

とらのもん

加齢性の眼疾患 老化に負けない治療最前線
連携医療機関のご紹介

～医療法人社団ホームメディカル

アットホーム整形リハビリクリニック～

検査を知ろう～頸動脈超音波検査について～



基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

本院『加齢性の眼疾患』 - 老化に負けない治療最前線 -
眼科 森 樹郎 部長

日時：5月19日(土) 14:00-15:30

場所：本院 本館3階 講堂

(入場料無料)

諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。

お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



加齢性の眼疾患 ～老化に負けない治療最前線～

眼科部長 森 樹郎

<はじめに>

眼は年齢による変化が多く起こる臓器です。眼の病気の多くは中年以降に発症し、70歳以上ではほぼ全ての人何らかの眼の病気を持っています。今回の講座では、どなたでも年を経ればなる可能性の高い病気を取り上げ、最新の診断法と治療法を紹介することで、健やかに長い人生を楽しむための一助としていただくことを目的といたします。まず加齢と共に感じる眼の変化は、本を遠ざけないと読みにくくなる、いわゆる「老眼」でしょう。これは水晶体の柔軟性が落ちてピント合わせがしにくくなった状態で、「病気」とは言えません。老眼も治してしまおうという試みもあるのですが、今回はメガネを使っても視力が出ない、あるいは視野が欠ける「病気」についてお話しします。

(I 白内障)

カメラでレンズに相当するのが水晶体です。加齢により水晶体が硬くなると老眼になるのですが、次第に濁りも生じます。これが白内障です。程度によりかすみ、まぶしさ、視力低下を生じます。50歳台から増えはじめ、70歳では軽症を含めると全ての方に生じます。現在使われている薬で濁りを無くすことはできませんので、手術によって水晶体の濁りを取り除き、眼内レンズ(人工水晶体)を移植します。傷口は以前、7ミリでしたが、現在は3ミリになり、今後は2ミリ以下にすることも可能なので、眼に対する負担が大幅に減りました。殆どの方で良好

森 樹郎 S60年卒

<専門領域>

網膜・硝子体疾患の手術治療、白内障手術、ぶどう膜炎の治療



<所属学会等>

日本眼科学会認定専門医

な結果を得ることができそうですが、最近では白内障手術を安易に考えすぎる風潮があります。高度な技術を必要とすること、眼の状態によっては手術が難しいこと、合併症が皆無ではないことを忘れてはいけません。慎重さが必要です。

(II 加齢黄斑変性症)

カメラでフィルムに相当するのが網膜で、その中心部分が黄斑です。加齢に伴って組織が萎縮し、老廃物が溜まります。さらに、新生血管という異常血管が発生して出血やむくみを生じ、視界の中心が歪む、黒く欠けるなどの症状が出ます。欧米ではすでに65歳以上の失明原因の第1位です。最近の調査では日本でも50歳以上の人の約1%が毎年この病気を発症することが分かりました。この数字は実は欧米と大差ありません。加齢に遺伝的な素因と環境が加わると発症しますが、喫煙は最大の危険因子です。以前は有効な治療法がなく、進行すると「お手上げ」の病気でした。この数年で新しいレーザー治療(光線力学療法)と抗血管新生因子療法が導入されて「治療可能」に変わりました。

(III 緑内障)

網膜と脳をつなぐ電線に相当する神経がやせ衰える病気です。進行すると視野が欠け、末期には視力が落ちます。眼圧の高さが原因とされてきましたが、最近では40歳以上の約4%に生じ、しかもその9割で眼圧が高くないことがわかりました。眼圧以外にも血の巡りや神経自体の強さが関わっていて、加齢性的変化と捉える考え方も出てきました。現在、治療は点眼薬で眼圧を下げるのが基本です。この数年で効きのよい点眼薬が開発されたことは大きな進歩ですが、一旦瘦せた神経を戻すことはまだできません。また、眼圧を下げるだけでは進行を止められないことも多いので、まだまだ治療が難しい病気です。早期発見、早期治療がなによりも大切です。人間ドックで視神経乳頭陥凹拡大を指摘されたら緑内障の精密検査が必要です。

<アンチエイジング>

加齢に伴って生じる目の病気のうち、頻度の高いものを挙げました。加齢そのものをコントロールすることは今の医学ではまだできません。しかし、加齢によって病気が生じる仕組みは少しずつ解明されています。その一つが「活性酸素」です。酸素は生命に不可欠ですが、一部は「活性酸素」となって自分の体を傷つけます。タバコ、紫外線、ストレスなどが活性酸素を増やしてしまいます。生物は活性酸素を消去する酵素を持っていますが、中年期からその機能が低下するので活性酸素によるダメージが溜まってきます。目の組織は特にそのようなダメージを受けやすい器官なので、ここで挙げたような病気を起こしやすいと考え

られています。老化現象を抑える(アンチエイジング)ことで病気を予防する方法はまだ多くありません。しかし、加齢黄斑変性症では、活性酸素のダメージを防ぐビタミン、ミネラルなどのサプリメントの服用が進行予防に有効なことが分かってきました。治療法の進歩だけでなく、加齢性的病気の予防にもきちんとした科学的な方法が出てきたことは、長寿社会を健やかに生きる上で大きな意味を持つと言えます。



【ご挨拶】

当院は、整形外科疾患に対して在宅医療と訪問リハビリテーションに重点をおいて診療しています。腰痛や膝の痛みのために通院が困難となることが多くありますが、そのような患者さまやご家族の負担を少しでも軽減できるように、往診して投薬や注射などをおこなっています。緊急時の入院や必要な精密検査については、虎の門病院をはじめとした地域の基幹病院と密に連携しています。多くの疾患においてリハビリテーションは重要ですが、それらが必要であるにもかかわらず施設に通うことが困難な患者さまに対しては、自宅に理学療法士や作業療法士を派遣して訪問リハビリテーションをおこなっています。最近では、整形外科疾患に限らずに脳梗塞などの脳血管疾患や、長期入院に伴って歩行が困難となった廃用症候群の患者さまに対しても訪問リハビリテーションをおこなっています。訪問診療やリハビリテーションにより日常生活における活動が改善すると、身体面に加え精神面でも向上して、うつ状態や閉じこもりなどが改善する傾向があります。

院内では、医師をはじめとして看護師、理学療法士、作業療法士などの多職種のスタッフが参加する定期的なカンファランスにより患者さまの経過報告とリハビリテーションを含めた診療計画の作成をおこない、諸問題を解決していきます。自宅で安心して治療生活を送っていただけるように、快適な環境作りをサポートしています。

当法人は赤坂と明大前の2カ所でクリニックを運営しているため、港区、杉並区、渋谷区、目黒区、世田谷区などの広い地域に対応することができます。

【当院の特徴】

1. 整形外科疾患に対する在宅医療に重点をおいています。緊急時には速やかに往診します。
2. 医師は経験豊かな専門医で構成されています。
3. 訪問リハビリテーションを積極的にこなしています。
4. 医師・看護師・理学療法士・作業療法士によるチーム医療をおこなっています。
5. 虎の門病院をはじめとして、国立国際医療センター、日赤医療センター、JR東京総合病院、東京大学医学部附属病院などと連携していて、入院や精密検査が必要な場合には速やかに対応いたします。



【医師紹介】

- ・腰塚裕(医学博士)
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会脊椎脊髄病医
日本整形外科学会リウマチ医
日本整形外科学会スポーツ医
JR東京総合病院
リハビリテーション科 非常勤勤務



<院長>

- ・腰塚周平(医学博士)
日本整形外科学会専門医
 - ・鷺見庸介
日本整形外科学会専門医
 - ・山村則文
日本整形外科学会専門医
 - ・山田恵子
日本整形外科学会専門医
 - ・北川容子(医学博士)
日本内科学会認定内科医、日本循環器学会専門医、産業医
 - ・成本 治
日本内科学会認定内科医
- 看護師1名、理学療法士9名、作業療法士4名

【クリニックのご案内】

<沿革>

平成17年5月
『アットホーム整形リハビリクリニック』赤坂にて開院
平成18年8月
『医療法人社団ホームメディカル』設立
平成19年1月
『明大前アットホーム整形リハビリクリニック』開院

<診察日・時間>

月～金
午前9:00～午後17:00
休診日 土・日・祝日
外来診療は完全予約制です。受診の前に必ず電話にてお問い合わせください。



医療法人社団ホームメディカル
アットホーム整形リハビリクリニック
<各種保健適用>

<赤坂>

〒107-0052 東京都港区赤坂7-5-7 赤坂光陽ビル3階
TEL:03-6230-3232 FAX:03-6230-3233
ホームページ: 赤坂: <http://www.athome.or.jp>
メールアドレス: info-at.home@healthcarenet.jp

<明大前>

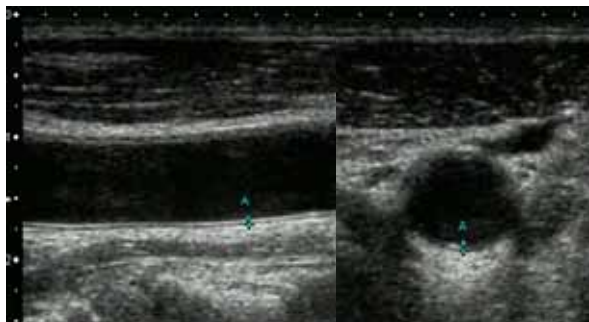
〒168-0063 東京都杉並区和泉2-5-60 和泉ビル2階
TEL:03-5301-8611 FAX:03-5301-8612
ホームページ: 明大前: <http://www.m-athome.jp>

検査を知ろう

～ 頸動脈超音波検査について～

【頸動脈超音波検査とはどのような検査ですか？】

頸動脈とは、脳を含む頭蓋内に血液を供給するとても大切な血管です。首の体表面近くにあり、そこに探触子という超音波を発信する装置を当て、主に血管や血管壁の形態・血流の状態などを非侵襲的に観察する検査です。



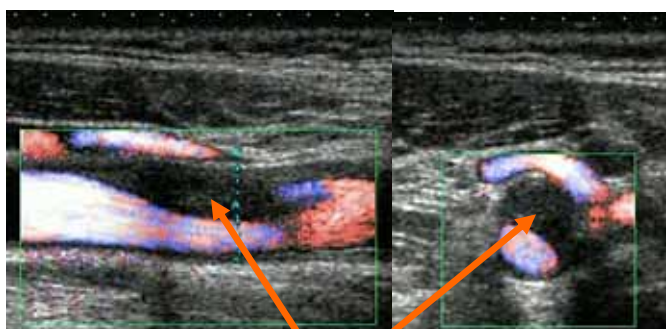
< 総頸動脈 > 正常例

【どのようなことがわかりますか？】

1) 血管疾患の原因：頸動脈にできたプラーク（コレステロールなどの沈着による局所的に隆起した病変）により脳血流が低下する。またそのプラークが剥がれ頭部に流れ塞栓を起こす。これが脳梗塞や一過性脳虚血などの原因のひとつです。頸動脈を検査することで、その原因の有無を知ることができます。

2) 動脈疾患：特に高安病（動脈の壁がひどく厚くなる動脈炎）の診断に有用です。

3) 動脈硬化の評価：頸動脈は全身の血管の中でも動脈硬化が起こりやすい部位です。血管壁の肥厚を知ることで動脈硬化の程度を推測できます。特に高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病は動脈硬化の危険因子であり動脈硬化が高率に見られるため、その程度が把握できます。



< 総頸動脈 > プラークあり

【検査はどのように行いますか？】

- ・眼鏡は外し、首周りを大きく露出していただきます。ワイシャツ、ハイネックセーターなどは脱いでいただきます。
- ・仰向けに寝て首に枕をあて、軽く伸展させた状態で行います。
- ・観察部位にゼリー（水溶性）を塗り、探触子をあてて検査します。
- ・通常、検査に伴う痛みや苦痛はありません。ただし、少し押す場合がありますので、不快を感じましたら遠慮なくお申し出ください。



【検査の所要時間は？】

検査時間は20～30分程度です。場合によっては（見えにくい・描出しにくい場合）40～50分程度かかります。

【検査を受けるにあたりどんな注意が必要ですか？】

絶食・水分摂取の制限や、特別な準備は必要ありません。

健康こぼれ話（１）

歩くことのすすめ：若葉の季節です、歩きにいきましょう

医療安全アドバイザー

シミュレーション・ラボセンター長 中西 成元

5月は皐月。光を放つ季節であり、若葉の季節です。散歩にもいい季節です。ところで皆さんは「生活習慣病」またはその予備群といわれていませんか。その異常は両親から授かった素因(DNA)と皆様方の習慣が組み合わされて生じたものです。両親からの贈物はどうのようなものでも大切です、受け継いだ素因は変えようがありません。しかし習慣は改められます。

現在、日本にはたくさんの生活習慣病の方がいらっしゃいます。原因は単純です。美味しいものを食べ、なるべく動かなくてもよい生活を求めることでそうなるのです。豊かな生活を追い求めることは人類の定めですから仕方ないことかもしれません。しかし、皆様は健康な生活をお望みでしょう。その為にはやはり何とかしなければなりません。

ところで、生活習慣病にはどのようなものがあるのでしょうか。以前は「成人病」といわれていた一群の病気がありました。昭和32年に厚生省は「成人病とは主として脳卒中、がん、心臓病、などの40歳前後から急に死病率が高くなり、しかも全死因中の中でも高位を占め40歳～60歳くらいの働き盛りに多い疾患を言う」としています。しかし、厚生労働省は「健康日本21」という健康作り運動を始め、よくない生活習慣から引き起こされる病気を「生活習慣病」と呼び、対策に乗り出しました。これによって成人病という名前は消えました。生活習慣病には肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中、心臓病、がんが含まれており、これら

は互いに密に関連しあっています。肥満は高血圧、糖尿病を引き起こし、高血圧、高脂血症は心臓病、脳卒中の原因となり、糖尿病も心臓病、脳卒中の原因となり、心臓病は脳卒中の原因にもなる、といった具合です。

厚生労働省は日常生活の取り組みとして、1. 運動対策、2. 栄養・食事対策、3. タバコ対策の3つを柱としたプログラムを打ち出しています。まずは肥満を何とかしましょう。若葉の季節です。歩きましょう。（なお、何らかの理由で歩けない人はごめんなさい。また、主治医とよく相談してください。）

「桜狩り奇特や日々に五里六里」

芭蕉



<しだれ桜>

ロッシ - ニ - ステ - キとパスタ

元精神科部長 栗原 雅直

G.ロッシーニ(1792-1868)は、19世紀初頭にイタリア・オペラの全盛時代を築いた音楽家で、『セビリアの理髪師』や『オテロ』の作曲者として有名である。18歳にボローニャの音楽学校を卒業、直後にオペラ曲を完成してその天才ぶりをうたわれた。生涯に38曲のオペラを作曲したが、1829年の『ウイリアム・テル』を最後として、人生半ばにしてオペラ作曲の筆を絶った。音楽監督としての指導や、宗教曲やウィットに富んだ軽い作曲だけに活動を限ってしまったのである。

彼は大グルメでもあり、その名を冠したロッシーニ風トルヌード・フィレステーキが有名である。フィレとは、背骨のわきに走っている縦長筋が材料で、柔らかく牛肉としてもっとも美味しい部分である。真ん中の一番太い部分がシャトーブリアン(フランスの小説家の名前である)、次に続く太さの部分がトルヌードである。これを上下に外れると、少し細くなり、すぐ焼けるからミニッツ・ステーキの材料になる。

肉を美味しく焼くには、出来るだけ厚い肉片を用い、表面を焦がして肉汁を閉じ込めるようにする。戦中戦後のひもじい時代を過ごした私は牛肉のファンだが、最近ときどき近所のカジュアル・ステーキ屋さんを訪れる。まあまあなお値段だが、奮発してフィレステーキを取ってみても、大きく見えるだけがとりえで薄いから、うまみが閉じ込められていないとひそかに嘆くのである。

ロッシーニ風トルヌード・ステーキとは、この部分のフィレ肉を焼いて薄切りにしたパンの上に乗せ、トリュフ入りフォアグラという世界三大珍味のうち二つを添えたものである。何と贅沢なことか。

食通のロッシーニは、後半生にはパリに住みついて、もっぱらフランスの美食を楽

しんだ。だが、フランス料理についてはかなり点が辛かったという。何故かというの一つには彼にいやな思い出があったためである。すでに18歳で作曲家として高く評価され、これから音楽家の道を歩もうと希望に燃えていた彼を待っていたものが、実はロシア遠征だった。

当時のイタリアはまだ国としての態をなさず、彼は革命後のフランス軍に引っ張られ、ナポレオンのモスクワ遠征(1812)に付き合わされたのだ。20歳の一兵士であった彼は、冬將軍の猛威と飢餓にさらされ、さんざんな思いをしながらやっと故郷に逃げ帰ったのである。

おそらくもう一つは、パリのパスタが不味いことが原因だろう。私はもう20年も前に、イタリアからフランスに回る旅行をしたことがある。パリに立ち寄ったときは、お金も使い果たしたので、出来るだけ儉約しようと、イタ飯屋に立ち寄った。イタリアのパスタが美味しかったし、お値段もソコソコだろうと期待したからである。

だが、出てきたパスタは品質も悪くグチャグチャで、アルデンテ(歯に当たるほどの固ゆで)とはほど遠い状態だった。パスタの美味しさは、その固さとともにアルプスを越えると消えてしまうことを発見した。食文化を、「澱粉系」「蛋白系」「アルコール系」に分けてみると、少なくとも「澱粉食」に関しては、イタリアのほうがフランスより上である。

パリで肉料理を楽しんだロッシーニは、フランスのパスタの悪口を言いながら、故郷を懐かしんでいたのではないだろうか。

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時選定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00 - 14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30 - 11:00 月曜 13:00 - 14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	月・火・木・金 8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

分院診療受付時間(初診)		
	AM 8:30-10:30	PM 1:00-3:30
内科総合診療科	月・火(第3×) 水・木・金	火(第3)・水
一般内科	月・火・水・金	火・水・木・金
呼吸器科	×	金(第1・2・3・4)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月・金
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1・2・3)
外科	火・水・木	火・金
整形外科		×
皮膚科	×	火(第2・4) 午後1時～2時
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	月
歯科		

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2
TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分
車でご来院の方：有料駐車場があります
(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1
TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶ヶ谷駅より徒歩15分
宮崎台駅よりバス5分

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1
さいたま新都心合同庁舎2号館1階

TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院 健康管理センター

直通) 03-3560-7777

平日8:30 から 16:00まで

当院でセカンドオピニオンの提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：31,500円

延長される際には、30分毎：21,000円

医療連携部 (直通) 03-3560-7823