

かっ とっ ぽ

2021
1・2月

令和3年2月1日号 毎月発行No.171

目次

- P1……院長年頭挨拶
- P2……特診外来予定表
- P3～4……脂質異常症(高脂血症について)
- P5～6……白内障について
- P7……あとかき/マンガ ター坊

2021年も
よろしくお願いいたします



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

年頭挨拶

年頭にあたり新年のご挨拶を申し上げます。

地域の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より地域の保健医療、介護、福祉の活動に対して御理解、御協力を賜り、この場をお借りして御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の流行が、皆様の生活にも大きく影響が及んだことと思います。当院は感染症指定医療機関であり、昨年1月より患者発生の際の対応につき協議をいたしました。当初はこの感染症に対する情報も少なく、特に当院では入院患者さんにはご高齢の方も多く、周産期医療や透析も行っており、島内に同様の治療ができる医療機関はありませんので、感染された患者さんを安全に受け入れるためには何が必要か、どのような体制で臨むかということを慎重に議論をいたしました。時間が経つにつれ、少しずつ対策の取り方が過剰であったり不足であったりという部分が見えてきましたので逐次改善を行ってまいりました。

特に地域の皆様にとって大きな御負担を強いてしまったこととしまして、面会制限や面会禁止の措置をとったことがありました。面会ができないことは患者様本人にとってもご家族にとっても非常にご不安な時間であったことと思います。離島という特性上、島外の方との接触を避けることが最も感染対策には有効ですし、現状の感染の発生状況や他地域、特に長崎本土と五島市や福岡県等の交流の多い地域の感染状況等を勘案し、病院としてフェーズを設定して、どの範囲までを許可しどの範囲を許可しないという決定をしております。これはかなり悩ましい判断でした。中には患者様の最期の時間に立ち会えなかったご家族の方もいらっしゃったと思います。感染症対策上仕方がなかったこととは言え、誠に申し訳なく思っております。

1月19日現在、上五島での新規感染患者発生はありませんが、長崎県内では感染症指定医療機関はもとより、協力施設等へも多数の感染患者が入院されたり、宿泊療養施設での療養をされております。長崎市や佐世保市では多数のクラスターが発生しかなり病床もひっ迫している状況となりつつあります。当院としましても、早晚患者発生があるものと考えて準備をしております。ただし、表現としては適切かどうか悩ましいですが、恐れすぎず、かつ、侮らずに必要なことは行い、不要なことはしないようにしていくことで、可能な限り日常を取り戻す努力をしていきたいと考えております。昨年は特に第一・二波の時には検診やリハビリを中止する措置も取らせていただきましたし、予約外来診察の間隔が長くなってしまった患者様もいらっしゃったと思います。続けることが重要な要素であるリハビリの中止や、本来ならば昨年発見されていたであろう疾患が隠れている可能性も十分にあります。感染症対策はどうしてもルールを決めて全体に制限を強いる対策が多くなりますので、本来の意味を考えるとその対策の対象外でも良い方も同様に制限を受けてしまうといったことも多数ございました。一度決めた対策であっても常に改善できないか、もっと効果的で負担の少ない方法はないか、といったことを模索していきたいと思っております。検診に関しましても感染リスクの高いもの、そうでないものをしっかりと見分けて極力検査ができるような体制をとっていきます。

詳細な時期はまだ決定しておりませんが、春頃から新型コロナウイルスに対するワクチン接種が始まる可能性が高いと考えております。ワクチンを打つと必ず感染症を起こさないというわけではないので、引き続き感染対策は必要ですが、ようやく一筋の光明が見えてまいりました。皆様と共に安心して暮らせる上五島でいられるよう、我々も日々精進してまいります。

あまり科学的な根拠のある話ではありませんが、今回の新型コロナウイルス感染症は現代社会の生活構造の弱点をついたからこそ大きな問題になったのではないかと考えることがあります。都市部での生活はどうしても感染するリスクが高くなると思いますし、不特定多数の人間との交流が少ない地域に居住すれば感染する機会も少なくなると思います。島外にでて都会に居住している方がこれを機にたくさん島に戻って生活をしようと思ってくだされば、と今回の未曾有の危機が何とか良い方向に向かうよう願っております。

本年も「地域と共に歩み、信頼され親しまれる病院」の基本理念のもと保健医療体制の拡充に努めていく所存です。何卒よろしく願いいたします。

院長 神田 聡



令和3年2月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
2月1日(月)		高島先生 午前、午後				
2月2日(火)		高島先生 午前	島先生 午前、午後	本川先生 午前		前川先生 午前・午後
2月3日(水)					松本先生 午前	前川先生 午前
2月4日(木)	松田先生 午前、午後					
2月5日(金)	松田先生 午前、午後					
2月8日(月)		大野先生 午前、午後				
2月9日(火)		大野先生 午前				
2月10日(水)					鎌塚先生 午前	
2月11日(祝)						
2月12日(金)	大坪先生 午前、午後					
2月15日(月)		渡邊先生 午前、午後				
2月16日(火)		渡邊先生 午前		上野先生・土居先生 午前		前川先生 午前・午後
2月17日(水)					竹中先生 午前	前川先生 午前
2月18日(木)	近藤先生 午前、午後					
2月19日(金)	近藤先生 午前、午後					
2月22日(月)		渡邊先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
2月23日(火)						
2月24日(水)					岩永先生 午前	
2月25日(木)	迎先生 午前、午後					
2月26日(金)	迎先生 午前、午後					

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

脂質異常症(高脂血症)について

■脂質異常症(高脂血症)とは？

脂質異常症(高脂血症)とは、血液の中の脂肪分が増えすぎることによって、血液がドロドロになってしまう病気です。放置していると血管の壁に脂肪が付着して、「プラーク」という油の塊ができてしまいます。「プラーク」によって血管が硬くなる(動脈硬化)ことや、「プラーク」そのものが破裂することで心筋梗塞や脳梗塞などの怖い病気が引き起こされてしまいます。



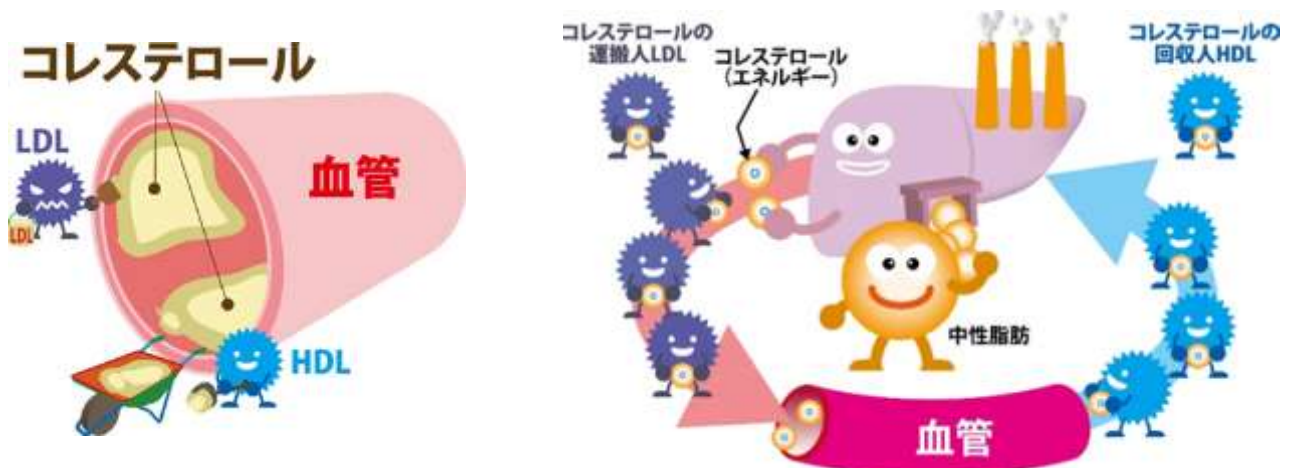
■血液中の脂肪の種類

・コレステロール

コレステロールは体の細胞やホルモンの材料となります。「LDL-C(悪玉コレステロール)」と「HDL-C(善玉コレステロール)」の2種類があり、LDL-Cは血液の流れに乗って、肝臓から全身にコレステロールを送りとどけます。HDL-Cはその反対に、余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。LDL-Cが増えすぎることによって、先ほど説明した「プラーク」ができることが知られています。

・トリグリセリド(中性脂肪: TG)

トリグリセリドは体のエネルギー源として使われる脂肪分です。カロリーの過剰摂取によって、脂肪組織に蓄積します。メタボリックシンドロームと関係し、動脈硬化を促進することが知られています。





■脂質異常症の診断

血液検査で下図に該当する人が脂質異常症(高脂血症)の診断となります。

LDL-C	120～139	境界型高LDL-C血症
	140以上	高LDL-C血症
HDL-C	40未満	低HDL-C血症
TG	150以上	高TG血症
Non-HDL-C	150～169	高Non-HDL-C血症
	170以上	境界型高Non-HDL-C血症

■脂質異常症になりやすい人

食べすぎや飲みすぎなどの食習慣や、運動不足、それらによる肥満、精神的ストレスなどによって脂質異常症になります。中には遺伝的なことが関係している場合もあります。また食習慣や運動不足などとは関係なく、ホルモンの病気などによって脂肪が増えてしまう「二次性脂質異常症」もあります。その場合は、もとの病気を治療すると、脂質異常症は改善します。

■脂質異常症にならないために

肉や乳製品などの動物性脂肪の取り過ぎに注意することが必要です。食べ過ぎも肥満を招き、トリグリセリドの上昇につながります。一方で適度な運動は善玉コレステロールであるHDL-Cの増加につながることが知られています。1日少なくとも6000～8000歩を目安にスタートして、徐々に増やすようにしましょう。

■最後に…

生活面を改善しても脂肪の値が高い人には薬剤を使ってコントロールをします。脂質異常症は、一時的な治療で完治する病気ではありません。食事や運動、薬物療法を続け、脂肪を低く維持する毎日の生活習慣が大切です。脂質異常症といわれたら「怖い病気になる前に見つけて良かった」と前向きに考え、気長に治療を続けましょう。

(内科 瀬戸口 章仁)



白内障について

■はじめに

白内障は眼球の水晶体という部分が濁って出てくる病気です。加齢性の変化なので、白髪やシワと同じで、誰しもが出てくる変化です。

50歳代から約50%が発症し、60歳代の約75%、70歳代の91%、80歳以上では100%が白内障になっています。意外と若い頃から白内障は出てきていますよね。70歳以上の30%以上は手術が必要な状態とされています。

また、加齢以外にも、喫煙や紫外線、ステロイドなどの薬剤、糖尿病、アトピー性皮膚炎などと深く関連しています。



■白内障で出てくる症状

進行すると視力が低下するのはもちろんのことですが、以下のような症状もあります。チェックしてみましょう。

かすんで見える

光がまぶしく感じる

適度な明るさだとよく見えるが、

強い太陽光や夜間の対向車からのヘッドライトで極端に見えにくい

片目でみたときに二重に見える

50歳以上の方で：近視(近くの方がよく見える状態)が進んだようだ

いかがでしょうか？

視力がまだ良好でも、上記の症状があり生活に困っているようなら手術を考えるべきでしょう。

■白内障の治療

白内障は長期間放置しない限りは失明する病気ではありません。しかし、一度発症した白内障は内服や点眼では治すことはできず、手術で治す以外の方法はありません。最初に述べた通り、白内障は眼球の水晶体という部分が濁ってしまっているので、水晶体を取り除き、そこへ人工の水晶体《眼内レンズ》を代わりに挿入します。

術後どれくらいで視力が回復するかは人それぞれで、翌日に回復する方もいれば1週間程度かかる方もいます。





■運転免許更新に必要な視力

皆さまが気にされているのは、「免許更新ができるかどうか」ではないでしょうか。上五島では車がないと生活の自由度が減ってしまいますね。

【普通自動車免許の合格基準】

- ・両眼で視力0.7以上、かつ片眼でそれぞれ0.3以上
- ・片眼の視力が0.3未満の場合は、他眼の視野が150度以上で視力が0.7以上

白内障の手術をしたからといって、すぐに視力が良くなるわけではないので、免許更新の3ヶ月前には手術を済ませておくことをオススメします。



■上五島病院での白内障の手術状況

当院では、1ヶ月に約20件の手術を行なっておりますが、2021年6月まで手術の予約が詰まっている状況です。手術をご希望の患者さまには大変申し訳なく思います。手術件数を増やせるよう、画策中でございます。

島外の病院だと、約2～3ヶ月で手術予定が立つことがほとんどです。最低でも2、3回は島外へ通院することになりますが、早めの手術が必要な場合には島外へご紹介することもあります。もし見え方で不安なことがあれば、いつでもご相談くださいね！

(眼科 遠藤 未紗)

マンガ

タ-坊

原作：ウゼ



— あとがき —

先日は長崎でも観測史上2番目の大雪となる積雪が記録されました。積雪のため交通機関に影響がでて通学や通勤にも支障が出て大変だったと思います。それでも、朝起きたらいつも見慣れた風景が趣のある雪景色に変わっていて、私にはまるで別世界に感じられました。寒いながらも外に出て新雪の上を歩いたり、雪だるまを作ったりと雪を楽しんだ人は多いのではないのでしょうか。

まだしばらく寒い日が続きます。体調に気を付けながら、毎日を健康に過ごしましょう。

ところで、昨年2020年はオリンピック競技大会特別措置法に基づき、祝日の移動がありました。オリンピックが延期された本年2021年においても祝日が移動されることになりました。「海の日」は7月22日、「スポーツの日」は7月23日、「山の日」は8月8日にそれぞれ移動するそうです。改正特例法が公布されたのは去年の12月だったので、現在出回っているカレンダーや手帳にはおそらく反映されていないと思います。これから印刷される物を購入するか自分で書き直すなどして、くれぐれも学校や仕事に行く日を間違えないようご注意ください。

(広報委員 M・A)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保険・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院

857-4404

長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>