障」

手術時期はどのように決めたらいいのでしょうか?!



【白内障】

手術時期はどのように決めたらいいのでしょうか？

4人の白内障患者さんが診察を受けています。それぞれの患者さんがどのようなように考え、手術を決めていくのか。一緒に見てみましょう。

患者Aさんの場合

患者A「人の顔がはつきり見えない。テレビもぼやけます」

医師「メガネをかけても両眼とも視力が0.5です。原因は白内障です。白内障は目薬で治せません。手術しますか？」

患者A「えー！手術？手術しないとダメですか？」

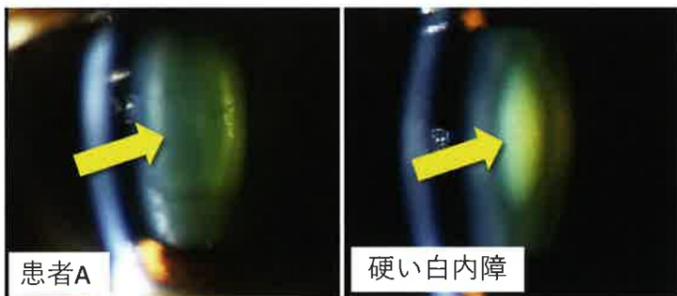
医師「こちらの画面をご覧ください。白内障の断面写真(写真1)が映っています。白内障は硬くなると手術が難しくなるのですが、断面の真ん中の色がまだ黒っぽいので、白内障の硬さはまだ軟らかいです。もう少し待たせてみますよ」

患者A「どのくらい待たせてみますか？」

医師「数年待つてもあまり変わりはない人が多いです。でも、進行が速い人もいますので定期的に受診して下さいね」

患者Aさんは手術と聞いて驚きました。なぜでしょうか。恐ろしく、日常生活でそれほど困っていないからでしょうか。手術しますか？と聞かれて、どうしようか迷っているうちは手術を受けず、自然と手術を受けようという気持ちになるまで待つというのも手です。

写真1 白内障の断面写真



患者Aさんは、黄色矢印で示した部分が少し黒いです。白内障はまだ軟らかいので、様子を見ても大丈夫です。硬い白内障の方は矢印で示した部分が白いです。早めの手術を勧めます。

患者Bさんの場合

患者B「タクシーの運転手をしていまして。最近目がかすんで、運転免許の更新が心配です」

医師「メガネをかけても両眼とも視

力は0.5です。2種免許は0.8以上が必要ですので、更新は難しいかもしれません。白内障手術をしますか？」

患者B「手術します」

患者Bさんは手術をすぐに決めました。このままだと免許の更新ができず、仕事を失う可能性があるからです。ゴルフボールや楽譜をはつきり見たい等、趣味を続けたい場合も手術を受け入れやすいです。

患者Cさんの場合

患者C「テレビの字幕がぼやけて見えません」

医師「白内障が原因です。それに、将来緑内障の発作を起す可能性があります」

患者C「緑内障の発作？」

医師「画面を見て下さい。黒目と白

のがお勧めです」

患者D「わかりました。手術します」

患者Dさんのように瞳孔が小さい以外にも、白内障が硬い、白内障の支えが弱い、黒目が濁っている等で白内障手術が難しくなります。白内障手術が難しくなる時は手術を先延ばしにしない方が良いでしょう。

おわりに

白内障手術はほぼ安全で、痛みも少ない手術です。しかし、いざ手術を受けるかどうかとなると、誰でも迷うと思います。手術を受けるかどうかは自分で判断しなければなりません。今、手術を受けなければならぬいほど、見えにくくて困っているのか？「自分の心に聞いてみて下さい。」

また、緑内障発作の予防や手術が難しくなりそうな場合、今は良く見えていても手術をした方が良いでしょう。手術をする理由を良く理解したうえで受けましょう。

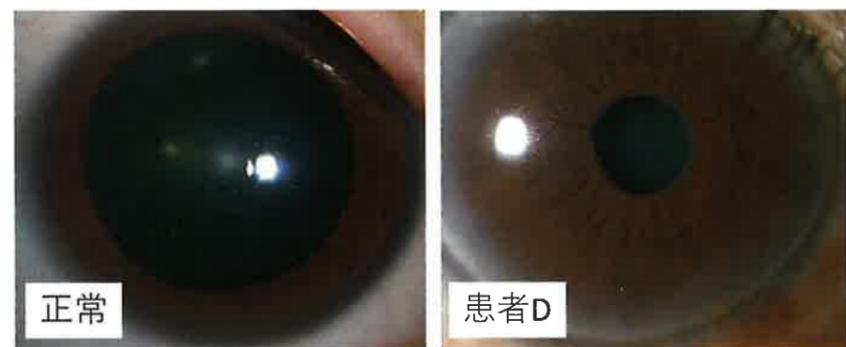
(やながわ眼科 院長 柳川 俊博)

写真2 黒目と白目の境目の断面写真



黄色矢印の示す部分が、正常に比べて患者Cさんの方が狭くなっています。緑内障発作を起こしやすい状態です。白内障手術で予防できます。

写真3 瞳孔を開く目薬をさした後の写真



患者Dさんは瞳孔が小さくなります。手術が難しくなるので、遅らせない方が良いでしょう。

写真1~3出典:やながわ眼科症例

白内障手術は白内障以外の病気によっても手術をすることがあります。緑内障の発作予防以外に、糖尿病網膜症等の眼底の病気が、白内障により検査治療を十分できない時にも行うことがあります。

患者Dさんの場合
患者D「最近見えにくくなりました。テレビはよく見えますか？」
医師「視力も0.5と落ちてきています。白内障手術をした方がいいです。」

患者D「手術ですか。あまり気がすまないです。新聞もルーペで拡大すれば見えますか？」
医師「こちらの画面をご覧ください(写真3)。先ほど瞳孔を開く目薬をさしました。目薬を入れると、正常であれば、このくらい瞳孔が大きくなるのですが、患者Dさんはほとんど変わりません。小さいままです。瞳孔が小さいと手術が難しくなります。これ以上待つと白内障の濁りが硬くなる等、さらに手術が難しくなる可能性があります。今、手術をする

おいしいワインを求めて
神戸ワイナリー
(農業公園)

神戸を散歩
Vol.10



1983年の醸造以来、神戸の街並みを見下ろす小高い丘の上で、自社畑と契約農家で育てたカヴェルネ・ソーヴィニオンやメルロ、シャルドネなどのブドウを使ったワインを醸造するワイナリー。ここを訪れたらぜひ楽しんでほしいのがワイナリーツアー（要予約）。15分間の無料ツアーと約60分じっくり楽しめる有料ツアーがあり、四季折々のブドウ畑を眺めたり、醸造所を見学しワイン作りを造詣を深めたり、代表的なワインをテイスティングしたり……と、神戸ワインの魅力を堪能することができます。気に入ったワインは、ワインショップでお土産として購入してみたいかでしょうか。

また、広々とした園内には、青空の下のびのび遊べるちびっこ広場や古民家に古い民具・農具を展示する農具民具館があるほか、ゴーカート、パターゴルフ、陶芸館などのレクリエーション施設も整備されています。

おなかがいっぱいしたら、手ぶら&食材持ち込みどちらでもOK!で、本格BBQを楽しめる「KOBEST」(要予約)、サクサクミンチカツを使ったハンバーガーなどの軽食をいただけるワイナリーカフェへ。もちろん、いずれの場所でも神戸ワインを飲むことができますよ。



住所／神戸市西区押部谷町高和1557-1
アクセス／第二神明道「玉津インター」より、北へ約20分または新神戸より山麓バイパス西神中央線で約40分
【神戸ワイナリー(農業公園)】
●開園時間／9:00～17:00(年中無休)
●問い合わせ／078-991-3911 ※BBQについてはKOBEST 078-991-5950、ワイナリーカフェについては070-5344-8867に問い合わせを。詳細はhttps://kobewinery.or.jp

健康 ZOOM UP

睡眠とストレスの関係
健康的な睡眠習慣について

睡眠とストレスは密接な関係にあります。ストレスがあると睡眠不足につながり、睡眠不足があるとストレスにつながります。睡眠とストレスの関係と、この悪循環を避ける健康的な睡眠習慣について解説します。

●睡眠とストレスホルモン

睡眠とストレスは密接な関係にあります。ストレスがあると寝つきが悪くなったり夜中に目覚めやすくなったりするため、睡眠不足につながります。ストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌されま

されていて、覚醒直前に多く分泌されます。起きてからすぐに動けるように血糖値を上げて活動の準備をしていると考えられます。それが慢性的に分泌されることによって、夜になかなか眠れなくなるわけです。

●睡眠不足とストレスの悪循環

逆には、睡眠不足があるとイライラしやすくなったり集中力がなくなったりしてストレスにつながります。そのストレスのせいでもさらに睡眠不足が悪化する、という悪循環になり得ます。さらに、睡眠不足はホルモンのバランスを変え、その結果食欲が増えます。運動不足や食事の過剰摂取と同じく、睡眠不足は高血圧や糖尿病などの生活習慣病の引き金の一つです。この

から15～16時間後に眠気が出現するからです。窓ガラス越しでいいので毎朝太陽の光を浴びましょう。

●健康的な睡眠習慣

定期的な運動をすれば睡眠が深くなります。日本人高齢者を対象にした研究では、1日30分以上の散歩を週5日以上する習慣のある人は寝つきが良かったり夜中に目覚めにくかったりすることが明

らかになっています。寝酒は逆効果なのでやめたほうがいいです。毎晩飲んでいる「耐性」といってお酒に強くなって眠気がこなくなるばかりか、おしっこで目が覚めてかえって睡眠時間が減ってしまうからです。睡眠薬を飲むという方法もありますが、医療用医薬品の場合、使い方が合っていないと危険なので必ず医師の診察を受けてから使しましょう。家族や友達が処方され

た睡眠薬が余っているからといってそれを飲むと危険なばかりか違法です。5年以下の懲役、又は情状により5年以下の懲役及び100万円以下の罰金等の罰則を課せられることがあります。図は兵庫県警察の出しているポスターです。
(兵庫県立ひょうごこころの医療センター 認知症疾患医療センター長 小田陽彦)

図 兵庫県警察ポスター



兵庫県警察ホームページ
https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/seikatu/shoyouyaku/index.htm

ホームドクターに聞く!
健康アドバイス
Q&A



最近テレビ等で突発性難聴の事を耳にしますが、実際に自分が発病したらと思うと不安です。症状や受診の目安について教えてください。(50代女性)



突発性難聴と

は、片方の耳(ごくまれに両耳)の難聴が急におこる病気です。突然発症した感音難聴(内耳が原因の難聴)のうち、原因不明なものが突発性難聴と診断されます。年間1万人に1〜3人程度の発症率と言われていましたが、近年増加傾向です。特に働き盛りの40〜60歳代に多くみられます。症状は、難聴の他に耳鳴り、耳がふさがったような感覚(耳閉感)やめまいをともなうこともあり。多くの場合、内耳の中の音を感ずるセンサーである有毛細胞が障害されることで起こると考えられます。その原因はよくわかっていませんが、睡眠不足や疲労の蓄積などが先行することが多いことや、一部患者さんでおたふくかぜウイルス

突発性難聴で障害される内耳の

スや带状疱疹ウイルスの抗体が上昇していることなどから、血流障害やウイルス感染による炎症が関係しているのではないかと考えられています。

突発性難聴の治療は、内服や点滴の副腎皮質ステロイド薬による薬物療法が中心になります。ステロイドには血流障害によって起こる細胞のむくみや炎症を抑える効果があります。また、血管拡張薬、代謝改善薬やビタミンB12などが併用されます。それでも十分に回復しない場合や、妊娠や高血圧、糖尿病などのためステロイドの全身投与が難しい場合は、中耳にステロイドを注入する「ステロイド鼓室内注入療法」が行われることもあります。

「有毛細胞」は細胞分裂ができない細胞であるため、取替えがききません。そのため、治療開始が遅れば遅れるほど治療効果が下がり、完治が難しくなります。このため、急に片方の耳が聞こえにくく感じた場合、耳鳴りやめまいも感じるなど、突発性難聴が疑われる症状が出た場合には、できるだけ早く耳鼻咽喉科を受診し、適切な診断の上で治療を開始することが重要になります。



突発性難聴は、通常は再発はありませんので、もし難聴を繰り返すようであればメニエール病や聴神経腫瘍などの他の病気の可能性もあります。診断を確定させるためにも、できるだけ早期の耳鼻咽喉科受診をおすすめいたします。

(船曳耳鼻咽喉科医院
院長 船曳 和雄)

コラム
Column



その情報、大丈夫ですか?

血圧がすごく高い患者Aさんとの会話です。食事や運動療法を頑張っても下がりましたが、まだまだ高いままです。

私「もうこの薬飲んでみられますか?」

A「でも、副作用が怖いし。それにいちど飲みだしたら一生飲まなきゃいけないよ。」

私「飲みながらでも、食事や運動を頑張れば減らしたの止められる人もいますよ。」

A「先生、ネットでみた〇〇〇〇〇〇〇〇〇サプリを試したんですけど。」

私「それって、このサイトに載ってたんですか?」

A「えーっ、忘れちゃった。でも、サプリだから副作用もなし。」

私「それで血圧が下ったのって書いてありますよ。」

A「まあ、でも、医学博士の偉い先生が勧めたから間違いないと思ってる。」

私「なるほど。このサイトで私も、実はその医学博士に話を聞いたんですけど。」

A「えっ、そっちなんでしょ?」

「ごくまれな薬の副作用で、高血圧が原因で起こる心臓や脳疾患の数々。いったいどちらをとりますか? サプリならば本当に副作用がないのでしょうか? ネットやテレビで宣伝しているから本当に正しいのでしょうか? 医療に限らず、なんでも簡単に情報が手に入る便利な世の中だからこそ、本当にその情報は大丈夫かと疑ってみることも必要です。やはり、信頼のおけるかかりつけ医にご相談を。」

最後にひとこと、医学博士の肩書ほど怪しいものはありません、医学博士イコール良い医師なんてゆめゆめ思われませぬ(笑)

(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。8月31日必着。当選者へは9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」で興味があった記事は?

- ① 特集 白内障
- ② 健康ZOOM UP 睡眠とストレスの関係
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 突発性難聴
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 神戸ワイナリー(農業公園)
- ⑤ コラム その情報、大丈夫ですか?

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。

.....

.....

.....

.....

.....

あなたのやさしさを力にかけて 神戸市医師会看護専門学校



令和6年度 学生募集

たしかな知識と豊かなこころ
地域の保健、医療、福祉に貢献する
人間愛あふれる看護師を育成します

令和6年度 入試日程

学校長推薦	社会人入試	一般入試 (1次)	一般入試 (2次)
令和5年 11/11	令和5年 11/11	令和6年 1/6	令和6年 3/2

詳しくは
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校 **検索**

<http://www.kobe-med.or.jp/nurse/>

令和5年度 神戸市民健康大学講座 開催のご案内



内容 / 成人から老人に対する医学を中心に、専門の講師がわかりやすく説明します。

日時 / 令和5年9月～令和6年2月の第3木曜日(計6日 全10回のシリーズ)、
3月7日(木) (卒業後教育講座)
午後2時～午後3時50分(予定)

場所 / 神戸市医師会本館 4階大ホール
神戸市中央区橘通4丁目1番20号

費用 / 受講料：1人2,500円

対象 / 18歳以上(性別不問)の神戸市在住または在勤の方
120名(※先着順)

申込期間 / 令和5年8月8日(火)～8月31日(木)

受付時間 / 10:00～16:00(土日祝、8/11～8/15を除く)
※申込期間外のお申込みは受付いたしかねます。

申込方法 / ①電話：電話番号(078-351-1410)にてお申込みください。
②FAX：住所・氏名・年齢・電話番号、「市民健康大学講座受講希望」と
明記の上、FAX番号(078-361-4455)まで送信してください。
なお、定員(120名)になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ先

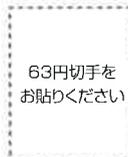
神戸市医師会 TEL:078-351-1410

詳細は後日、本会ホームページ

(<https://www.kobe-med.or.jp/index.html>)に掲載予定です。

ご参加を心よりお待ちしております。

郵便はがき



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。