

発行：医療法人社団 神鋼会 神鋼病院
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町1丁目4-47 電話：078-261-6711(代表) FAX:078-261-6726
発行責任者：病院長 山本正之 編集責任者：神鋼病院広報委員会 委員長 山神和彦

まぶたが開けにくい！ 左右の眼の大きさが違う！！

最近までは、患者さんが「まぶたが開けにくくて前が見にくい」と言っても、「それは老化現象だから仕方がない」というふうに、医療の対象とはされていませんでした。しかしここ数年間の調査・研究により、まぶたが開けにくい状態がんけんかすい(眼瞼下垂といいますが)、さまざまな問題を起こすことが解り、治療を行う必要があることが明らかとなってきました。

「眼瞼下垂には生まれつきのもの(先天性)もありますが、ほとんどの方が「だんだん開けにくくなってきた」という後天性の眼瞼下垂であり、今回はそれについて少し解説させていただきます。



■ 見にくいだけが症状じゃない

「まぶたが被かぶさって見にくい」だけが症状ではありません。まぶたが開けにくい状態が続くと、それを補うためにおでこの筋肉が頑張ってまゆ毛を上を持ち上げることで、なんとかまぶたを少しでも開こうとする働きが自然に起こります。おでこの筋肉は後頭部にかけて一体の構造となっているので、この筋肉にずっと力をいれていることになると、ず～んと重く締め付けるような頭痛や肩こりの症状が出ます。また最近の研究では、自律神経失調や不眠、慢性疲労の原因にもなることが指摘されています。

一方、当然ですが美容的な問題もいくつかあり、まぶたの開きが弱いので眠たそうな印象となるだけでなく、人によってはまぶたの窪くぼみが目立って年齢以上に老けて見えてしまったり、目つきが悪く見えてしまったりもします。片眼だけに起こると眼の開きに左右差ができます。また、おでこの筋肉が頑張るとおでこに深いシワが入ってしまいます。

■ なぜこうなるの？

まれに内科的な病気が原因となることがありますが、ほとんどの方が

- ① まぶたの皮膚が余っている
- ② まぶたを上げる筋肉が緩んでいる

の二つが原因となっています。

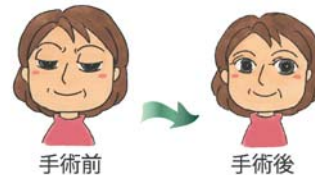
①はやはり年齢的なものが原因ですが、②については、眼をこする癖があったり、コンタクトレンズ(特にハード)による慢性の刺激が原因となっていることがよくあります。片眼だけが開けにくい方のほとんどは②が原因です。

■ 治療方法は？

現在のところ手術しか治療法はありません。

原因のところ挙げた①に対しては余った皮膚を切り取る手術をし、②に対しては筋肉の緩んでい

る部分を引き締める手術をします。手術というと怖く感じるとは思いますが、局所麻酔(歯の麻酔と同じ)で出来ますし、片眼で30分程度の小さな手術です。



■ ひょっとして…と思ったら

治療を行った患者さんの多くが、視界が広く明るくなったと言われ、ウソのように頭痛や肩こりがなくなったという方もいます。しかしこの頭痛や肩こりとの因果関係については完全に解明されたわけではなく、まったく効果がでないこともあります。治療は健康保険の対象となるため、「これはひょっとして眼瞼下垂では？」と思われた方は是非当院の形成外科へご相談にいらしてください。

お肌の大敵！ 紫外線にご注意を！

紫外線が段々と強くなっていく季節になりました。

紫外線対策のスキンケアは、シミや肌荒れを防ぐ意味でもとても重要なのですが、実は、使用しているお薬によって、紫外線対策が必要となる場合があります。

①ニューキノロン系抗生剤やサイアザイド系利尿剤など

これらの薬剤は、光線過敏症（皮膚が光線に過敏になっている状態）という副作用がでる可能性があり、普段以上に紫外線の影響を強く受ける可能性があります。

②シップなど貼り薬

特に注意が必要なのは痛み止めに用いるシップです。たかがシップ…といって10代の子供にシップを譲り渡し、その子供が使用して部活動や外で遊んだ結果、光接触皮膚炎（写真）を発症する機会が増えているようです。シップを使用する際には、注意点を必ず守ってご使用ください。



光接触皮膚炎

■ シップを使用する際の注意点

紫外線が通りにくい厚手の長袖、長ズボンを着用し、貼付部に紫外線を当てないようにしましょう。

屋外スポーツや野外作業を避け、紫外線に当たる機会を少なくしましょう。

貼付後、少なくとも4週間は貼付部を紫外線に当てないように注意しましょう。

「たかがシップ…」といって安易に譲り渡しはしないでください。

Healthy
Recipe

へるしー
れしー
び

鯖の
とろろ蒸し



栄養室
田中 利幸

春の季語にもなっている魚「鯖（さわら）」の名前の由来をご存知ですか？

鯖は地域により旬が異なります。瀬戸内海では4～7月頃に産卵のために集まり、よく獲れることから、「魚へんに春」の字で鯖というそうです。また、マグロを細くしたようなその体系から「サ（狭い）ハラ（腹）」になったとも言われています。

鯖にはカリウムやナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12が含まれていて、高血圧予防と貧血の改善に効果があります。旬の魚で春を満喫してみたいはかがででしょうか？

○ 材 料（4人分）

■ 鯖（1切 50g）	4切れ
塩、酒	少々
■ 長いも	200g
■ 卵白	1個分
塩	ひとつまみ
■ しいたけ	4つ
■ にんじん	20g
■ きぬさや	20g
■ 銀箔（ぎんあん）	
だし汁	1カップ
塩	少々
薄口醤油・みりん	各大さじ2
■ 水溶き片栗粉	
片栗粉・水	各大さじ1

○ 作 り 方

- 1 鯖は塩、酒をして10分くらいおいて水気をふきとる。
- 2 卵白を軽くあわ立て塩を一つまみ加え、おろした長芋をさっくり混ぜる。（まぜたら早く蒸すのがコツ）
- 3 鯖を器に盛り、軽く火が通る程度に蒸す。
- 4 ②を鯖の上に乗せ、しいたけ、にんじん、絹さやを盛り付け、6～7分蒸す。
- 5 だし汁、みりん、薄口醤油を合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 蒸しあがった鯖に銀箔をかける

[1人前 150kcal・たんぱく質 13g・脂質 5g]



魚選びのワンポイント！

鯖だけでなく、ほとんどの魚にいますが、色つやがよく、光沢があり、身がしまっているものを選びましょう。また、切り身の場合はトレイに水分や血が流れ出ていないものにしましょう。

神鋼病院の新しいスタッフです



入院料の変更について

当院では、厚生労働省の許可を受け、平成21年4月より「診断群分類による包括評価（DPC方式）」による支払い方式を導入することになりました。

平成21年4月1日以降に入院された患者さんは、病気の分類によって入院費を計算することになります。

この制度は、適正でより質の高い標準化された医療の提供を目的としております。

ご迷惑をおかけすることもございますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



公開セミナー

無料

第8回リウマチ教室



リウマチのこと 勉強しましょう会！！

リウマチ治療のガイドラインは年々変わっています。新しい薬の登場により、治療に対する考え方が、痛みを抑えているだけでなく、関節破壊を抑制し、生活機能を維持できるように変化してきました。

リウマチ患者さんとその家族を対象に、「関節リウマチ」について正しい知識と理解を深められるように、わかりやすくお話しします。

- 日 時：2009年5月30日（土）
開演 午後2:00（開場 午後1:30）
終了 午後4:00
- 会 場：神鋼病院3階 講堂
- 講 師：神鋼病院整形外科医長 武富 雅則
- プログラム
 1. リウマチってなに？
リウマチの原因、経過、診断、治療法等について
 2. 最新リウマチ治療情報
 3. 自宅でできるリハビリ、生活補助具の工夫
 4. 質問・相談タイム

※ お申込みは不要ですので、当日会場にお越し下さい。
※ 定員以上の来場者数の場合は先着順とさせていただきます。

*DPC(診断群分類包括評価)とは

DPCとは入院中に患者さんが治療された病気や治療内容をもとに、厚生労働省が定めた「1日当たりの定額点数」を基本に医療費を計算する方式です。手術、麻酔、リハビリ、内視鏡検査等の技術料は、これまでどおりの算出方法（DPCに含まれない）となり、「1日あたりの定額点数」に加算されます。

なお、診断群分類は約1,600種類が定められていますが、入院患者さんの病気、治療内容によって該当しない場合や、労災、自賠責（自由診療の場合）、自費診療及び厚生労働省が定める場合は従来通りの算出方法になりますので対象とならない場合があります。

紹介状をご持参ください

病気にはそれぞれに時期があります。急いで治療を行う時期を急性期、病状が安定しつつある時期を回復期、病状が固定した時期を維持期、とそれぞれ呼んでいます。患者さんの病状が急性期にある場合、当院では地域の開業医の先生方と連携を図り、円滑に患者さんの治療を行える体制を整えています。

患者さんが当院を受診する際に、地域の開業医の先生方からの紹介状をご持参いただきますと、その情報を元に必要のない検査をせず、ご紹介いただいた症状に対して迅速に対応することが可能となります。また、患者さんの病状が安定した場合には、ご紹介いただいた先生へ当院からご紹介させていただき、患者さん一人ひとりを地域で支え診療を行う体制を整えることも可能となります。

併せて診療費の面からも、紹介状をご持参いただいた患者さんからは初診時に必要となる選定療養費（税込2,100円）をいただきません。当院受診の際には地域の開業医の先生方からの紹介状をご持参いただき、スムーズに治療を行えるようご協力をお願い申し上げます。