

知ったより

CHITTAYORI

Vol.125

2022.4



院長：高橋佳嗣
新体制がスタートしました

| P.3-4 | 特集 |
近視のおはなし

Ⅰ P.1 Ⅰ
妊娠適齢期と
不妊治療について

Ⅰ P.2 Ⅰ
院長就任挨拶

Ⅰ P.3-4 Ⅰ 特集 Ⅰ
近視のおはなし

Ⅰ P.5-6 Ⅰ
やらなきゃ損！
楽しく認知症予防／
調理員のお仕事紹介

Ⅰ 裏表紙 Ⅰ
インフォメーション

病氣について
おしえて
ドクター。

妊娠適齢期と 不妊治療について

妊娠適齢期とは？

「赤ちゃんは欲しくなったらつくればいい。」そう考えている人はいませんか？
結婚には結婚適齢期という言葉があり（今はあまり言わなくなったと思いますが）結婚が成立しやすい年齢を意味しました。

結婚については“子どものいる家庭を望まなければ”結婚したい時期が適齢期という考え方もありますが、出産に関しては動物としての生殖能力面の制約があり、男女ともに30歳を過ぎると加齢とともに妊娠率は低下していき、40歳を過ぎると妊娠する確率が一気に低くなる（1割から2割の妊娠率）といわれています。

晩婚化と育児希望（子どもを望むこと）年齢の高齢化などの社会的要因により、加齢による不妊症が増加しています。また、加齢は妊娠率の低下だけでなく流産率の上昇にも影響します。一般的に卵子は生まれた時にすでに一生分でできていて、加齢に伴い状態のよい卵子が減っていきます。男性も加齢とともに精子をつくる働き・機能が衰えます。つまり適さない時期から逆算すると、出産後の育児の大変さも考慮し20代から30代が妊娠適齢期（妊娠しやすい年齢）ということになります。

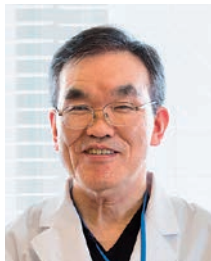
.....

不妊治療について

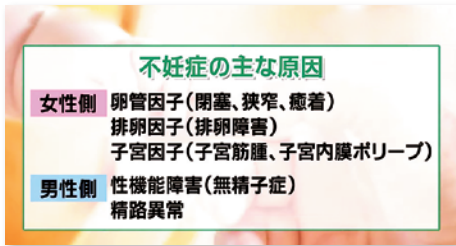
近年の晩婚化などを背景に不妊治療を受ける夫婦が増加していて、働きながら不妊治療を受ける人も増加しています。不妊治療は一般的に基礎的な不妊検査（ホルモン検査、精液検査、超音波検査など）から排卵日を診断して性交のタイミングを合わせるタイミング法など、身体への負担・経済的な負担の小さい治療から始めます。

令和4年4月からは体外受精（体内から取り出した卵子と精子の受精を体外で行い子宮に戻し着床させる医療）や顕微授精（体外受精のうち卵子に注射針等で精子を注入するなど人工的に受精させる医療）などの特定不妊治療と呼ばれる高度な不妊治療についても保険適用・公的助成が拡大されます。

「子どもは天からの授かりもの」といわれるように、欲しいと思ってもすぐに産まれるものではありません。30代前半から夫婦で対策などを話し合い必要に応じて医療機関に相談されることが大切です。当院では身体への負担・経済的な負担の小さい治療から始めさせていただき、高度な不妊治療が必要になった時には不妊専門病院を紹介するようにしています。



話し手
第2産婦人科部長
柴田 金光



おしえてドクターの動画は
当院ホームページより
ご覧いただけます。



詳しくは
こちらの
QRコードから



◆◆◆ 院長就任挨拶 ◆◆◆

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて地域住民が 安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します

このたび令和4年4月1日より知多厚生病院院長に就任することとなりました。よろしくお願いいたします。

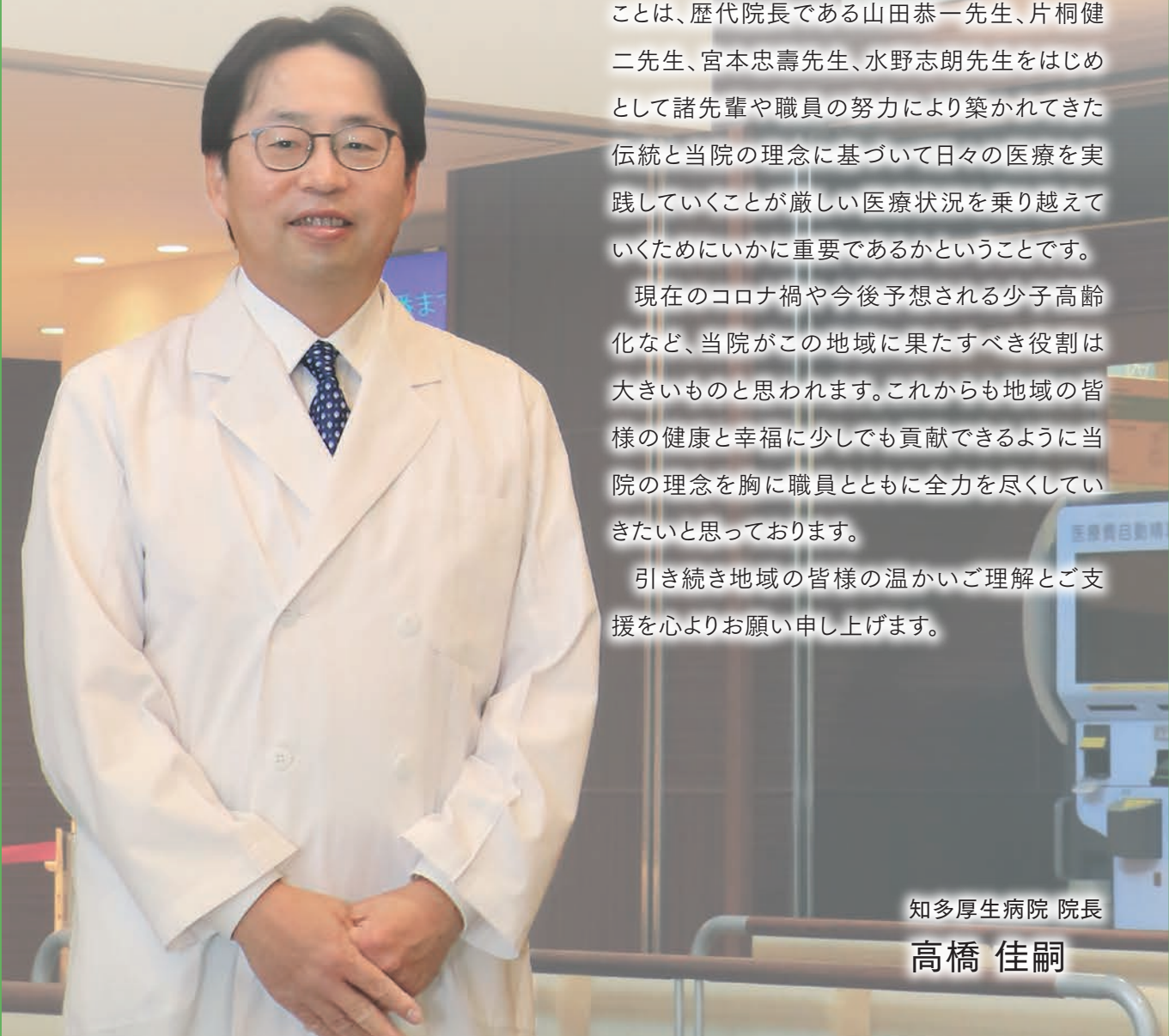
知多厚生病院は昭和39年6月に開設して以来、地域住民の皆様、行政、地域の医師会、JAをはじめとした関係機関の皆様のご理解、ご支援のもとに知多半島南部地域で発展してまいりました。

私自身は平成10年7月に赴任し、専門の消化器内科のみならず内科疾患全般の診療を担当させていただきました。さらに平成19年からは感染制御部長として地域の医療や保健に多大に影響を及ぼした新型インフルエンザや現在の新型コロナウイルス感染症などの診療や感染予防も担当させていただきました。

現在のコロナ禍であらためて強く感じていることは、歴代院長である山田恭一先生、片桐健二先生、宮本忠壽先生、水野志朗先生をはじめとして諸先輩や職員の努力により築かれてきた伝統と当院の理念に基づいて日々の医療を実践していくことが厳しい医療状況を乗り越えていくためにいかに重要であるかということです。

現在のコロナ禍や今後予想される少子高齢化など、当院がこの地域に果たすべき役割は大きいものと思われます。これからも地域の皆様の健康と幸福に少しでも貢献できるように当院の理念を胸に職員とともに全力を尽くしていきたいと思っています。

引き続き地域の皆様の温かいご理解とご支援を心よりお願い申し上げます。



知多厚生病院 院長
高橋 佳嗣

近視のおはなし

近視の人口は、近年世界的に増えています。近視になるメカニズムはまだ完全に解明されたわけではありませんが、近視の進行を抑える方法が少しずつわかってきました。



吉田 直子
眼科部長



塚田 明世
眼科医長

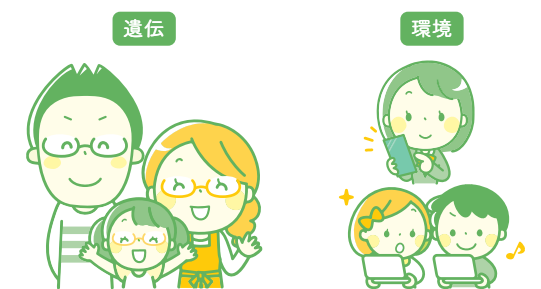
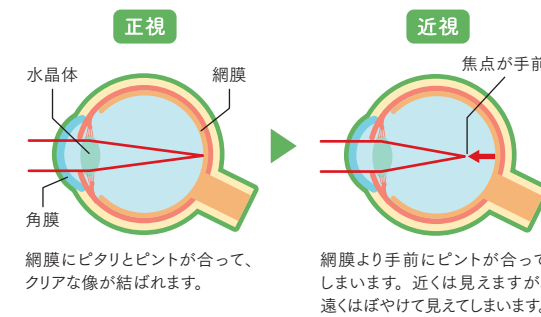
近視のメカニズム

近視とは…

近視では、眼球が前後に伸びます。このため、眼に入った光がピントを結ぶ場所が眼の底の網膜より前になります。ピントが合わないため、遠くが見えにくくなります。眼鏡やコンタクトレンズを使って網膜にピントを合わせれば、ほとんどの場合くっきり見えます。

近視になるメカニズム

「遺伝」と「環境」の両方が近視の発症に関係するといわれています。遺伝要因はもって生まれたもので、例えば、ご両親が近視のお子さんは、ご両親が近視でないお子さんより近視になる可能性が高いとされています。環境要因は生活環境によるもので、屋外活動が少ないことや、近業（スマホ、ゲーム、読書など）のために近い距離をじっと見る作業が多いと、近視になりやすいとされています。



Dr.に聞きました！近視Q&A

Q.1 病的近視とは？

強い近視の一部では、眼の底が引き伸ばされることにより傷んで、眼鏡やコンタクトレンズを使ってもくっきり見えなくなります。この状態を病的近視と呼びます。重症の場合は失明につながる場合があります。

視覚障害1級（失明）の原因疾患

1位	緑内障	25.5%
2位	糖尿病網膜症	21.0%
3位	網膜色素変性	8.8%
4位	病的近視	6.5%
5位	黄斑変性	4.2%

平成17年度厚労省
網膜脈絡視神経萎縮症調査研究班報告書

Q.2 近視では他の眼の病気にもなりやすい？

はい、近視の方は緑内障・白内障や網膜剥離など、他の眼の病気にもなりやすいこと、また近視の程度が強くなるほどその傾向が高くなることがわかってきています。

Q.3 近視って増えているの？

はい、50年ほど前から世界的に増えています。このままいけば、近視の人は2000年の13億人から2050年には49億人と、世界人口の約半数に達すると予測されています。病的近視の人も増えると予測され、世界的に問題となっています。最近、新型コロナウイルス肺炎の流行下で、学童の近視がさらに増えたとの報告があります。自粛生活などで屋外活動が減り近業が増えた影響ではないかと考えられています。

Q.4 子どもの近視では、眼鏡をかけるタイミングは？

以前、眼鏡をかけると近視が進むという考えがありましたが、最近では逆に眼鏡をかけずにいることで、近視が進むという説もあります。まだ明確な結論が得られていませんが、学業に支障が出るようであれば眼鏡をかけるのがよいでしょう。

Q.5 近視になったり近視が進むのを予防する方法はありますか？

昔から、「遠いところを見ると目に良い」などさまざまな言い伝えがありましたが、効果が証明されたものはいくつかありませんでした。21世紀に入ってから研究が進み、①読み書きなどの近業を行う距離が近すぎたり時間が長いと近視になりやすいこと、②屋外での活動が多いと近視になりにくいこと、この二つは、現在ほぼ間違いないとされています。屋外での活動は、木陰や建物の陰でも効果があるとされています。また、近業が多くても屋外活動が多いと近視になりにくいことも報告されています。

Q.6 近視の進行を抑える治療はありますか？

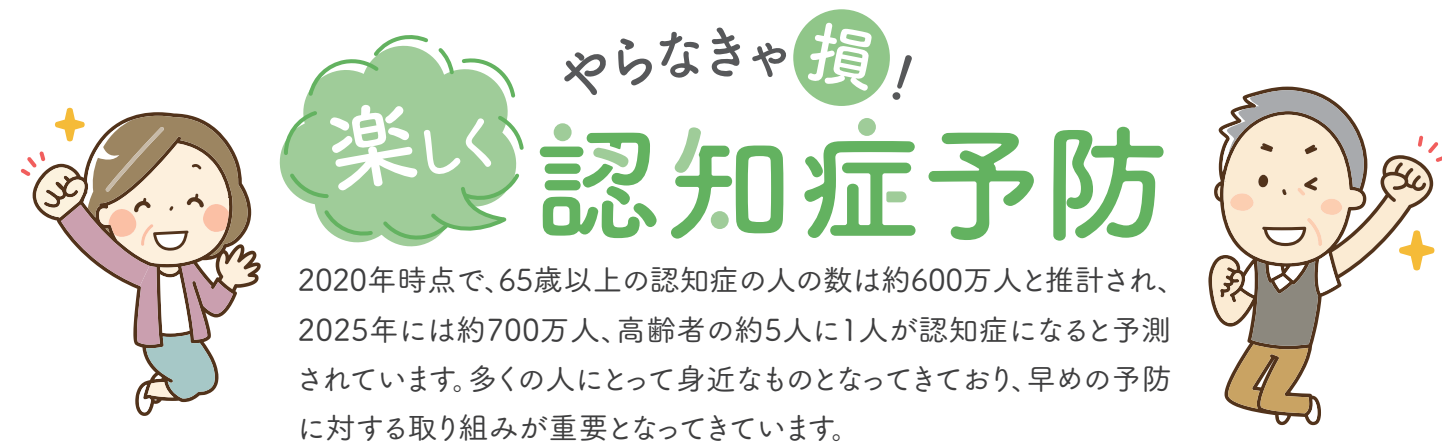
近視の進行を抑える治療として有効性が確認され、海外ではすでに実施されているものはいくつかあります。①低濃度アトロピン点眼、②オルソケラトロジー（特殊なハードコンタクトレンズ）、③多焦点ソフトコンタクトレンズ、④特殊な構造の眼鏡です。国内では、オルソケラトロジーや多焦点ソフトコンタクトレンズによる治療が一部の医療機関で行われています。低濃度アトロピンや特殊眼鏡の治療も、国の認可がおりれば今後広まっていくかもしれません。

さいごに

近視の進行を抑制する治療は国内でも一部始まっています。近視が進んでいるお子さんなど、近視が気になる方は受診して眼の状態を確認しましょう。

お問い合わせ

外来受付時間（予約のない方） 平日（月曜日～金曜日） 8:15～11:40
お問い合わせ先 0569-82-0395（代表）
ご予約専用 0569-82-4394



2020年時点で、65歳以上の認知症の人数は約600万人と推計され、2025年には約700万人、高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。多くの人にとって身近なものとなっており、早めの予防に対する取り組みが重要となっています。

○運動と認知症の関連

適度な運動は身体と脳神経の機能を改善し、軽度認知障害やアルツハイマー型認知症、その他全ての認知症の発症リスクを明らかに低下させます。高齢者やアルツハイマー型認知症患者の脳では、脳血流の低下がみられており、脳血流の改善のためにも運動が効果的であると考えられています。



○生活習慣病への対策

生活習慣病の予防が、認知症の発症を遅らせることもわかってきました。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管性認知症の危険因子であり、糖尿病患者では2倍、高血圧患者では3倍もアルツハイマー型認知症の発症率が上昇すると

いわれています。

運動をして生活習慣病対策をすることや、社会参加による社会的孤立の解消や家庭内の役割の保持など生活に張り合いをもつことで、結果として認知症予防にもつながることが期待できます。

効果的な運動

コグニサイズ

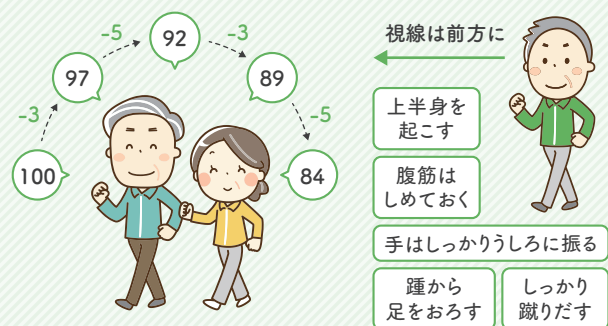
●運動しながら頭の体操をしましょう

例：「歩きながら引き算をする」「しりとりをする」など行ってみて下さい。

有酸素運動

●散歩をしましょう。背筋をのばし、しっかり前を向いて、大きく手を振りましょう

●週3回以上30分以上の運動が理想的です



ポイント

運動は続けることが重要です。無理のない範囲から運動をはじめようとしてください。体の不調がある場合は無理しないで、主治医の先生と相談の上、行ってください。

生活上の工夫

●無理なく生活の中で運動を取り入れましょう

例：ながら運動をする（踵上げやスクワット、足踏みなど）。

- ・テレビをみながら
- ・家事をしながら
- ・歯を磨きながら・・・など

例：エスカレーターではなく階段を使う。

歩幅を広くして歩く。

●社会との関わりを持ちましょう

例：ボランティア活動、趣味活動、家事の継続、家庭内の役割の維持



* 今より少し活動量をあげてみましょう。



調理員の

お仕事紹介

調理員の1日の流れ

- **出勤**
着替えをして、厨房に入る前には髪の毛チェックと手洗い、消毒を念入りにします
- **食器洗浄**
病棟から朝食後の食器を回収して洗浄します
- **盛付け**
患者さんや職員食堂の食事を盛付けます
- **配膳**
患者誤認をしないよう決められたルールを守り、患者さんの元へ食事を届けます
- **休憩**
- **食器洗浄**
病棟から昼食後の食器を回収して洗浄します
- **盛付け**
患者さんや職員食堂の食事を盛付けます
- **翌日の準備**
翌日使用する飲物やゼリーの準備をします
- **厨房の清掃**
厨房内を清潔に保つため、消毒を行います
- **帰宅**

医療従事者として 誇りとやりがいを感じます

私たちは厨房のスタッフとして、縁の下の力持的存在として、盛付けや配膳、下膳、食器洗浄などの業務に従事しています。患者さんや職員の皆様に気持ちよく、おいしい食事を楽しんでもらえるよう日々励んでいます。業務の内容は難しいものではありませんが、医療従事者の一員として誇りをもって働いています。また、一緒に働く栄養管理室のスタッフは優しい方ばかりです。分からないことがあると優しく丁寧に教えていただけます。皆さん親切なのでハンディキャップがあっても安心して働ける職場だと自負しています。



お問い合わせ先
0569-82-0395(代表)

担当 栄養管理室 伊藤

調理員のお仕事に興味がある方など
お気軽にお問い合わせください。

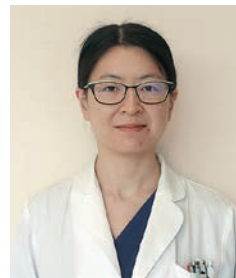
宮本名誉院長が「第42回農協人文化賞」を受賞いたしました。

今年度の選考委員会が昨年12月に東京都内で開かれ、営農事業、一般文化など各部門の受賞者総勢21名が決定され、厚生事業部門(1名)において宮本名誉院長が受賞いたしました。永年にわたり当院で地域医療に尽力された功績が認められ受賞となりました。

農協人文化賞は、農協法公布30周年を記念して昭和52年11月に制定され、多年にわたり献身的に農協運動の発展に寄与した功績者を表彰するものです。



= 新入職員紹介 =



外科 内山 裕子

安心、安全な手術を心がけて、地域の医療に貢献できるよう全力を尽くしたいと思います。よろしくお願いします。

知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



正職員

理学療法士 1名 作業療法士 1名
看護師 5名 看護補助 2~3名

パート

看護師 2~3名
訪問看護師 1名

診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
4月					1	2
	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
5月	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

日	月	火	水	木	金	土
6月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
7月					1	2
	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30		

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用

TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp

FAX.(0569)82-4333 ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173