



かわひたる

2021

3月号

MARCH

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集

白内障の治療

眼科部長
中島 富美子

探検隊が行く

心のケアセンター
「つくしんぼ」

地域連携施設

山住医院

東高円寺ウイメ
ンズクリニック

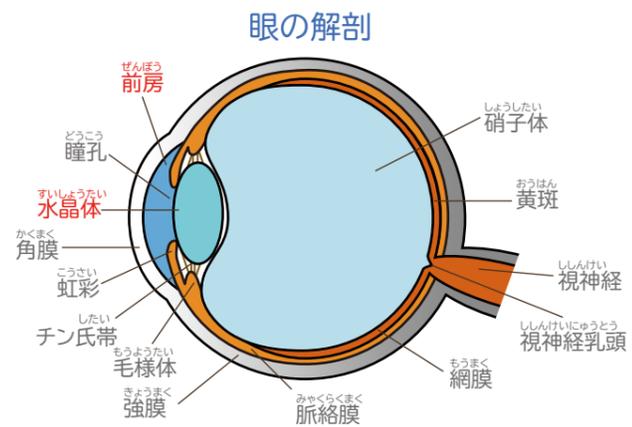


白内障の治療

白内障手術で最良の視力を引き出すには、お一人おひとりの目や体の状態、生活の状況など、様々な要素をよく検討する必要があります。当院は地域医療支援病院として患者さんが地域で充実した医療を受けられるよう努めています。

白内障ってどんな病気？

白内障は、眼球の中のレンズ（水晶体）が濁って、まぶしく感じたり視力が低下したりする病気です。濁り始めた水晶体は、薬など使っても元に戻すことはできませんので、手術して濁った水晶体を取り除き、かわりに透明な人工レンズを眼の中に入れます。一般的には黒目と白目の境目あたりに 2-3mm の切開をし、ボールペンの先ほどの細い器具を用いて、水晶体を超音波で細かく砕き取り除きます。手術は局所麻酔で、15 分程度で終わります。白内障が進行してレンズが固くなってしまうと、超音波で砕けないので、1cm 程度切開をしてレンズをまるごと取り出す手術が必要になり、手術時間がかかります。



手術のタイミング

白内障は「生活が不自由になってきた時」に手術するのがベストですが、不自由の度合いには個人差がありますので、視力が 0.5 でもまだ手術をしない

方もいらっしゃるし、逆に視力が 1.0 と良好でも仕事に支障がでて手術を希望される方もいらっしゃいます。患者さんの自覚症状に応じて手術時期を決めていきますが、例外もあります。例えば、白内障のために前房が浅くなっている方は、急性緑内障発作を起こすリスクがありますので、まだ視力が良くても白内障手術を強くお勧めします。白内障の濁りのために眼内の余病（眼底出血など）の状況が判定できなくなった場合も、手術をお勧めしています。なお、高齢のために手術ができないということはありません。80 代、90 代の方も手術はできます。

手術の前に伝えよう

過去に目を強くぶつけたり、急性緑内障発作をおこしたことがある方は、眼科の医師に申告しましょう。水晶体をささえる土台（チン氏帯）が弱くなっていることが多く、手術時間がかかります。また、濁りはとれてもすぐ眼内レンズを入れることができない場合があります。糖尿病、アトピー性皮膚炎、緑内障の一病型である水晶体偽落屑症候群などでも、チン氏帯が弱くなることがあります。ブドウ膜炎などの目の病気をしたことがある方や、前立腺肥大のお薬を飲んだことがある方は、瞳が十分に開かず手術中に瞳孔を広げる操作を必要とするので、手術時間が少し余分にかかります。また、レーシックなどの屈折



皮質白内障 核白内障 過熟白内障

矯正手術を受けたことがある方は、必ず眼科医に申告してください。（眼内レンズの度数計算方法が変わってきます）

入院か日帰りか選べます

河北総合病院では、日帰り入院手術、あるいは 1 泊入院手術のいずれかを選ぶことができます。手術当日に自宅に帰ることが心配な方や、手術翌日の通院が困難な方は、一泊入院を選択できます。一方、慣れない病室で一晩過ごすことが心配な方、ご家族を家に残しておくことが心配な方などは、日帰り入院を選択できます。

白内障の手術は非常に細かい手術なので、手術中は頭を動かさないことが大切です。認知症・神経の病気などがあって手術中に安静を保てない方は、全身麻酔で手術をおこなう場合もあります。その場合は、一泊ないし二泊の入院が必要になります。

人工レンズについて

白内障手術で目の中に入れるレンズは、一度入れたら生涯取り換える必要はありません。人工レンズにより近視や乱視を軽くすることが可能ですが、人工レンズは一枚の板状の物質なので、一定の距離にしか焦点が合いません（単焦点レンズ）。遠くから手元まで連続して焦点を合わせることはできませんので手術後、見えにくい距離については眼鏡を調整してピントを合わせる必要があります。若いころから目がよくて遠くがよく見えただけでも、中年以後老眼の手元がよく見えない症状が出た方は、白内障手術後も遠くが見やすいような人工レンズを選択し、文字の読み書きは老眼鏡を使っていただくことが多いです。また、もともと近視で眼鏡を常用していた方は、手元に焦点が合う生活に慣れているので、白内障の術後も手元に焦点があうように眼内レンズをいれ

て、遠くを見るときは眼鏡をかけていただくことが多いです。このように、術後の焦点距離は、ある程度計画することができます。眼鏡をなるべくかけたくない方は、単焦点レンズよりも若干焦点距離に幅を持たせた眼内レンズや、乱視矯正レンズを使用することもできます。しかし、これらのレンズは、使い方によってはあまり効果が出ませんので、年齢、乱視軸の方向、角膜（黒目）のカーブ、眼底病変、瞳孔（ひとみ）の大きさなど、いろいろな要素を考慮して、慎重に決める必要があります。

最後に

「白内障手術は簡単と聞いて眼科にかかったら、想像以上に術前検査が多く準備に時間がかかった」と言われることがあります。しかし、周到に準備された手術には良い結果が得られます。手術開始時点で、手術成否の半分以上は決まっていると言っても過言ではありません。

局所麻酔で目の手術というと恐怖感が先にたつて、なかなか眼科を受診できない方もいらっしゃいますが、進行してから手術はかえって時間がかかり合併症のリスクがあります。また、まわりの人が白内障だから自分もそうだろうと思っていたら違う病気だったという場合もあります。視力低下や羞明を自覚したら、眼科を受診してみることをお勧めします。



河北総合病院
眼科部長
中島 富美子

日本眼科学会専門医
日本眼科手術学会会員
日本緑内障学会会員

探検隊が行く

10周年を迎えて

2011年10月に始動した「つくしんぼ」。2020年1月に100回目を開催し、今年10周年を迎えます。これまでの活動を振り返り、河北恵美 社会事業統括部長兼心のケアセンター長にお話をお聞きしました。



つくしんぼ



社会事業部統括部長/
心のケアセンター長
河北 恵美

あらためて「つくしんぼ」とは？

児童期・思春期に、摂食障害や不登校などの心のケアを必要とする、子どもの家族を対象とした学びの場です。医師やカウンセラー、辛い過去から脱出したお母さん方と本音で話し合い、生の声を聴くことで、参加者同士が共感し合ったり、学び合ったりする人間関係を築くことができます。家族の心の負担を減らし、子どもへの接し方・対応を学ぶことで回復に向かうことを目的としています。

「つくしんぼ」の名前の由来は？

辛く長い冬が過ぎ、少しずつ春が近づき、雪解けの中でつくしんぼは真っすぐに空に向かい伸びていきます。子どもたちが、子どもらしく自分のペースで成長していく姿を重ね合わせました。

- 2011年10月 つくしんぼ始動
- 2012年 7月 長野県蓼科へ一泊研修会開始
- 2015年 7月 一泊研修会にて、馬と触れ合うプログラムを開始
- 2020年 1月 つくしんぼ開催100回達成
- 2020年10月 9年間での延べ参加者数940名
- 2021年10月 つくしんぼ10周年

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、現在は開催を2020年12月より休会しております。
河北総合病院の公認心理師による自費カウンセリングはおこなっておりますので、ご希望の方は下記までご連絡ください。

《お問い合わせ》

社会医療法人 河北医療財団
心のケアセンター
(月～金曜日 ※祝日を除く 10:00～17:00)
03-3339-2121
kokoro@kawakita.or.jp



対象：児童期や思春期の摂食障害や不登校など
の子どもの保護者の方
日時：毎月第3水曜日 14:00～
参加費：3,000円

これまでの活動について

これまで毎月勉強会を開催しています。また、年に一度、場所を長野県蓼科に移し、1泊研修会をおこなってきました。1泊研修会は毎月の勉強会では時間がなく、学ぶことのできない理論を講義形式で学びます。また、参加者同士が共に過ごす時間が長くなるため、より本音の対話を通じた深い共感や、信頼関係ができると感じています。2015年からは、馬と触れ合う研修プログラムを組み込みました。台風が来た時もおこなってきたつくしんぼですが、現在は新型コロナウイルス感染症の影響で2020年12月より休会しています。

「つくしんぼ」への想い

親は子どもの「心の基地」と考えています。心のケアを必要としている子どもも、親も、相談する場もなく悩みを抱え込んでしまうことが数多くあります。そして、問題を解決するには、とても長い時間がかかります。長い時間をかけて、家族の絆や信頼関係を再構築するには、子どもの心に寄り添い、ありのままの子どもを受け容れることが重要です。子どもが「自分らしく生きていく」「自分の人生を子ども自身で選択し、困難を乗り越えていく」「親は見守る存在で良い」ということをつくしんぼを通して学び、子どもに自分の人生を思いきり生きて欲しいと願っています。



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

看護学校の講義を受けていて産科の勉強が楽しかったこと、実習病院に自分が主導で動いているかっこいい助産師さんに憧れてそんな助産師になりたいと思いました。助産の道にもいろいろな選択肢がありますが、分娩介助をさせていただくことが自分には好きなので分娩のある職場で働かせていただいています。

Q お仕事の内容を教えてください

外来では妊婦健診での保健指導や母乳外来や産褥健診、病棟では分娩介助や育児指導をおこなっています。最近では産後ケアが増えてきたので産後の関わりが深くなり、よりやりがいにつながっています。様々な背景の妊婦さんがいるため、状況に合わせたサポートができるようにしています。

Q 当院の魅力を教えてください



分娩は急変がとても多く、24時間体制で産科医と小児科医がいる病院がいいなと思い選びました。働いてみてよかったことは時間外勤務が少ないのでプライベートも充実できることです。

初期臨床研修医
内原 直樹 (うちほら なおき)
入職：2020年4月
埼玉医科大学卒業
医師免許

大切な言葉

笑顔



Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

小さい頃から人を笑顔にでき、人の役に立てる仕事をしたいと考えていました。高校時代に野球部で、肘を怪我してしまった際に整形外科の先生にお世話になったことが最初のきっかけです。身体的な面だけでなく、投球できなくなってしまった心情にも寄り添ってくださった先生に憧れを抱きました。

Q お仕事の内容を教えてください

初期研修医は2年間で内科、外科、救急科、小児科、産婦人科など、様々な科を1、2ヶ月毎にローテーションし、基本的な診療能力を身に付けるために研修をしています。病棟業務では入院患者さんの一番近い存在としてコミュニケーションをとり、毎日の些細な変化に気付けるように心がけています。



新館2階病棟 助産師
大高 麻美 (おおたか まみ)
入職：2015年8月
茨城県立中央看護専門学校
助産学科卒業
看護師免許

大切な言葉

平常心

Q 印象に残っていることはありますか？

入職して5年が経ち、兄弟で分娩介助をさせてもらえる機会があることです。上の子に会うとこんなに大きくなったんだなあと感慨深くなります。街で声をかけていただくこともあり、新型コロナウイルス感染症が広がってからは「頑張ってください」と声をかけてくださる方がいてうれしくなります。

Q マイブームを教えてください

趣味は野球観戦です。日勤が終わった後に野球観戦に行くこともできるので職場の環境も最高です。最近では外食ができませんが、美味しいものを食べたりお酒を飲んだりすることも好きです。

Q 当財団の魅力を教えてください

元々、杉並区の近くに住んでいました。学生時代に、地域の中核病院である当院を見学した際、研修医の先生方、病院スタッフの方々の温かい雰囲気の魅力を感じました。その時に感じた雰囲気の良さは、入職した現在も変わりません。チーム医療の一員として当院で働いていることを誇りに思っています。

Q 印象に残っていることはありますか？

退院する患者さんに「入院中、担当の先生が内原先生でよかった」と言っていたことです。元気になって笑顔で退院していく患者さんに手を振るのは、嬉しいけど、寂しさも少しあつたりします。経験が浅い分、患者さん目線で、丁寧に訴えを聞いていきたいと考えています。

Q マイブームを教えてください

体を動かすことが好きで、最近は同期の影響もあり筋トレに励んでいます。同期の筋トレに対する意識の高さにはいつも驚いています(笑) まずはベンチプレスで体重分持ち上げることが目標です。落ち着いたら、フルマラソンにも挑戦したいと考えているので、体重管理にも気を付けています。



地域連携 施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医(診療所・クリニック・病院)と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さん一人ひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

山住医院 [内科・小児科]

診察時間 / 月、水、木、金 9:00~12:00・16:00~18:00
火、土 9:00~12:00

東京都杉並区阿佐谷南1-38-2
03-3314-2381

休診日: 火、土午後・日・祝



副院長 勝部 令子

日本内科学会認定内科医
日本循環器学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

母が自宅で開業していて、親切に患者さんに接するのを見て、もの心ついた頃には医師になりたいと思っていました。当時は時間外でもよく往診をしていて、夜中に心電計を持って飛び出し、心筋梗塞をみつけ救急搬送をしている様子に感心し、循環器内科を選ぶきっかけになりました。また子供の時に読んだブラックジャックです。戦争、貧困、公害、差別。様々な社会問題が盛り込まれていて、弱者からの視点でヒューマンズムを学びました。

■ 地域医療において

母が50数年前に診療所を開き、20年前私は病院勤務をへて入職しました。当初は様々なニーズに戸惑いました。よく話を伺い、必要な場合、病院や介護、福祉の方々と連携

が大事だと知りました。30年前に河北総合病院は診療所との連携を始め、母は初期メンバーでした。沢山の患者さんを入院、検査など受け入れていただき、安心して診療をすることができ、心より感謝しています。

■ メッセージ

地域の誰もが気軽に相談ができ、幸せに過ごすお手伝いができるよう、これからも頑張ります。



最寄り駅: 南阿佐ヶ谷 / 阿佐ヶ谷 外観

東高円寺ウィメンズクリニック [産婦人科]

診察時間 / 月、火、水、金 9:00~12:00・14:00~17:00
土 9:00~13:00

東京都杉並区高円寺南1-7-1
陽輪台高円寺 201号室
03-5307-8800
<https://www.hkj-w.com/>
休診日: 木、第2土・日・祝



院長 高木 美樹

日本産科婦人科学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

子供のころアレルギー体質でよく小児科を受診していたこと、かなりのおてんばでケガをしては病院へ行くことが多く、よくお医者さんに助けてもらっていました。その頃は将来やりたいものが多くいろいろ迷っていましたが、一度窓から落ちて頭を切った際、出血に驚いていた両親に代わり、そばで「大丈夫だ」と言ってくれた祖父が医師をしており、私も不安な人に寄り添える仕事をしたいと思ったことがきっかけの一つです。

■ 地域医療において

2020年11月に東高円寺で開業させていただきました。それまで産科・婦人科という経験を積む中で、実は問診表に書けない悩みを抱えている方、婦人科という科に抵抗があり受診できずにいる方をたくさん

てきました。東高円寺は父が以前お店を出していたこともあり、ご縁のあるこの地で他の医療機関とも連携させていただきながら少しでもそういったお悩みを解消するお手伝いできればと思っております。

■ メッセージ

プライベートでは子供3人の育児中です。私も実感していますが、女性のライフステージによって変わる体調の変化は個人差も大きく、また悩みも人それぞれです。小さいなことでもぜひ一度ご相談にいらしてください。



最寄り駅: 東高円寺 外観

リハビリ体操 足のストレッチ



動画をご希望の場合は、YouTube河北チャンネル「web河北健康教室」へアクセスしてください。

監修: 河北リハビリテーション病院セラピー部

コロナ禍の影響で自宅にいたるが増え、歩くことが少なくなった方がいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、足のストレッチで足首や股関節を柔軟にし、転倒をしない足を作りましょう!

Lesson.1 足首



Lesson.2 股関節



豆知識

アレルギー性鼻炎

植物の花粉が原因でアレルギー症状がでることを「花粉症」と呼び、医学的には「季節性アレルギー性鼻炎」と呼びます。

アレルギー性鼻炎とは

くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみの他、のどの違和感やかゆみがでることがあります。しかし、風邪のように熱はでません。

予防することはできますか?

原因となる抗原(花粉、ハウスダストなど)を回避(マスク、メガネ、掃除など)することが大切です。血液検査(抗原検査)をすることにより、抗原の正体も判明します。

どんな治療がありますか?

内服薬や点鼻薬で症状を緩和させます。他にはレーザー手術や、アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)などもおこなわれています。

監修: 河北総合病院 耳鼻いんこう科部長 清水 啓成医師

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)
Q4 もっともよかった記事は何ですか?
(ページ:)
Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?
()
Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)
Q7 河北健康教室に参加したことはありますか?
(はい・いいえ)
Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?
(はい:よく見るサイト名 ・いいえ)

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

河北総合病院と河北前田病院における 新型コロナウイルス感染クラスター発生について

1月に両病院で新型コロナウイルス感染クラスターが発生し、非常事態宣言を16日に発出しました。皆さまには大変ご心配をおかけしました。

2月10日時点の感染者数は、河北総合病院は患者さん55人、職員26人、河北前田病院は患者さん71人、職員32人となりました。両病院とも既に多くの患者さんが隔離解除となり、職員も復職しており、収束に向かいつつあります。

両病院は、東京都健康安全研究センター実地疫学調査チームにも支援を仰ぎ、疫学調査をおこなっていただきましたが、無症状期に感染してしまう新型コロナウイルスの感染源の特定には至りませんでした。感染が一般化して感染経路が追えなくなってきています。無症状の人からの感染は予期できず、止めることは非常に困難です。

引き続き終息に向けて、杉並保健所・東京都健康安全研究センター実地疫学調査チームの指導のもと、できうる対策に全力で取り組んでまいります。

なお、河北総合病院と河北前田病院は別法人であり、職員の往来などによる病院間での感染の可能性は極めて低いと杉並保健所からも関連性は否定されております。

また、河北総合病院は2月15日に非常事態宣言を解除しております。

医療法人社団 三成会 河北前田病院 理事長
社会医療法人 河北医療財団 理事長

河北 博文 河北総合病院 院長 杉村 洋一

郵便はがき

料金受取人払郵便

杉並局
承認
7001

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)



ハキリトリ線

当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前：
〒住所：〒

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。
✉ kawaken@kawakita.or.jp 「件名：セミナー情報希望」

YouTube
河北チャンネル



「河北医療財団の
魅力!」を紹介



編集後記

日本気象協会より発表された今年の桜の開花は、全国的に平年より早く、福岡で3月19日。東京は3月22日の予想のようです。はじめて桜の花見をしたのは、平安時代の嵯峨天皇といわれ、日本人が桜を愛でていた記録も多く、万葉集でも桜が数多く描かれています。日本人にとって桜は特別な存在。新型コロナで疲れ切った皆さんの心を癒やしてくれるのではないのでしょうか。



河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ✉ kouhou@kawakita.or.jp



Webサイト



Facebook



採用サイト