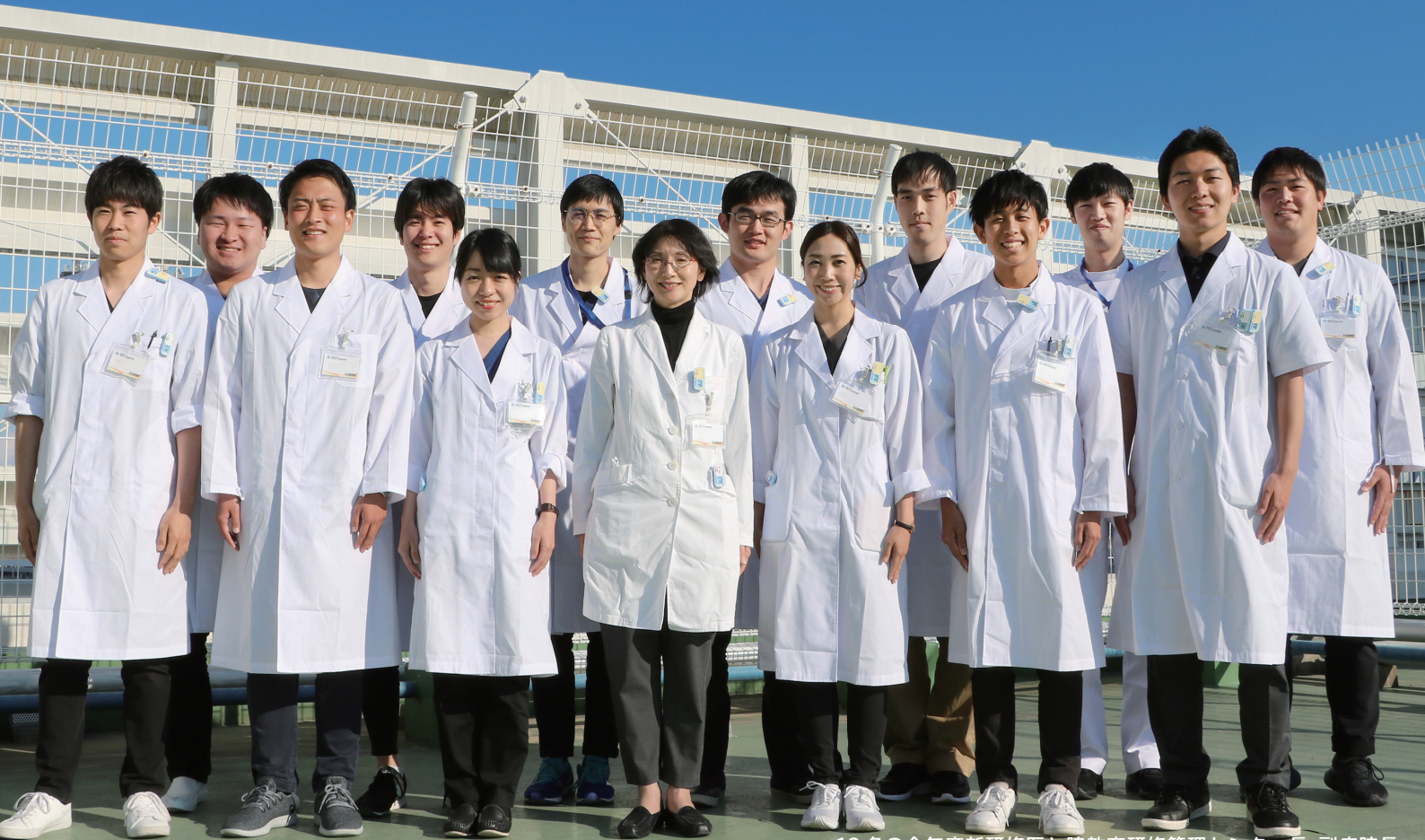


体温計

vol.139
2019 6 月号



13名の今年度新研修医と脳教育研修管理センター長・副病院長

研修医1年生です

- 今年度4月より、13名が当院で新たに研修を始めました。日々研修に励み、皆さんに信頼していただける医師を目指します！

Topics

■ 今月の診療科「眼科」〈白内障手術について〉

- 看護部日より「みて、きいて、ふれて、考える」看護を実践します
- ちょっとおとくなおくすり豆知識「正しい目薬のさし方を知っていますか？」
- かんたん体操「腰痛を予防しましょう！」
- 外来担当医・特殊外来一覧表 ● 医師人事異動情報 ● 病院からのお知らせ

見かけたら
声をかけて
くださいね！



眼科



白内障手術について



眼科 主任科長 井上 亮

眼科では白内障、緑内障、糖尿病網膜症などさまざまな疾患の診療を行っています。さまざまな手術を行っていますが、その中で最も多いのが白内障手術です。

眼の中にある水晶体（直径約9ミリ、厚さ約4ミリ）というレンズが濁ってくるのが白内障です。糖尿病などの全身疾患に伴う白内障、ステロイドなどの薬剤投与による白内障、外傷による白内障などさまざまですが、大半は加齢に伴う白内障です。かすむ、まぶしい、だぶって見えるなどの症状があります。今のところ、治療は手術しかありません。

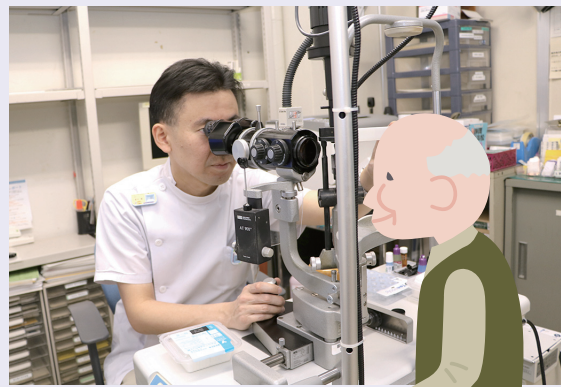
当院での白内障手術の一般的な流れについて紹介いたします。



1 診察



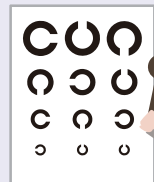
眼科の検査室でオートレフ検査（近視、遠視、乱視の度数を調べます）、眼圧検査（目の硬さを調べます）、視力検査を行います。オートレフ検査、眼圧検査はそれぞれ機械をのぞき込むだけです。



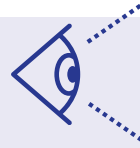
この細隙灯顕微鏡（スリットランプ）で眼の診察を行います

そのあとで眼科診察室で、細隙灯顕微鏡（スリットランプ）などで眼の診察を行います。通常、瞳孔を大きくする（散瞳）点眼をして診察を行います。半日程度見えにくくなる可能性がありますので、運転などは控えてください。必要があれば他の診療科にかかっていたり、かかりつけの先生に病気の状態を照会させていただくことがあります。

総合的に判断して白内障手術が必要な場合には、手術申込みを行います。当院では通院手術、入院手術を行っています。皆様にどちらかを選んでいただける場合もありますし、眼やお体の状態によりこちらから適切な方を勧めさせていただくこともあります。また、手術までに数か月お待ちいただくこともあります。



2 術前検査



眼科検査室で眼軸長（眼球の大きさ）の検査をします。この結果をもとに、手術で使用する眼内レンズの度数を計算します。また、角膜内皮細胞（角膜の内側の細胞）数の検査もします。角膜は黒目の部分です。これは角膜が傷まずに白内障手術を安全にできるだけ細胞数があるかを調べる検査になります。他に心電図、採血、尿検査なども行います。



3 手術説明



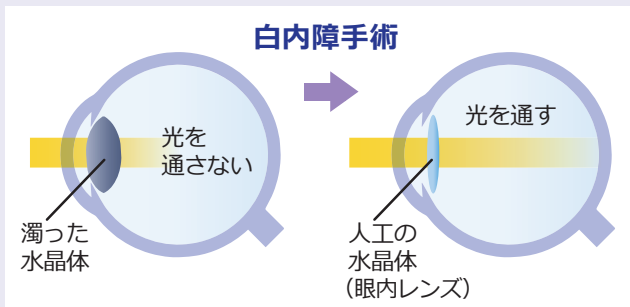
手術の一般的な内容や、患者さんごとに特にお伝えたい内容などを説明します。わからないことがあれば、遠慮なくお尋ねください。



4 手術



手術の3日前から感染予防の点眼をしていただきます。手術は通常、局所麻酔で行います。濁った水晶体を摘出し、かわりに新しい人工の眼内レンズを挿入します。



1 診察

数センチしかない眼球の中のさらに小さな水晶体の治療ですが、**こんなに大きな手術用顕微鏡と手術機械を使用します**



患者さんにはベッドの上で仰向けに寝ていただいた状態で手術を行います。手術後翌日までは眼帯をしていただきます。



5 術後診察

手術翌日から術後の経過観察を行います。



白内障手術機械と顕微鏡の繊細な操作をするフットスイッチ

「みて、きいて、ふれて、考える」看護を実践します

看護部だより

静岡市立静岡病院 看護部長 塚本ひとみ

4月から看護部長を務めさせていただくことになりました。身に余ることとは思いますが、努力を惜みず精進してまいります。

当院看護部の理念は、「患者さんのよりよく生きようとする力を引き出す看護を提供します」です。人間が本来持っている生きる力（病気やケガなどからよくなるようとする自然治癒力）を自ら十分発揮できない状況になった時、生命力の消耗を最小にするよういのちを守り、どうしたら生きる力を最大に発揮できるのかを考え生活を整えることが看護であるというもので、フローレンス・ナイチンゲールの思想を基礎としています。さらに、今年度は、看護職一人ひとりが思いやりの気持ちをもって、「みて、きいて、ふれて、考える」看護を実践することを看護部の目標としました。

これからの少子・超高齢社会を支えていくために看護職が疲弊してしまうと医療の質も低下してしまうと思います。現場で患者さんと接している看護職が生き生きと長く働き続けられるように、そして、患者さんのために看護の力を十分に発揮できるような環境を整えていくことが看護部門の長としての役割であると考えます。

患者さんに安心して医療・看護を受けていただけるよう、看護部一同、より一層努力してまいります。

今後とも、ご支援、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。



正しい目薬のさし方を知っていますか？

薬剤科

ちょっとおとくなくすり豆知識

目薬をさす時、容器の先が目やまつげについたりしていませんか？ また、さした後に目をばちばちしたりしていませんか？ 正しく目薬をささないで、①目薬の効果が十分に発揮されない ②目薬がばい菌に汚染される等が起こる可能性があります。

目薬は、下まぶたを軽くひき、ひいた下まぶたの中に入れます。そして、目薬がのどの方へ流れ出ないよう目頭をかるく押さえるか、しばらくまぶたを閉じましょう。また、汚染防止のため、容器の先が目やまつげにつかないようにさしましょう。

私たちのまぶたの下は袋状になっていて、目薬はこの袋状の部分にたまって、その成分が徐々に目の奥へと浸透していきます。さした後に目をばちばちさせると目薬が目全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくさした目薬が目頭の方に集まって、のどの方へ流れ出てしまいます。さした後は、目をばちばちないようにしましょう。うまくさせない方は、点眼補助具もあります。薬剤師にご相談ください。



かんたん体操

腰痛を予防しましょう！

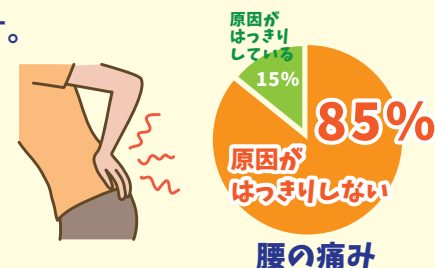
腰痛について

日本人の約80%が1度は「腰痛」を経験しているといわれています。

腰痛には、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアなど、原因のはっきりしている「特異的腰痛」と、レントゲンやMRI画像などで原因がはっきりしない「非特異的腰痛」があります。驚くことに、腰痛の約85%が原因のはっきりしない「非特異的腰痛」といわれています。

腰痛があると安静にしがちですが、過度の安静や不安が腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるといわれており、できるだけベッド安静をせずに早期から徐々に活動することが推奨されています。

今回は、腰痛を予防・改善するための簡単なストレッチをご紹介します。



腰痛の予防・改善のためのストレッチ

● 10~20秒程度、息をとめずに行いましょう

【おしりのストレッチ】

- ① 左ひざを曲げ、両腕でひざを抱えるようにする
- ② ひざを胸にゆっくり引きつけ、おしりを伸ばす

左右で1回



【股関節のストレッチ】

- ① しっかりと両ひざを開いて、ひざに手をあてる
- ② 胸をつっぱるようしながら、太ももの内側をゆっくり伸ばす

左右で1回



【わき腹と腰のストレッチ】

- ① 両手を頭の後ろで組む
腰をそらさないように注意
- ② 上半身を左側に倒し、わき腹と腰をゆっくり伸ばす

左右で1回



【腰のストレッチ】

- ① 右手を左太ももの外側にあて、左手でいすの背もたれを持つ
背中と腰が伸びている
- ② 腰をそらさないようしながらゆっくりひねり、腰を伸ばす

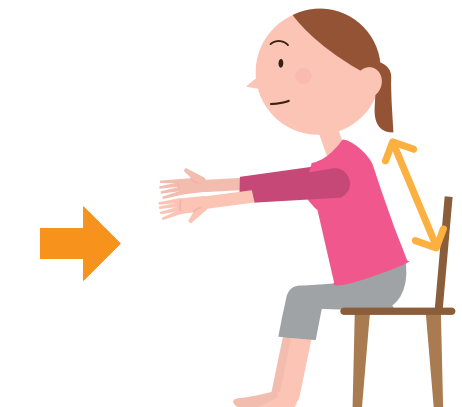
左右で1回



【背中と腰のストレッチ】

- ① 手のひらを上に向けて、腕を前に伸ばし、おなかを丸めるようにして、腰を背もたれにつける
腹筋も鍛えられる
- ② 背中をそらせないようにしながら、上体を前に倒し、背中と腰をゆっくり伸ばす

左右で1回



● 運動を行う際の注意点 ●

運動で痛みが増す場合は速やかに中止し、医師やリハビリスタッフなどにご相談ください

直腸がんに対するロボット支援下内視鏡手術を開始しました

ロボット支援下内視鏡手術（ロボット手術）は、手術支援ロボットを使って、医師が手術を行う術式をいいます。現在医療現場で使われているのはアメリカの企業が開発した「ダヴィンチ（da Vinci® サージカルシステム）」というロボットであることから「ダヴィンチ手術」とも呼ばれています。

ダヴィンチによるロボット手術は、まず泌尿器科領域で保険適用となり、当院でも 2013 年から順次、前立腺がん、一部の腎臓がんに対してロボット手術を行ってきました。2018 年 4 月の保険改正により新たに 12 件が保険適用となり、当院消化器外科では 2019 年 4 月より、直腸がんに対してロボット手術を開始しました。

直腸がんロボット手術

直腸がんに対する標準手術は開腹手術ですが、腹腔鏡手術でも多くの症例で同等の根治性が保たれると考えられています。全国的には直腸がんに対する手術の 7 割近くが腹腔鏡で行われています。直腸は狭い骨盤の中に位置していて、開腹手術ではよく見えなかった部位が腹腔鏡でよく見えるようになったことで手術解剖の理解が進みました。ロボット手術はこの腹腔鏡手術の延長にあり、3D 内視鏡に

よる立体画像でのブレのない術野で、多関節機能を有する鉗子を用いて従来の腹腔鏡手術では到達の難しかった骨盤の深部まで適切な角度で鉗子を当てて細かい作業を行うことが可能となりました。

2018 年の保険収載後、直腸がんに対するロボット手術の件数は急速に増えています。直腸がんに対するロボット手術のメリットは、従来手術と同様の根治性に加えて直腸に密接する骨盤神経叢を精緻な手術操作で温存することで、術後の排尿・性機能の保持や早期の回復が期待される点にあります。

ロボット手術の今後

現在世界中でダヴィンチの後継機としての新しい手術ロボットの開発が進められています。より安価で高性能のロボットが発売され、医療コストが抑えられることが期待されます。現在のロボットはマニピュレーター（外科医の手作業を代行するもの）ですが、遠くない将来に AI を活用した自動運転のような機能を持つロボットが出てきて本当の意味のロボット手術が始まるのではないかと考えています。直腸がんに対するロボット手術の適応に関しては、外来診察時にご相談ください。（消化器外科 橋本洋右）

da Vinci

ロボット支援手術

3本のロボットアームと内視鏡カメラ

ロボットアームが医師の手の動きを再現

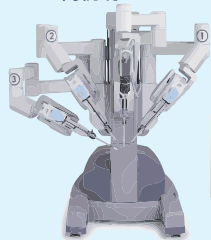
ダヴィンチ手術



執刀医の操作台



助手用のモニター
立体画像処理装置



執刀医が操作



サージョンコンソール

ビジョンカート

パシエントカート

お知らせ

～静岡市立静岡病院創立150周年記念事業～
第11回静岡市民「からだ」の学校

静岡病院の
心臓病治療



～ハートチームによる診断から治療まで～

6/30 (日) 14時～16時 グランシップ11階
会議ホール「風」

● 詳細は院内チラシ、病院ホームページでお知らせします

がん患者さんとご家族のための **がん患者サロン「葵」**

6/19 (水) 7/23 (火) 8/27 (火)

いずれも
14時から16時まで
西館12階 講堂

参加費
無料



〈がんに関するご相談は、がん相談支援センターへご相談ください〉

- 外来診療時の受付時間 **8:00～11:30**
(一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります)
- 担当医は、都合により変更することがあります
(土・日曜日・祭日は休診です)

急病時の連絡先 24時間 受け付けています

- 救急外来 **054-253-3125**
- 心臓救急 **054-252-4399**

人間ドック 予約制、当日結果説明、昼食付

脳ドック 予約制、毎週火曜日実施、当日結果説明
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

健康診断 予約制
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

レディース検診 予約制
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

予約と受付は、
市民健診センターへどうぞ

TEL: 054-253-3125 (内線 5350)
FAX: 054-253-3237

