

かすみがうら

第139号
＜毎月1日発行＞

■発行所■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel 029-822-5050
Fax 029-824-0494
E-mail & Web Site
kasumi@kasumi.hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp/

眼科が2人体制に

なります

4月から眼科が増員となり、診療の幅が広がります。また、診察に使用する医療機器も増えますので、併せてお知らせいたします。

① OCT(オプシーティ) という器械が新しく入ります。

OCTはOptical Coherence Tomographyの略で光干渉断層計のことです。

網膜は層構造になっており、その層構造を断面的に観察する検査です。実際には、散瞳(点眼薬で瞳を広げること)し、数秒間、目標を固視していただくことで撮影が可能です。緑内障や網膜の病気の診断がスムーズに行えます。

② 抗VEGF薬治療を

始めます。

年齢を重ねると身体のいろいろなところで病気がでてくる

ことがあります。加齢黄斑変性もその一つで、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするとところが見えにくくなる病気です。加齢黄斑変性は日本では比較的少ないと考えられていましたが、人口の高齢化と生活の欧米化により近年著しく増加しており、失明原因の第4位となっています。50歳以上の人の約1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。

比較的最近まで治療法がなかったのですが、最近いくつかの治療法が新たに開発されて、多くの患者さんで視力の維持や改善が得られるようになってきました。

加齢黄斑変性には大きく分けると萎縮型と滲出型の2つの種類があります。

萎縮型は網膜色素上皮が徐々に萎縮していき、網膜が障害され視力が徐々に低下していく病気です。

滲出型は脈絡膜から網膜に向かって、新生血管という正常とは違う血管が生えてきます。この血管はもろく破れやすいため、出血したり、血液中の水分(滲出液)が漏れたりしやすく、黄斑部の網膜の下に溜まってしまいます。そのため、視野の中心部にある「見たいもの」が見えにくくなってしまいます。

滲出型の加齢黄斑変性には治療法があり、その一つが抗VEGF(ブイイージーエフ)薬治療です。VEGFとは新生血管が発生・発育して、血液や滲出液が漏れ出す原因物質です。VEGFは正常な血管を形成し、維持するために不可欠な物質ですが、本来は必要のない血管を発生させるなど、加齢黄斑変性では悪い働きをします。

この働きを抑える薬を目に注射し、新生血管の成長やそこから漏れ出る血液中の水分を減らす治療が抗VEGF薬治療です。

③ 今夏より日帰り

白内障手術も始めます

これまで白内障手術は1泊2日の入院のみで行ってききましたが、入院か日帰りかを選べるように準備を整えていきます。

今月の一品料理

栄養管理室

【絹さや卵とじ】



エネルギー

1人前 167 kcal

材料(4人分)

- ・絹さや 200g
- ・玉ねぎ 200g (1個)
- ・鶏もも肉(皮なし) 100g
- ・卵 4個

【調味料】

- ・酒 大さじ1杯
- ・みりん 小さじ2杯
- ・塩 小さじ1杯
- ・めんつゆ 大さじ1と1/2杯
- ・水 2カップ

作り方

①絹さやは筋を除く。

②玉ねぎは縦に半分にしてから

幅5mm程度に切る。

③鶏肉は2cm角程度の大きさに切る。

④卵は溶きほぐしておく。

⑤フライパンに、調味料を全て入れ、煮立ったら玉ねぎと鶏肉を入れ3分程度煮る。

⑥⑤に絹さやを加え、更に1分程煮る。

⑦溶き卵を回し入れたら、フタをして火を止め、1分程したら出来上がり。

絹さやは、サヤエンドウの別名です。エンドウ豆を若いうちに採り、さやのまま食べる緑黄色野菜です。ハウスものや輸入ものがあるのですが、1年中手に入りますが、絹さやの旬は3月から5月となっております。この時期がもっとも美味しいと言えます。

診療報酬改定のお知らせ

平成26年4月1日に診療報酬の改訂が実施されます。これにより診療に対して設定されている点数の変動がありますので、4月以降の会計の際に3月までと同じ診療をされた場合でも、窓口での負担金額に変動が生じる場合があります。また、消費税の改定も同日に実施されますので自由診療となる部分につきましてもお会計に変動が生じます。予めご了承くださいますようお願いいたします。

ロールの摂り過ぎに気をつけると同時に、ビタミンCなどの抗酸化作用のあるものを積極的に摂取するのがよいとされています。人間はストレスを感じるとアドレナリンを分泌しますが、このアドレナリンが作られる時にビタミンCが使われます。従って、アドレナリンの分泌が増えるほどビタミンCの消費量も増えるので、ストレスが多い時はビタミンCが不足しないよう、しっかりと摂ることを心がけるとよいでしょう。

絹さやは色が鮮やかなので、煮物などの彩りとして使われることが多いのですが、卵とじにするたつぷり食べることが出来ます。しやしやしきした歯ごたえも美味しさの一つです。是非、お試しください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

