

紫外線による目への影響と対策

こんにちは。台東病院眼科医の三浦と申します。

紫外線が強くなる季節を迎えるにあたって、目への影響と対策についてお話しさせていただきます。近年オゾン層の破壊により地上に降り注ぐ紫外線の量が増えているといわれています。

紫外線は長時間浴びると眼病の原因となることがあるので注意が必要です。それでは紫外線による眼病にはどのようなものがあるのでしょうか。



眼科 医師
三浦 克洋

①紫外線角膜炎 (しがいせんかくまくえん)

紫外線によって目の表面がやけどを起こした状態です。

黒目(角膜)に強い紫外線が当たると黒目の表面に傷ができて、白目(結膜)の充血、異物感、流涙などの症状を引き起こします。症状が強いと目が開けられないときもあります。

②白内障 (はくないしょう)

眼科疾患の中で最も多い病気の一つで、目の中のレンズが少しずつ濁ってくる病気です。

症状としては、まぶしさ、かすみ、視力低下などが挙げられます。

加齢を要因とするものが大部分ですが、紫外線も危険因子とされています。

③黄斑変性 (おうはんへんせい)

眼科疾患の中でも重篤な視力低下を引き起こす可能性が高い病気の一つで、黄斑という目の奥の中心部

分に異常な変化が生じます。主には加齢が関与していますが、紫外線もリスクといわれています。角膜や水晶体で吸収しきれなかった紫外線が黄斑に到達すると、少しずつ黄斑に異常な変化を起こす可能性があります。

④翼状片 (よくじょうへん)

白目の一部が異常に増殖して、黒目にまで伸びてくる病気です。

黒目の真ん中の瞳孔部分が覆われてしまうと、視力低下の原因となります。

⑤瞼裂斑 (けんれつはん)

白目の細胞が変化して、白目の上に黄色い斑点や隆起をつくります。

しばしば充血の原因となります。

これらの眼病予防、紫外線対策としては、サングラスの着用、帽子(つば付)の着用、コンタクトレンズ(UVカット)の併用などが有効です。

特にサングラスについてですが、色が濃いものを着用すると瞳孔が開いて紫外線の影響が大きくなる可能性がありますから、紫外線をきちんとカットできるもので色が薄いものを選ぶと良いでしょう。

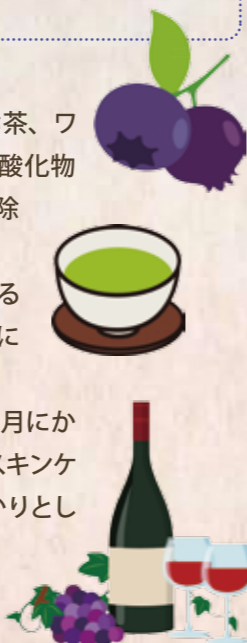
また、緑黄色野菜(βカロテン、ビタミンA・C・E)、ほうれん草(ルテイン)、サケ(アスタキサンチン)、トマト(リコ



ピン)、その他ブルーベリー、お茶、ワイン(ポリフェノール)などの抗酸化物質は、紫外線による有害物質を除去するといわれています。

これらの食物を積極的に摂取することも紫外線に対する眼病予防につながると思います。

特に紫外線が強くなる5月から8月にかけては一般的な日焼けに対するスキンケアに加え、目に対しても、しっかりと紫外線対策を心がけましょう。



「地域連携あつてこそ」

台東病院・老健千束は、平成21年4月に開業し丸6年が経過しました。開設に際しては、新台東病院整備推進協議会で検討が重ねられ、高齢者医療に力を入れた病院、とりわけ在宅に帰す病院をつかってほしいと言われたことが、今でも非常に印象に残っています。その宿題に応えるためにはどうしたらよいらうか?と私は考えました。

運営母体である私たち地域医療振興協会は、医師不足のへき地や離島の医療を支える公益法人です。医療資源が限られている地域では基本的にはどんな患者さんも断れない。まずは受け入れて対応せざるを得ません。へき地・離島に必要とされているのはそういった医療です。そして、もしかしたら私たちが実践してきたそういった医療何でも受け入れる医療、どんなことにも対応する総合診療医、それが台東区でも役に立つのではないかと私は気付いたのです。

「総合診療医といっても何でも引き受けるだけで、実は何もできないのではないかと?」という声は当時もそして今も世間にはあります。もちろん私たちは何でもできるわけではありません。私たちが何でも引き受けるという裏には、実はその先に「地域連携」が必須なのです。先進的な治療が必要な場合には、区内の永寿総合



台東区立台東病院・台東区立老人保健施設千束 管理者
山田 隆司

病院や区外の大学病院等を紹介してそちらで対応してもらえます。また慢性疾患の患者さんは急性期の治療が終わったら、地域の医師会の先生方に継続したケアをお願いできる。そういった連携という前提があつてこそ、まずは何でも引き受けるという機能を発揮できるのです。その連携の要になることが当施設の重要な役目ではないかと思っています。その思いからこの3月に、「台東区立台東病院地域連携の会」を発足しました。私たちの病院の理念は、「『ずっとこのまंचで暮らし続けたい』を応援します」です。台東区の医療機関の皆さんとお互いに信頼し合ってチームプレーをすることで、一人でも多くの台東区民の方が、安心して医療や介護を受けられるように貢献したいと思っています。

「街かど健康教室」開催!

「街かど健康教室」は、体や病気について台東病院から区民の皆さんに分かりやすくお伝えする、区民向けの教室です。参加は無料、是非ご参加ください!

■時間 15:00 ~ 16:00 ■場所 台東病院2階会議室

平成27年度予定表

9月 2日(水)	知っておきたい! AEDの使い方	放射線室	山田 和孝
11月 4日(水)	もの忘れから始める認知症の治療	院長	杉田 義博
平成28年			
1月13日(水)	薬の飲み方、付き合い方	薬剤室	秋本 未央
3月 2日(水)	糖尿病との付き合い方	総合診療科	高橋 麻衣子

*「街かど健康教室」の内容は変更する場合がございます。詳細はエントランスホールに掲示いたしますので、事前にご確認ください。





地域医師会からのメッセージ



台東区立台東病院におかれましては、平素より診療の上のみならず、学術や研究会などで大変お世話になっておりますこと、この場をお借りして改めて感謝申し上げます。

さて、地区医師会として取り組むべき課題はいくつもありますが、浅草医師会では、その中でも昨年の平成26年度診療報酬改定でも重点課題として上げられた「地域包括ケアシステムの構築、在宅医療の充実」、近い将来に発生が懸念される首都直下型地震を想定した災害時医療体制の整備、やはり昨年6月に成立した医療介護総合確保推進法を受けての地域における医療と介護の連携の強化などが、現在の喫緊の課題かと考えております。

浅草医師会は、以前より在宅医療の充実や医療連携の推進に力を入れて取り組んでまいりました。介護保険制度が導入される3年前の平成9年より始められた「台東区の在宅医療を考える会」は今年で19回を迎え、また地域における医療連携を目的として始められた「浅草医学会」も今年で18回目となります。また平成25年度からは在宅医の連携を目的とした在宅支援SNSの運用を始

めており、今年度からは多職種連携のための多職種ネットワーク構築事業を行うことになっております。

また災害時医療体制については、特に発災後～超急性期における対応についての「浅草医師会災害医療救護活動マニュアル」を整備し、病院前トリアージなどの準備を進めているところです。

これからはさまざまな面で従来の病診連携だけでなく、急性期病院と亜急性期・療養を担う病院との病病連携の強化、そして地域のかかりつけ医を含めた、地域が一体となった医療体制の整備を進めていく必要があると考えております。今後とも地区医師会と台東区立台東病院、区内だけでなく周辺の病院、そして多職種との連携が更に進みますようご協力をお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。



浅草医師会 会長
佐々木 聡 先生
ささき眼科
台東区雷門 1-7-5
田原町グリーンハイツ 102

台東区立台東病院は、前身である都立台東産院*の廃院後、地元住民の強い要望と、将来の高齢社会に向けて地域完結型医療体制を構築する中で慢性期医療の中核病院としての機能を持つ病院が必要とされたことから、平成21年4月に設立されました。

高齢者にみられる慢性期医療や在宅医療の後方支援機能、さらに地域リハビリテーション機能を持った中核病院として、新病院は区民から期待されています。私も、どのようなコンセプトを持った病院を作るのか、また病院の設計をどうするかなど、下谷医師会を代表して当初から検討委員会に参画いたしました。またこの機能を果たすために妥当な高額医療機器の購入を検討する委員会にも参画いたしましたが、その際は急性期医療の中核病院である永寿総合病院との機能分化の視点を持って検討いたしました。そして最後に台東区が指定管理者としていずれの事業者を選ぶかを決定する選考委員会に参画し、現在の自治医大系列の地域医療振興協会が選出されて台東区立台東病院を運営することとなりました。そしてもう一つ、経営面の合理化と運営面の円滑化を目指した画期的な試みとして、東京23区初の区立病院は、同じ建物内に区立老人保健施設も併設いたし

ました。現在運営協議会でも検証されておりますが、両施設は順調な運営が行われており、外来患者、入院患者数の増加も右肩上りとなっております。区民の評判も良く、信頼される医療機関として活躍されていることは、設立までに深く関わった一人として大変喜ばしい限りです。

これから2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、それ以降この台東区も超高齢社会を迎えます。在宅医療のさらなる普及と後方支援機能の充実、そして地域住民が住み慣れた町でいつまでもその人なりに元気で暮らしていける地域リハビリテーションの充実が求められています。これからも中核病院として医療連携を推進し、両医師会と共に地域医療に貢献していただきたいと存じます。結びに台東区立台東病院のますますのご発展を祈念申し上げますご挨拶といたします。



下谷医師会 会長
安倍 智 先生
安倍医院
台東区竜泉 1-34-1

*1980年11月10日、都は台東病院と台東産院を合同して東京都立台東病院（台東産院が病院の3階に移転）として新たにスタートした。

第1回台東区立台東病院地域連携の会開催

3月2日浅草ビューホテルにおいて、第1回台東区立台東病院地域連携の会が開催されました。当日は、台東区内の医師会や医療・福祉関係者と台東病院・老健千束の医師・看護師

等スタッフ、合わせて100名を超える参加者で、会場は満席。第1部は、台東病院から地域連携室の案内、台東病院・老健千束の取り組み紹介、「グリーンケアについて」の講演、「地域

とつながるリハビリテーション」の講演など。第2部の懇親会では、台東区内の医療関係者同士、顔の見える関係を深めることができました。地域連携の会は、今後定期的に開催を予定しています。

