



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

加齢黄斑変性とは？

眼科

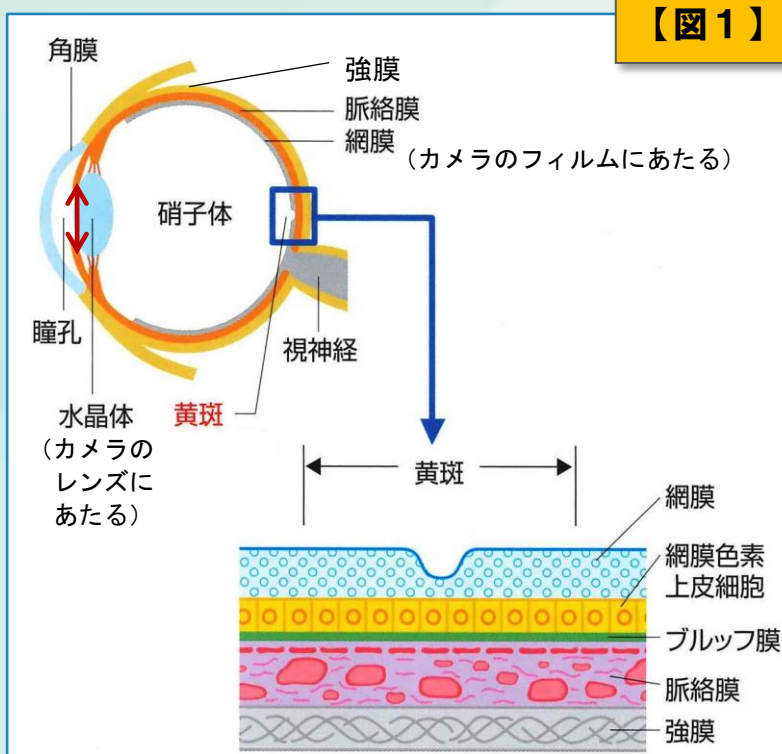
大井 桂子先生

最近テレビの健康番組などでもよく聞く、「加齢黄斑変性」とは、どのような病気なのでしょうか。

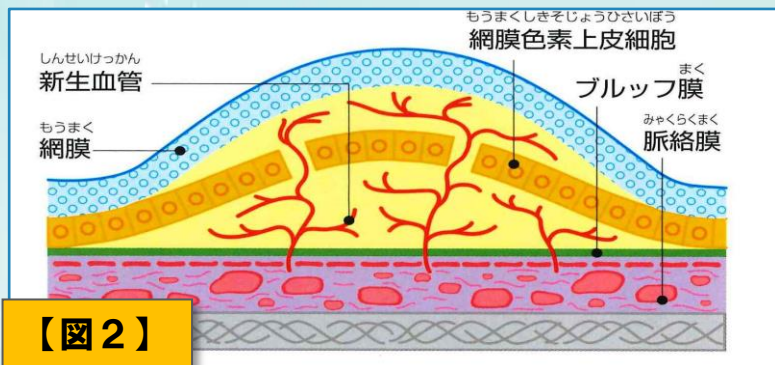
眼科の大井 桂子先生に病気についての解説と、現在行われている治療法や、予防法について、ご執筆頂きました。

おうはん 黄斑について

眼球は、丸いカメラのようなもので、網膜はカメラのフィルムにあたります(図1)。「黄斑」とは網膜の中心部にあり、ものを見るためにもっとも重要な部分です。黄斑に異常をきたすと視力が悪くなったり、形や色などの見え方も悪くなったりします。



【図1】



【図2】

加齢黄斑変性は、黄斑の、加齢に伴う変化によっておこる疾患で、高齢者の視覚障害の原因のひとつです。

脈絡膜から新生血管が発生し(図2)、出血したり、血液の成分が漏れ出して溜まったりすることがあります。



これらの症状があったら、まずは、加齢黄斑変性があるか、または他の疾患があるか、眼科を受診して調べましょう。

加齢黄斑変性の治療

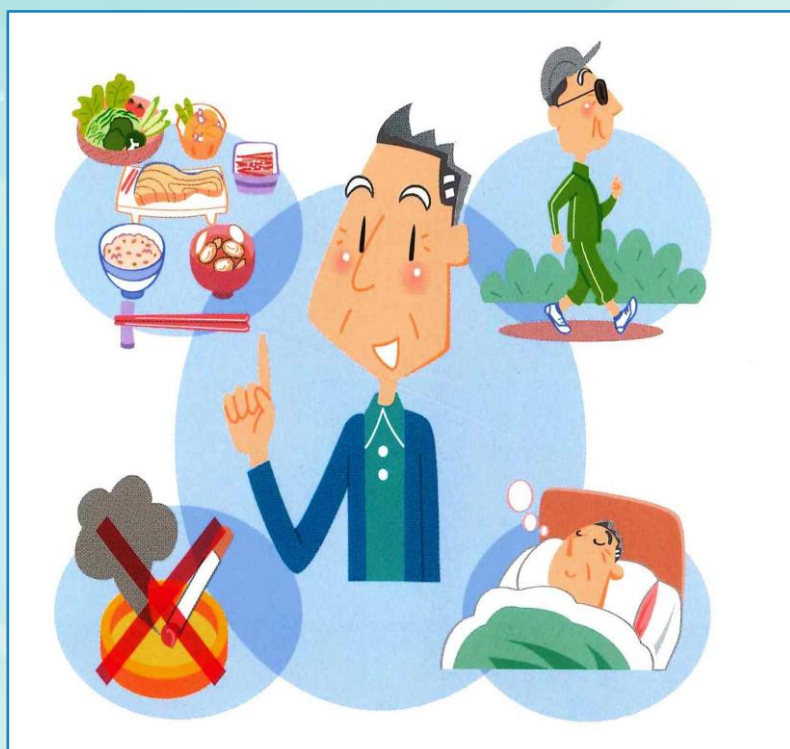
近年、新しく登場した治療として抗VEGF抗体による治療があります。

眼の中にあるVEGF（血管内皮増殖因子）という物質が、新生血管を成長させたり、血液の成分を漏れやすくしたりするので、このVEGFのはたらきを抑えるために眼内に薬剤を注射し、脈絡膜新生血管の成長や血液の成分の漏れを抑えます。注射の際に麻酔をするので、痛みはありません。

※なお、この眼内に注射する薬剤は、他の疾患にも使えるようになりました。

一部の眼底出血や糖尿病網膜症による眼底のむくみ（黄斑浮腫）、近視性の脈絡膜新生血管

加齢黄斑変性の予防には



◆たばこは控える

多くの研究結果から、喫煙は加齢黄斑変性の危険因子となることが明らかにされています！

禁煙が強く勧められます！

◆バランスの良い食事を心がける

加齢黄斑変性の発症予防に良いとされる栄養素として、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンやルテインなどのカロテノイド、亜鉛などの抗酸化ミネラル、

オメガω-3多価不飽和脂肪酸などが知られています。

緑黄色野菜には抗酸化ビタミン・カロテノイドが豊富に含まれています。また、穀類、貝類、根菜類には亜鉛が含まれていますし、魚類などにはω-3多価不飽和脂肪酸が含まれています。これらの食品を摂取し、バランスの良い食事を心がけましょう。



※イメージイラスト

眼科外来で、専用のサプリメントのご案内もしています。
お気軽にお声掛けください。

眼科を受診する際はどの医師の枠でも受診できます

抗 VEGF 療法などの治療の対象になる場合は、常勤医の枠にご案内します。

何か症状がある場合は、まずは、眼科に受診してください。

眼科外来日

	月	火	水	木	金	土
AM	●	●	●	●	●	●
PM	●	●	●			

協力：参天製薬株式会社

参加無料・予約制

公開講座のご案内

開催日時	テーマ	講師	会場
7月11日(月) 15~16時	出張医療講座 『C型肝炎の治療について』	当院 院長 田和 良行先生	当院 4F 講堂
7月14日(木) 10時~	出張医療講座 『お薬の正しい飲み方&お薬個別相談会』	薬剤部 佐藤 秀昭薬学博士	ふれあいセンター
7月19日(火) 15~16時	公開医療講座 『減塩食について』	栄養科 五味 美紗管理栄養士	当院 4F 講堂
7月27日(水) 15~16時	公開健康体操『要介護・寝たきり予防に今から対策を！~ロコモティブシンドローム④』	リハビリテーション科 菅頭 大輔理学療法士	当院 4F 講堂

※公開健康体操は開催月の1か月前からご予約を受付しております。

【8月以降の予定】8月23日(火): 減塩食 調理実習『夏野菜スパゲッティ』/三芳町中央公民館、8月24日(水): 公開健康体操『要介護・寝たきり予防に今から対策を！~ロコモティブシンドローム①』/当院4F講堂、8月29日(月): 公開医療講座『難聴について』/当院4F講堂、8月30日(火) 公開医療講座『みんなに知ってもらいたい放射線検査のこと』などを開催予定。詳細は、院内配布物をご確認ください。

ご予約はこちら

TEL:049-274-7015(地域医療連携室)

日程などは変更になる場合があります。ご予約の際にご確認ください

管理栄養士 監修

夏バテ予防レシピ

夏バテ予防には暑さに打ち勝つ体力を保つことが大切です
毎日の食事で必要な栄養を補い夏バテしない体づくりを心がけましょう!

◆ごまダレの豚しゃぶそうめん 1人前 545kcal 塩分 1.6g



★作り方★

- ①胡麻ドレッシングにめんつゆ、ラー油を合わせ冷蔵庫で冷やす
- ②豚肉は湯でさっと茹でて冷水にとり水気をきる
- ③オクラは塩でこすり洗い、さっと茹でて小口切りにする
- ④トマトは1cm角にきり、レタスは千切りにする
- ⑤そうめんをたっぷりのお湯で茹でて冷水にとってもみ洗いをする
- ⑥器にそうめんを盛り、レタス、豚肉、トマト、オクラ、①をかける

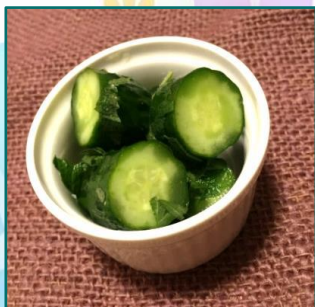
材料 (2人分)

そうめん	3束
豚バラしゃぶしゃぶ用	100g
トマト	1/2個
オクラ	4本
レタス	2枚
胡麻ドレッシング	大さじ3
めんつゆ(ストレート)	50ml
ラー油	お好みで

豚肉はビタミンB₁が豊富で牛肉の約10倍、夏バテや疲労回復に効果があります

トマトやオクラなどの夏野菜はカラダに必要なビタミンがいっぱいです!!

◆きゅうりのレモン漬け 1人前 15kcal 塩分 0.8g



材料 (2人分)

きゅうり 1本・大葉 2枚・塩 小さじ1/4・
レモン汁 小さじ1

★作り方★

- ①きゅうりは2cmほどの小口切りにしておく
- ②ボウルに①のきゅうりを入れ塩をふって軽く混ぜ冷蔵庫で1時間ほどねかせる
- ③②の水気をきって大葉を手でちぎって入れ、レモン汁を入れて混ぜ、器に盛る

レモンやグレープフルーツ、レモン、梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復に役立ちます



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。

発行:イムスグループ 医療法人社団明芳会

イムス三芳総合病院 広報委員会

2016年夏号 編集担当:神戸 健司、山本 千晶

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

<http://www.ims.gr.jp/miyoshisougou/index.html>

7月8日現在の情報です。講座の日程や外来担当日などは変更がでる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください

