

# みつつの輪

発行/みつつの輪編集局  
平成30年4月2日発行  
医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

## INDEX

- セルフチェックで進行度合いをチェック! 白内障かな? と思ったら ..... 1
- 病院栄養士のコラム 旬の食材のおはなし  
旬の野菜は栄養がたくさん! 春野菜を食べて健康な生活を心がけましょう ..... 3
- 院内イベントのお知らせ ..... 4

Webサイトでも  
閲覧できます



## セルフチェックで進行度合いをチェック! 白内障かな? と思ったら

「このくらい、大したことないかな…」 「忙しいから、別に」と思って受診する機会をずるずると延ばしてしまうことは往々にしてあることです。目や歯などは特に先のばしがちです。ですが、そんな積み重ねで症状が思ったより進行してしまっは困りますよね。

今回はそんな病気の中でも多くの方が発症する白内障のセルフチェックをご紹介します。

### 白内障とは?

白内障とは水晶体という目の中にある組織の病気です。水晶体はカメラでいう凸レンズの役割を果たしています。正常であれば、透明で光をよく通します。

しかし、様々な原因で水晶体の中身のたんぱく質が変性して、濁ってることがあります。これが「白内障」です。水晶体が濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射してしまい、網膜に鮮明な像が結べなくなるため、視力が低下します。

また、白内障は加齢に伴い発症します。自分はそんな年寄りではないから…、と書いていても早い方では50歳代から発症します。ある程度進行した白内障(中等度以上)は70歳代で約半数、80歳以上では70~80%の方が発症しています\*。ですから、白内障はそれほど年をとっていなくても発症の可能性のある身近な病気なのです。

※(「科学的根拠(evidence)に基づく白内障診療ガイドラインの策定に関する研究」厚生科学研究補助金 21世紀型医療開拓推進研究事業:EBM分野)

最近文字が  
読みづらいわ…



「白内障かも?」と不安に思った方は、まずはセルフチェックをしてみましょう。

次のページで**白内障セルフチェック!**



## 白内障セルフチェック

1.  一人暮らしで眼が見えにくく不安だ。
2.  「かすみ」がかかっているようで、いつもうっとうしい。
3.  つまずいたり転ぶことが増えた。距離感がない。
4.  テレビの字幕などを読むのに時間がかかる、見にくくなってきた。
5.  暗くなると自転車に乗るのが不安だ。
6.  階段の距離感がつかみにくく怖い。
7.  外ではまぶしかったり、「かすみ」が強くなり見にくくなる。
8.  外では人の顔がわからないときがある。
9.  外出時、天気の良い日はまぶしいので眼鏡に色を入れている。
10.  拡大鏡（ルーペ）がないと、新聞が読めない。
11.  眼が疲れやすい。
12.  眼鏡を作り替えにいったが、眼鏡では視力が出なかった。
13.  見えにくい方の眼が、よい方の眼の邪魔をするような気がする。
14.  見えにくく、毎日の不自由がある。
15.  見える方の眼で手元用の眼鏡を使っても新聞が読めなくなってきた。
16.  見えにくい方の眼では歩けない。
17.  見にくくなってきたので、生活に不安がある。
18.  左右の眼の見え方の差が大きい。
19.  自動車の免許更新が不合格だった（免許所有者のみ）。
20.  手芸などの趣味が、手元用の眼鏡を使ってもできなくなってきた。
21.  手元用の眼鏡を使っても、新聞や広告が見づらい。
22.  手元用の眼鏡を使っても細かな数字や記号を読み間違える。
23.  晴れた日はまぶしい。
24.  長時間の読書は眼が疲れてつらい。
25.  見やすくなるなら、手術を受けたいと思う。

いくつ当てはまりましたか？判定は以下の通りです。

<b>5項目以内</b>	現在の状態はあまり問題なし。 まだ、手術の必要はないようですが少し見えにくいようです。 眼鏡をお使いの方は、眼鏡がちゃんと合っているか一度検査で調べた方が良いでしょう。
<b>5~10項目</b>	見えにくさで生活に支障が出てきています。 手術について一度ご相談された方が良いでしょう。
<b>11~20項目</b>	日常生活上の支障だけでなく、外出時は危険な状態です。 そろそろ手術を受けることを、考えてみて下さい。
<b>21~25項目</b>	ご自分ではまだ大丈夫とお思いかもしれませんが、視力の低下は日常生活もままならない状態です。早く手術をお受けになることをお勧めします。

白内障は早期ならば手術ではなく、まずは点眼薬からの治療となります。気になる症状があれば、ためらわず受診をしてください。

眼科部長 中野健一（日本眼科学会専門医）



## 病院栄養士のコラム

旬の食材のおはなし

旬の野菜は栄養がたくさん!  
春野菜を食べて健康な生活を心がけましょう

春野菜には、冬を乗り越えたからこそ含まれる、優れた栄養素が詰まっています。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素などが春野菜には溜め込まれているので、栄養が豊富なことはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いといわれています。

### 春野菜が持つ独自な特徴と栄養成分

#### ◇苦味

春野菜の独特な苦味は、植物性アルカロイドという成分が元になっています。腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。(食べ過ぎると、下痢などおなかを壊す場合がありますので、注意が必要です。)

#### ◇香り

セロリやあしたばなど、セリ科の春野菜の香り成分であるテルペン類には、血行促進や抗酸化作用があります。

### 旬の春野菜と効能

#### たけのこ 旬 4～5月

亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンE群などを含み、食物繊維も豊富です。先端のほうが根元よりも栄養価が高いといわれています。



#### アスパラガス 旬 4～7月

β-カロチン、ビタミンB1、B2、C、Eをバランスよく含んでいます。さらにアミノ酸の一種である、アスパラギン酸も豊富なため、新陳代謝を高める効果が期待できます。



#### 菜の花 旬 12～3月

ビタミンCがとても豊富で、ビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。



#### ふきのとう 旬 2～3月

独特の香りと苦みをもった春野菜で、特に苦味は新陳代謝を促進する効果があります。ビタミン類やカリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるので、寒さにダメージを受けた体に適した野菜です。



栄養科科長 渡辺光一(管理栄養士)

院内イベントのお知らせ

院内コンサートのご案内



♪都賀の台弦楽アンサンブル presents  
～あじさいコンサート～

開催日時 **2018年6月9日(土)** 15:00～

場所 **みつわ台総合病院  
西館1階 外来待合フロア**

奏者 **都賀の台弦楽アンサンブル**



曲目 **レスピーギ・イタリアーナ 映画音楽・5曲ほど  
皆で歌う歌・1曲**

観覧料 **無料**  
(駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 **不要**



院内コンサート ボランティア演者募集

院内コンサートにご出演いただけるボランティアの方(グループ)を募集いたします。  
当院では患者様、地域の皆様へ向け、外来ロビーにて院内コンサートを開催しております。

これまで、楽器演奏、フラダンス、マジックショー、民謡、箏、コーラス等のコンサートを開催してまいりました。

癒しと楽しい時間をお届けする院内イベントへ皆様の力をいただければ幸いです。

・ボランティアでの依頼のため、出演料・交通費等のお支払は出来ません。

◆お申込、お問い合わせは**地域医療連携室 (TEL 043-251-3030(代))**までご連絡ください。



基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

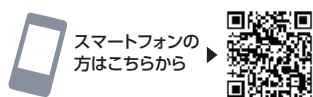
基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜)..... 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜)..... 8:30より11:30まで
	婦人科(月曜)..... 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜)..... 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
糖尿外来(水曜・木曜)..... 13:30より14:30まで	
耳鼻咽喉科(水曜)..... 13:30より16:00まで	
皮膚科(木曜)..... 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜)..... 15:30より16:30まで	

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

千葉県若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030 (代)  
ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



人間ドック健診施設  
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構  
認定病院