

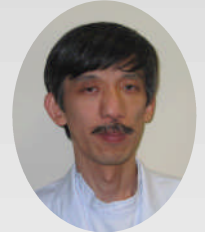
北海道社会保険病院だより

平成22年10月発行 第46号

発行・編集 北海道社会保険病院 企画室

一過性黒内障（目の前が暗くなったら）とは？

眼科部長 藤尾 直樹



両眼と片眼で考えられる原因が異なります。例外はありますが片眼（眼球）、両眼（頭蓋内）となります。どれくらい続きましたか。数秒、数分、1時間程度などで原因が異なります。

両眼の場合、偏頭痛であることが多いのですが、頭痛を伴わないことも少なくありません。ぼやけた部分が徐々に外側に拡大していきます。10-30分位でよくなります。（その間見えない範囲がジグザグ状や水のなかにいるような見え方になります）。また一過性の脳の虚血に

よっても生じます（特に後頭葉）。

片眼の場合、ドライアイなど涙液の変化で生じることがあります。まばたきするなどですぐよくなりますが、また数分すると症状がでてきます。閉塞隅角緑内障の場合もあります。

眼や前額部が痛くなって眼の充血を伴うことも多いのですが、一過性でよくなり、そのうちにもっと悪化し自然にもどらず激しい眼痛頭痛で発症し、極度に視力が低下します。充血も強く伴っています。動脈硬化や高血圧などで眼の血管や内頸動脈

の閉塞により、眼への血流が途絶えて起こることもあります。急激に強い視力低下を生じることがあり数分で戻ります。内科的にも検査をして内頸動脈の閉塞・狭窄や心疾患の有無を調べます。網膜動脈閉塞症で失明したり、脳梗塞の発症の危険因子にもなりえます。そのほかいろんな原因がありますが、一度ならず数回起こる場合には、やはり早めの検査をおすすめします。

冬に向けてのスキンケア

皮膚科医長 遠藤 元宏



猛暑であった夏も終わり、季節は冬へと移りゆきます。一年の中で最も寒い季節ですが、暖房が完備されていれば快適にすごせます。その一方で皮膚が乾燥しやすい季節でもあります。適切なスキンケアを実践しないと、痒みに悩まされることになります。

皮膚が乾燥し、カサカサした状態を乾皮症と言います。これは皮膚の潤い成分である皮膚角質層の水分量の低下やセラミドなどの角質細胞間脂質量の低下によって引き起こされます。高齢者に多く、腰の回りや上

背部または下腿によくみられます。ちょっとした刺激で痒みを感じるのです。痒くなるので掻き壊し湿疹化したのが、皮脂欠乏性湿疹や貨幣状湿疹です。

治療法ですが、皮膚に潤いを与えるため保湿剤を使用します。十分な量を乾燥する所に、繰り返し塗ってください。湿疹になっている部位では保湿剤を単独使用しても効果は得られません。ステロイド剤との併用が必要になります。痒みが強い場合は、内服が必要になります。

生活の注意する点です。暖房で湿

度は低くなっていませんか？加湿器で湿度を保っていますか？風呂の温度は高すぎませんか？タオルでゴシゴシこすっていませんか？電気毛布や電気コタツを過度に使っていませんか？肌に触れて刺激になる化学繊維の衣類を着ていませんか？香辛料やアクの強いものを食べ過ぎていませんか？乾皮症は季節や年齢による生活習慣病です。きちんとしたスキンケアを行う必要があります。潤いのある美しい皮膚を維持することで若返りを図りましょう。

からだにやさしくておいしい健康食を！

栄養管理室長 越後 弘子

忙しい現代社会、外食やコンビニ食が多くエネルギーは過剰、必要な栄養素は不足になっています。なんとなく惰性で食べることは肥満をはじめとする生活習慣病の原因になります。食事に関する考え方、食べ方は多様化しており、さまざまな背景がある中で、適切な量でバランスよく食べるには、具体的にどうしたらいいのでしょうか。

食の専門家として、たくさんの人達に食事の大切さを考えてもらうきっかけをつくりたいという思いで、10月から毎週水曜日当院のレストランで栄養管理室の管理栄養士みんなで考えた「健康食」を提供することを始めました。

健康食は、どれも一食500Kcal前後で提供しテーマを組んでいます。

①ご馳走減塩 ②ダイエット ③血液さらさら ④美肌ランチ

主治医に太りましたねといわれた時、最近太ったかなと思った時、外来通院時に今日の昼食は何を食べようと迷ったら、「健康食」を一度召し上がってみてください。

健康食を体験し、料理のレシピを毎日の家庭料理に参考にして頂ければ最高！健康な食生活の応援になれば嬉しい限りです。特定保健食品やサプリメントを活用する方もたくさんいますが、健康な体をめざすのにびっくりするような特効薬はありません。私達が提供する健康食も体によくておいしくなければ空腹を満たすだけで終わってしまいます。

皆さんに喜んでいただける「おいしい健康食」を目標に地域の名店を目指していきたいと思います。

10月7日の健康食

テーマ；ご馳走減塩／メニュー「野菜たっぷりチキンスープカレー」

520Kcal



ご飯は、マンナンヒカリを使用しました。

健康教室・健康フェアのご案内

健康教室

場所 外来棟1階
ホスピタルモール(エスカレーター裏)
時間 11:30~12:00
予約 予約はいりません。



どなたでも**無料**でご参加いただけます

11月・12月の予定

11月	10日(水)	11日(木)	12日(金)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
12月	8日(水)	9日(木)	10日(金)	15日(水)	16日(木)	17日(金)

※講話内容については案内チラシをご覧ください。

★これまでの講話内容例…

医師／「血糖値が高いと言われたあなたへ～糖尿病とは？」
管理栄養士／「簡単！減塩マジック～これであなたも減塩名人～」
理学療法士／「歩いて健康～ウォーキングのすすめ～」

健康フェア

11月10日(水) 10:00~15:00

11日(木) 10:00~15:00

12日(金) 10:00~13:45

開催場所：グリーンモール

- 健康測定(体脂肪・血圧・骨密度・血管年齢等)
- 健康相談 ●栄養相談
- お薬相談 ●介護福祉相談
- 福祉機器展示

無料

※相談・測定の受付は、終了時間の15分前までとなります。

健康講話

11月12日(金) 14:00~14:40

健康管理センター1階にて

一へりこバクテリア・ピロ菌と胃・十二指腸疾患—
消化器センター 定岡邦昌部長

※次号の発行は12月中旬の予定です。