

医療と健康のお役立ちフリーペーパー〈メデミックスプレス〉

次号は2014年3月発行予定

●発行/MEDMIX PRESS 編集部 茨木市水尾3丁目16-28 TEL072-635-5777 ●編集/株式会社メディカル・エージェンツ ●発行日/2013年11月15日

「取材協力・監修」おかもと眼科 院長 岡本 好夫 先生

加齢黄斑変性とは？

目の病気 『加齢黄斑変性』とは

気になることがあれば病院に行くことが一番！

網膜の中心部の範囲は黄斑とよばれ、ものを見るときに大切な働きをしています。黄斑によって良い視力を維持したり、色の判別を行ったりします。この黄斑が加齢とともに異常をきたした状態を加齢黄斑変性といいます。

加齢黄斑変性は、大きく2つのタイプに分類されます。「萎縮型」は黄斑の網膜の細胞が徐々に減っていくタイプで期間をかけてゆっくりと視力が低下していきます。もう一つは「滲出型」で、血液の中の水がにじみ出てきて、黄斑に障害が生じるタイプです。出血することもあります。

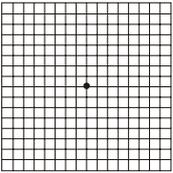
症状と見え方

早期発見が大切

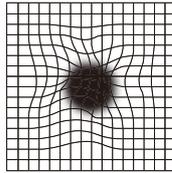
最初は物がゆがんだり、小さく見えたり、暗く見えたりします。また、急に視力が低下することもあります。初期では見えない部分を中心部だけですが、悪化するとさらに広い範囲が見えなくなり最悪の場合、失明を引き起こします。

加齢にとってもなってしまう病気のため50歳以上に見られますが、加齢に伴い増加し、70歳以上に多くみられます。

正常な見え方



加齢黄斑変性症の場合の見え方



最初は物がゆがんだり、小さく見えたり、暗く見えたりします。また、急に視力が低下することもあります。初期では見えない部分を中心部だけですが、悪化するとさらに広い範囲が見えなくなり最悪の場合、失明を引き起こします。

加齢にとってもなってしまう病気のため50歳以上に見られますが、加齢に伴い増加し、70歳以上に多くみられます。

網膜の中心部の範囲は黄斑とよばれ、ものを見るときに大切な働きをしています。黄斑によって良い視力を維持したり、色の判別を行ったりします。この黄斑が加齢とともに異常をきたした状態を加齢黄斑変性といいます。

加齢黄斑変性は、大きく2つのタイプに分類されます。「萎縮型」は黄斑の網膜の細胞が徐々に減っていくタイプで期間をかけてゆっくりと視力が低下していきます。もう一つは「滲出型」で、血液の中の水がにじみ出てきて、黄斑に障害が生じるタイプです。出血することもあります。

加齢黄斑変性は、加齢による症状が多いため進行を遅らせることが出来ても、完全に元に戻す治療法は、現在ありません。

そのため、早期発見が必要になります。最近では、OCT眼底カメラという機器を使用することにより今まで判断が難しかった加齢黄斑変性の早期発見、経過観察が可能となりました。

日頃から視力の変化に注意を払うことが重要となります。変化にいち早く気づくことができれば、速やかに治療ができるからです。両目で見ると気づきにくいので、片目ずつ普段から視力や視野に変化がないかどうか自分で確認しておくことも大切です。視力に気になることがあれば、眼科医に速やかに相談するようにしましょう。

和歌山市の中之島で開院の、おかもと眼科も最新医療機器を導入している眼科です。最新の医療機器で今まで早期発見が難しかった病気なども診察することが可能となっています。OCT眼底カメラも導入しているため、加齢黄斑変性の発見も可能となっています。

患者様とのコミュニケーションを大切にしながら、今までの経験(大阪赤十字病院や日本赤十字社和歌山医療センターなどで白内障手術、硝子体手術、外眼部手術、レーザー手術など手術件数約3,000件)と、最新の医療機器で地域医療がより良いものになることを望んでいます。



おかもと眼科 手術室

おかもと眼科では、患者様一人ひとりのコミュニケーションを大切にしていますので、気軽に来院ください。



PROFILE

おかもと眼科 院長 岡本 好夫 (おかもとよしお) 先生
 平成12～16年 大阪赤十字病院 眼科
 平成16～25年 日本赤十字社和歌山医療センター 眼科副部長 を経て
 平成25年より おかもと眼科 院長

おかもと眼科

〒640-8392
 和歌山県和歌山市中之島307-1
 TEL: 073-474-7010
<http://www.okamoto-eye-cl.com/>
 ●診療時間: 午前診 9:00～12:00
 午後診 15:00～18:30
 (休診日: 土曜午後・日曜・祝日)
 (水曜午後は、手術のみ)

先生からのメッセージ

目に関するお悩みがあればどんな些細なことでも構いませんので、いつでも来院してください。何もなければそれでいいんです。患者様が安心して帰っていただける事が一番です。

地域の人々に愛される薬局を目指して...

紀北薬局グループ

紀北薬局グループは大阪と和歌山を中心に店舗展開をしている調剤薬局グループです。「正確・迅速・親切」という社是のもと、地域に密着したかかりつけ薬局として、皆さまにトータルな健康サービスを提供いたします。

- 紀北薬局このの店
住所/和歌山県橋本市神野々1107-6
TEL 0736-33-0138 FAX 0736-33-2046
- 紀北薬局うちた店
住所/和歌山県紀の川市打田1340-5
TEL 0736-78-2588 FAX 0736-78-2585
- 紀北薬局おみね店
住所/和歌山県橋本市小峰台2-12-39
TEL 0736-34-7270 FAX 0736-34-7271
- 紀北調剤薬局
住所/和歌山県橋本市東家6丁目1-20
TEL 0736-33-5692 FAX 0736-33-2400
- グループ薬局
住所/和歌山県橋本市市路5-4-13
TEL 0736-39-1820 FAX 0736-39-1835
- 紀北薬局やお店
住所/大阪府八尾市久宝寺3-15-34
TEL 072-998-3777 FAX 072-998-3770
- 紀北調剤薬局まんざきひしき店
住所/大阪府堺市西区菱木1丁2229-2
TEL 072-290-7581 FAX 072-290-7582
- ピーチ薬局
住所/大阪府茨木市水尾3丁目16-28
TEL 072-635-0278 FAX 072-635-2278

皆様の健康を応援します!

近隣の方へは、お薬の配達も行っています。お薬に関するどんな小さなことでも、お気軽にご相談ください。

安心のサポート

- 24時間対応処方箋受付ポスト
- FAX処方箋受付
- FAX 073-473-8889**
- 在宅訪問 ●おくすり配達



紀北調剤薬局 なかのしま店

和歌山県和歌山市中之島307-1
 TEL:073-473-8880
 営業時間:平日 9:00～18:30
 土曜 9:00～12:00
 JR阪和線 「紀伊中ノ島駅」より徒歩6分



懐石料理加賀

〒589-0007
大阪狭山市池尻中1-29-28
TEL 072-368-3514

営業時間
昼11:30~13:30
夜17:30~21:00
定休日 月曜日

URL <http://www.kaga1995.com/>

店主経歴

高橋巧 1964年生まれ
18歳より料理の道に入る。
高校を卒業し【ワシントンホテル】
【北新地大阪馳走】などにて料理の経験を積み、28歳で大阪調理製菓専門学校の講師をし、その後日航ホテル地下2階日本料理京都の料理長を経て平成7年11月に大阪狭山に懐石料理加賀をオープンする。

普段ご家庭でも馴染みのある食材で、ひと工夫。
ヘルシーで健康的な一品。

秋刀魚の丹波焼き

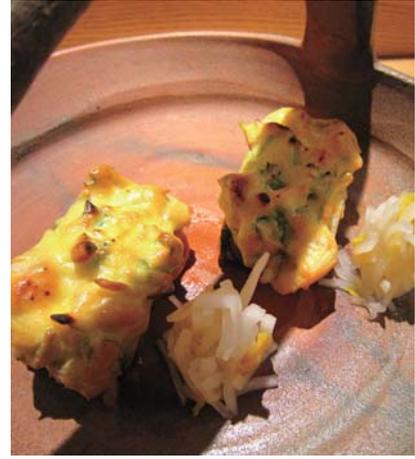
<材料・2人前>
秋刀魚…1匹 栗…6ヶ みつば…6枚
柚庵地(濃口醤油…100cc 酒…100cc 味淋…100cc 砂糖…少量)
玉子…3ヶ マヨネーズ…少量
煎り玉子(玉子…3ヶ 淡口…少量 塩…少量 砂糖…少量 マヨネーズ…少量)

1. 秋刀魚を3枚に卸し上身にして柚庵地に20分漬けた後、ペーパータオルで拭き取り、上身に包丁を入れる。
2. 栗は、むき栗にした後適当な大きさに切り10分ぐらい蒸す。
3. とき卵を塩、砂糖、淡口醤油で味つけし、フライパンで煎り玉子にする。冷えてからマヨネーズで味を整える。
4. 煎り玉子に2の栗とみつばを入れ混ぜ合わせる。
5. 1の上身に4をのせて整えたらオーブンで160℃で10分焼いて出来上がりです。



シェフの一品
自宅で簡単、プロの味!
日本料理

高橋 巧 さん
懐石料理加賀



秋刀魚の効能

秋刀魚は、魚の中でもEPA、DHAやビタミンAを多く含む。血液をサラサラにし、血圧を下げる。悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や心臓病の予防に効果がある。秋刀魚は、たんぱく質が豊富で、皮膚を乾燥しにくくする効果がある。

栗の効能

栗は、全体的にバランスよく栄養成分を含んでいる。糖質、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン、食物繊維も豊富に含まれている。血糖値の上昇を抑え、便秘を改善する効果がある。

はるすの事業 Human Active Life Support

和歌山と大阪・奈良・鳥取で介護事業を行っている『はるす』を取材させていただきました。

- はるすの事業
- ケアプラン(居宅介護支援事業)
 - 在宅介護支援センター
 - 訪問入浴介護事業
 - 訪問介護事業
 - 通所介護事業
 - 小規模多機能型居宅介護事業
 - 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
 - 地域密着型特定施設
 - サービス付き高齢者向け住宅事業
 - はるすくらぶ(脳トレ教室・吹矢サークル)

日本人は、お風呂好き??



訪問入浴サービス

お風呂好きだけど、ご家庭で入浴が困難な方へのサービスです。
お風呂好きのあなたのために、訪問入浴車によりご自宅にお伺いし、専用の浴槽をお部屋の中に設置して、安全に入浴していただけるサービスです。



地域密着型特定施設 はるすの郷・神野々

地域密着型サービスは要介護様が住み慣れた地域(橋本市)で介護サービスを受ける事が出来るようにと設立されました。地域の現在の状況にあわせ、柔軟な体制を取る事が出来る為、ご家族の方々にも安心頂けます。地域密着型特定施設は、要介護1~5の方が対象の介護施設で、入居定員は29名。これにより、一人一人と向き合ったサービスを提供する事が出来ます。



- 【主なサービス内容】
- ・食事、入浴、排せつなどの介護
 - ・洗濯や掃除などの日常生活支援
 - ・療養上のサポート
 - ・機能訓練 など
- 【利用対象者】
- ・要介護1~5の方・橋本市にお住まいの方

- ◆訪問入浴介護事業
 - 橋本事業所 和歌山県橋本市
 - 和歌山事業所 和歌山県和歌山市
 - 南大阪事業所 大阪府堺市東区
 - 藤井寺事業所 大阪府藤井寺市
 - 高田事業所 奈良県大和高田市
 - 五條事業所 奈良県五條市
 - 倉吉事業所 鳥取県倉吉市
- ◆訪問介護事業
 - 橋本事業所 和歌山県橋本市
 - 南大阪事業所 大阪府堺市東区
 - 美山事業所 和歌山県日高郡日高川町
 - 西吉野事業所 奈良県五條市
- ◆通所介護事業(デイサービス)
 - 美山事業所 和歌山県日高郡日高川町
 - 西吉野事業所 奈良県五條市
 - 西吉野大塔出張所 奈良県五條市
- ◆特定旅客自動車運送事業
 - 橋本事業所 和歌山県橋本市
- ◆認知症対応型共同生活介護事業
 - はるすのお家 和歌山県橋本市
 - はるすのお家・和歌山 和歌山県和歌山市
 - はるすのお家・阪南 大阪府阪南市
 - はるすのお家・西吉野 奈良県五條市
- ◆地域密着型特定施設入居者生活介護事業
 - はるすの郷・神野々 和歌山県橋本市
- ◆居宅介護支援事業
 - 橋本事業所 和歌山県橋本市
 - 美山事業所 和歌山県日高郡日高川町
 - 西吉野事業所 奈良県五條市
- ◆小規模多機能型居宅介護事業
 - 小規模多機能ホーム 奈良県五條市
- ◆サービス付き高齢者向け住宅
 - はるすの郷・西吉野 奈良県五條市



脳卒中の前兆と予防法

脳卒中とは、どんな病気？
脳卒中にならないための予防法は？

「取材協力・監修」医療法人南労会 紀和病院院長 西口孝先生

脳卒中とは、脳が卒然として（突然に）、悪い風（中風）に中る（当たる）という中国の言葉から来たもので、急に倒れて意識がなくなったり、麻痺やしびれ・呂律が回らないなどの症状が突然に起こるのが特徴です。

脳卒中には、どのような種類がありますか。
原因によって、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、一過性脳虚血発作の四つがあります。脳梗塞は、脳の血管が詰まって、その先の脳細胞に酸素や栄養がいき届かなくなり、脳細胞が壊死に陥る病気です。脳出血は、脳の血管が破れて周囲の脳を破壊する病気であり、くも膜下出血は、脳動脈瘤が破裂してくも膜の内側に出血します。一過性脳虚血発作は、脳梗塞と同じで脳の血管がつまりますが、症状が24時間以内に回復するものをいい、脳梗塞の前兆として捉えられています。

今は、糖尿病や高脂血症などにより血管が詰まる脳梗塞の割合が増えてきています。また集計によると脳梗塞になる年齢が70歳から90歳にかけての割合が増えていまして、高齢の方は、脳卒中により寝たきりになる比率が高く、注意が必要です。
脳卒中を疑う症状はありますか。
脳梗塞では痛みが出ることが少ないため、突発的に神経に関する症状が出た時は、すぐに病気を疑って、病院に受診することが大切です。突然に、
・手が動かなくなった
・手がしびれた
・呂律もろもろが回らなくなった
・飲み込みにくくなった
・物が見えにくくなった
などの症状が出た時、脳梗塞ではないかと疑ってみることが大切です。

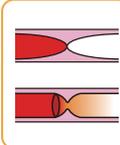
病気を早く見つけることで死亡率や後遺症が残る確率を下げることができます。

昔は脳卒中の中でも脳出血の割合が非常に多く、脳卒中の中の4分の3が脳出血でしたが、今は4分の1くらいに減少しました。高血圧の治療がなされて、血管壁の損傷が少なくなったことによりです。

脳出血
脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまうタイプ。



脳梗塞
脳を養う血管が詰まるタイプで、脳卒中死亡の60%以上を占める。




紀和病院のリハビリテーションについて

紀和病院のリハビリテーション施設を見学させていただきました。
『ここには非常に誇れるリハビリテーションがあります。優秀な素晴らしいリハビリ技術者が患者様の為に日々努力しています。患者様からも満足の声をいただいています。』と、院長の西口先生からお話をいただきました。



脳卒中は、毎日の生活習慣により病気を発症するかどうかが大きく左右します。生活習慣を、改善し健康な生活を送りましょう。

脳卒中予防10ヶ条

① 手始めに	② 糖尿病	③ 不整脈	④ アルコール	⑤ 高すぎる	⑥ お食事	⑦ 体力	⑧ 万病	⑨ 脳卒	⑩ 卒中
から	を	を	を	を	を	を	を	を	を
治し	放	見	控	コ	塩	合	合	起	起
め	つ	つ	え	レ	分	っ	っ	き	き
に	て	り	め	ス	を	き	き	き	き
高	お	次	は	テ	脂	運	運	き	き
血	い	第	薬	ロ	肪	動	動	き	き
圧	た	す	過						

PROFILE
医療法人南労会 紀和病院院長 西口孝（にしぐちたかし）先生

和歌山県立医科大学卒業。
昭和49年 単本院勤務
昭和50年 和歌山赤十字病院勤務
昭和55年 和歌山県立医科大学附属病院勤務
昭和63年 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 副院長
平成5年 橋本市市民病院勤務
平成8年 橋本市市民病院 副院長
平成24年 橋本市市民病院 院長代理
平成25年 医療法人南労会 紀和病院 院長

医療法人南労会 紀和病院
〒648-0085 和歌山県橋本市岸上18-1
TEL:0736-33-5000
http://www.nanroukai.or.jp/
内科・循環器科・消化器科・神経内科・泌尿器科
放射線科・脳神経外科・外科・整形外科・乳腺外科
皮膚科・リハビリテーション科



MEDMIX MEDICAL CENTER
このまちみんなのかかりつけ
医療センター **メデミックス茨木**

●駐車場15台あり
●近鉄バス83・84系統「水尾3バス停」下車すぐ
〒567-0891 大阪府茨木市水尾3丁目16-28
TEL.072-635-5777 FAX.072-635-0138
http://www.medmix.jp

整形外科・リハビリテーション科
松本メディカルクリニック
診療時間/9:00~12:00 15:30~18:30
(第2・第4水曜午後は14:00~17:00)
診療日/(午前)月~土 (午後)月・火・木・金
※水曜午後は脊椎専門外来、完全予約制
TEL.072-636-1377
松本メディカル

内科・小児科
こうもと内科・小児科クリニック
診療時間/9:00~12:00 16:00~19:00
診療日/(午前)月~土 (午後)月・火・木・金
TEL.072-657-0121
こうもと内科

歯科・小児歯科・矯正歯科
清川とら歯科クリニック
診療時間/9:00~13:00 15:00~19:30
診療日/(午前)月~土 (午後)月・火・木・金
TEL.072-652-0001

保険調剤薬局
ピーチ薬局
営業時間/9:00~19:00(土曜は13:00まで)
開局日/月~土
TEL.072-635-0278

メデミックス茨木では、開業医の方を募集しております。
お問い合わせはメデミックス茨木まで。

現在、医療モール「メデミックス」では、複数のクリニック（診療科）が開業されています。メデミックスでの開業をご検討される方は、お気軽にご連絡ください。担当者がご説明に伺います。

TEL.072-635-5777

医療を通じて人と人がつながる場所
それが医療モール「メデミックス」です。

医療モール「メデミックス」は「このまち、みんなのかかりつけ。」を合言葉に地域の方々健康をサポートする医療施設として誕生しました。メデミックスは複数のクリニック（診療科）が集まった医療モールというだけでなく、地域の方々が集まるコミュニティ空間という一面も持っています。小さなお子様からご年配の方までがどうぞ快適な空間として、メデミックスは今日もこの場所にあるのです。

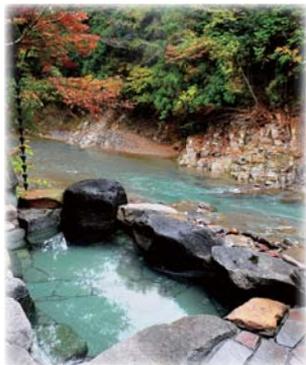
和歌山再発見！ 田辺市龍神村 龍神温泉

日本三美人の湯

龍神温泉 RYUJIN



高野龍神スカイライン ©社団法人 龍神観光協会



龍神温泉は高野龍神国定公園、日高川沿いに位置する温泉郷。島根県の湯の川温泉、群馬県の川中温泉とならび、日本三美人の湯として有名です。

開湯は約1300年前とされていますが、弘法大師による開湯伝説も残っています。

また、役小角が発見した後、難陀竜王のお告げによって弘法大師が開湯したとも言われています。江戸時代には紀伊国を統治した紀州藩とも関わりが深く、藩主が湯治を行うために、初代藩主徳川頼宣が「上御殿」「下御殿」を作らせました。建物は村民に与えられ、但し藩主の湯治は実現せず、上御殿下御殿はそれぞれ旅館となり、上御殿の建物(国の登録有形文化財)は現在も宿として使われています。中里介山による時代小説『大菩薩峠』やその映画化作品において、主人公・机龍之助が目癒した所として採り上げられ、全国的に有名になりました。

龍神温泉 元湯

元湯は、龍神温泉のオーナーで作る(有)元湯が運営する、村内で唯一の源泉掛け流しの共同浴場です。お湯も毎日入れ替え、訪れる方に気持ちよく入浴頂いています。泉質は、ナトリウム炭酸水素塩泉(重曹泉)で、肌がツルツルとしてしっとり感があります。



DATA

- 住所/和歌山県田辺市龍神村龍神37
- TEL/0739-79-0726
- 利用料金/大人(中学生以上)700円
小学生 350円
幼児 無料
- 営業時間/7時~21時 (無休)

【浴用】慢性皮膚病、神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、切り傷、火傷等
【飲用】慢性消化器病、糖尿病、痛風、肝臓病等

龍神温泉スキンケア(美肌)効果等の検証結果

龍神温泉が肌に与える影響について、株式会社バスクリンと和歌山県立医科大学との共同研究により、その効果を科学的に検証を行いました。

検証方法は、①皮膚の水分量と蒸散量の計測による客観評価と、②モニターによる官能(主観)評価の2種類。その結果、下記に示すとおり有益な検証結果が得られました。

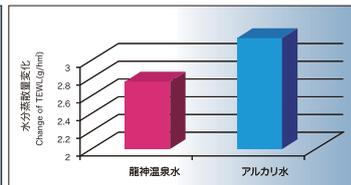
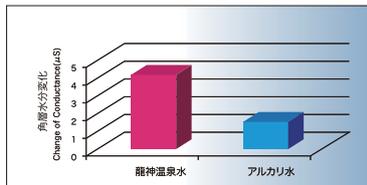


泉質データ等

泉質	pH値(源泉)	源泉温度	湧出量	知覚的試験
ナトリウム炭酸水素塩泉	8.4 弱アルカリ性	48.2℃	140L/分	無色透明 茶褐色浮遊物 無臭・無味

①保水力は同じpHのアルカリ水の約3倍!

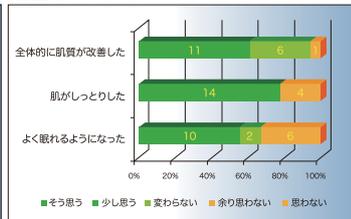
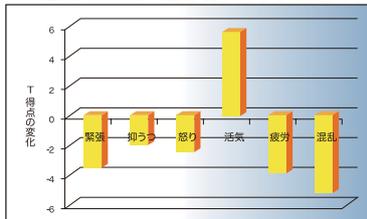
龍神温泉と同じpHの湯と比較検証(入浴10分後の皮膚の状態) n=6(12例)



入浴後において、肌はみずみずしく保たれ(図1より)、皮膚のバリア機能を保持(図2より)していることがわかります。

②主観評価では、疲れが軽減し活気が増大! 肌質の改善と睡眠への効果も!

龍神温泉「元湯」に2週間連続入浴し、気分の状態を主観的に評価 n=18



龍神温泉に毎日入浴することで、疲れや緊張等が軽減し、活気が向上しました。また、肌質の改善や睡眠に良い影響を及ぼしました。

税理士法人ジェイエスケー

TEL 06-6313-1369
Email info@jsk.gr.jp

各分野のエキスパートが 様々な問題を総合的に解決!

税理士法人ジェイエスケーは、税務・会計の枠を超えたコンサルティングサービスを展開する税理士法人です。各分野の専門スタッフが連携し、お客様の成長発展をサポートします。

自主主催セミナーも定期的開催



税金や経営に関するタイムリーな情報を提供するため、定期的にセミナーを開催。徹底したフォローを実践しています。

税務・会計

企業を取り巻く環境や会社の現状をふまえながら、ニーズに合ったサービスや的確な指導をお約束いたします。

経営

企業の存続と、さらなる成長・発展への具体的な手立てをアドバイスいたします。

医療

開業コンサル・医療法人シミュレーション・事業承継等をトータルでサポートし経営効率の改善を提案いたします。

資産(相続)

相続税申告をはじめ、円満相続のための提案から実行までをお手伝いいたします。

「MEDMIX PRESS」への掲載広告募集のお知らせ



「MEDMIX PRESS」では、広告掲載を希望する事業者様を募集しています。開業・開店の周知、キャンペーン告知などにぜひご利用ください。詳細・お問い合わせは下記よりご連絡くださいますようお願いいたします。

「メデミックスプレス」

設置場所を募集!

メデミックスプレスは、医療と健康のお役立ちフリーペーパーです。設置場所は随時、募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ/(株)メディカル・エージェント
TEL.072-635-5777 梅田メディックス
E-mail: info@medmix.jp