

目次 ◆ 診療科紹介(眼科) ◆ 健康寿命を縮める？
◆ 各科外来診療担当表

眼科紹介

部長 檀上 幸孝

大阪船員保険病院からJCHO（地域医療機能推進機構）大阪みなと中央病院となつてすでに2年が経過しました。多くの患者様のご来院をいただき、この場を借りて厚く御礼申し上げます。優れた医療技術を有していても受診していただかなければご提供できません。まことにありがたいことです。

振り返れば部長の檀上が平成12年に堀本医長とともに当院に奉職してから16年が経過いたしました。時を同じくして眼科医療は革新的技術や治療が数多く登場し、私どもも遅れをとらず下記のような最先端の治療技術を取り入れて診療の幅を拡大してまいりました。もともと当科は最先端の技術を導入することにかけてはいち早く、例えば硝子体手術と超音波白内障手術は昭和58年、ドライアイの涙点閉鎖術治療は昭和63年、と他施設に先駆けて導入してきました。今後も最新の眼科医療を皆様に還元できるように努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

白内障

- 日帰白内障手術の導入
- 非球面眼内レンズ
- 多焦点眼内レンズ（先進医療）
- 乱視矯正用トーリック眼内レンズ

緑内障

- 緑内障インプラント手術

加齢黄斑変性症

- 抗血管新生薬硝子体注射
- 光線力学的療法（PDT）

網膜硝子体

- OCT（網膜光干渉断層装置）
- 小切開硝子体手術
- 内視鏡硝子体手術

涙道

- 内視鏡涙管チューブ留置術

1. 平均余命・健康寿命とは？

厚生労働省が2014年の平均寿命を発表しました。男性が80.5歳、女性が86.8歳と男女ともに80歳を超え、まさしく日本は長寿国と言えらると思います。しかし、この平均寿命、実は『2014年に生まれた子が社会情勢などの大きな変化がない限り、平均的に生きられる寿命』であることをご存知でしたか？つまり、2014年以前に生まれた方の平均寿命ではないのです。ちなみに私たちがあとどれくらい生きられるかを調査したものに、“平均余命”があります。

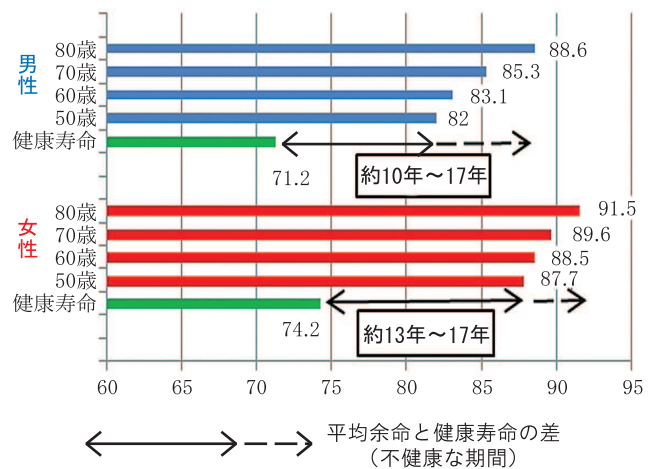
“健康寿命”という言葉をご存知ですか？

これは2000年に世界保健機構（WHO）が提唱したもので、「介護を受けずに日常生活を送れる期間」のことです。

厚生労働省が2013年に男性が71.2歳、女性が74.2歳と発表しました。さきほどの平均余命と健康寿命を比較したものが右グラフです。つまり、各年代の平均余命と健康寿命の差が不健康な期間で、男性なら約10～17年間、女性なら約13～17年間はなんらかの介護を受けることとなります。

誰しも寿命を全うするその日まで、健康で生き生きとした生活を送りたいはず。そのポイントは、健康寿命を縮めない、いかに健康寿命を伸ばしていくかが鍵となります。では、この健康寿命を縮める原因は何でしょうか？

平均余命と健康寿命の比較（2013年）



【出典】厚生科学審議会資料より引用

2. 健康寿命を縮める原因って何？

2011年の国民生活基礎調査では、なんらかの介護が必要になった（要支援・要介護）原因の第1位は運動器の障害でした。運動器とは自分の身体を自由に動かすための組織の総称で、骨・関節・靭帯・筋肉・神経などの事。私たちは、これらの運動器を互いに連携させて身体を動かしています。運動器の障害とは、運動器のどれか、またはお互いの連携が上手くいなくなることで、身体の動きが悪くなり、ひいては日常生活に支障を来すようになります。日本整形外科学会は、これをロコモティブシンドローム（運動器症候群）と名付けました。

3. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

現在、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と診断される方は、およそ4700万人と言われていています。このロコモティブシンドロームの原因には大きく分けて2つあります。

1) ロコモティブシンドロームの原因その1：加齢に伴う運動器の病気

加齢に伴い、色々な運動器の病気が発生しやすくなります。代表的なものに骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症などがあります。

2) ロコモティブシンドロームの原因その2：加齢に伴う身体の衰え

体力（筋力・持久力・瞬発力・バランス機能）は20歳をピークに低下していきます。特に脚（股関節・膝関節）は筋肉量が年齢とともに減少しやすく、関節をしっかりとさせる働きが落ちやすい場所です。

4. ロコモティブシンドロームをチェックしましょう！

日本整形外科学会は以下の設問1～7までのうち、1つでも当てはまれば運動器が衰えているサインと警告しています。

- 設問1. 片脚立ちで靴下がはけない。
- 設問2. 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- 設問3. 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 設問4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 設問5. 15分くらい続けて歩くことができない。
- 設問6. 2kg(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 設問7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

5. ロコモトレニングのご紹介

ロコモティブシンドロームを予防・改善するためのトレーニング(=ロコトレ)をご紹介します。基本の体操は2つです。このロコトレで大切な点はバランスと筋力を同時に鍛えることです。

1】ロコトレその1：開眼片脚立ち

眼を開けたまま、床に足がつかない程度に持ち上げ片脚でバランスをとります。片脚立ちを左右、1分間ずつ1日3回行います。基本は、転倒しないように何かにつかまりながら行います。なお、ふらつかない方は、転倒に十分注意しながら、股関節が直角になるように高く持ち上げましょう。

2】ロコトレその2：スクワット

椅子に浅目に腰かけます。膝を直角に曲げて座り、お辞儀をしながら立ち上がります。ポイントは立ち上がる際に、膝が足先より前に出ないようにする事です。また、立ち上がるまでに「1, 2, 3, 4, 5」と数えることができるスピードでゆっくりと行いましょう。なお、座るときも、「1, 2, 3, 4, 5」と数えながら、ゆっくりと行いましょう。

6. さいごに

体力は20歳がピークで、年齢とともにどんどん落ちていきます。「健康寿命を縮めるロコモティブシンドロームなんて、若いうちは関係ない。」と思っているあなた。

年をとってから、体操すれば良いというものではありません。中高年はもとより、若い方もしっかりと運動を行いましょう。

・開眼片脚立ち



基本形



上級(ふらつかない方)

・スクワット



浅く座り、膝は直角にします。



立ち上がり
の時に膝が足先より出ないように
しましょう。



各科外来診療担当表

平成28年3月1日現在

診療科名			月	火	水	木	金
内科	午前	1診 2診 3診 4診 5診 6診	國重(循環器) 西谷(糖尿病) 川田(腎・高血圧) 加藤(初診) 辻(初診)	別府(循環器) 村田(消化器) 岩崎(糖尿病) 川田(腎・高血圧) 國重(初診) 城(初診)	水上(循環器) 辻(消化器) 高比(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 小杉(初診) 綿島(初診)	山元(循環器) 三好(消化器) 楠(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 水上(初診) 作道(初診)	加藤(循環器) 城(消化器) 本田(呼吸器) 綿島(腎・高血圧) 山元(初診) 伊藤(初診)
	午後		加藤(循環器、S健) 作道(腎・高血圧)	國重(循環器) 辻(消化器、S健) 金村(呼吸器) 木村(甲状腺)	山元(循環器、S健) 作道(腎・高血圧) 木村(甲状腺)	別府(循環器、S健) 楠(糖尿病) 綿島(腎・高血圧) 禁煙外来(15時～)	小杉(循環器) 城(消化器) 本田(呼吸器) 三好(消化器) 村田(消化器)
小児科	午前	1診 2診	小川	輪番制	小池	矢野	濱本
	午後		赤木 アレルギー 予防接種・神経		輪番制 乳児健診 予防接種・心理		
外科	午前	1診 2診	遠藤	谷口 山中	手術	谷口 向坂(サキサカ)	輪番制
	午後		手術	輪番制(乳腺・甲状腺外来)	手術	本郷(脳神経外科外来)	手術
整形外科	午前	1診 2診 3診	行方(脊椎外科) 久我	行方	篠田	大野(小児整形外科)	久我 大野
	午後				篠田		
形成外科	午前	1診 2診	藤山 花岡	藤原	藤山 花岡	河合(一般外来)	高木
	午後	1診 2診		久保(一般外来予約のみ) (14時30分～16時) 終日手術		戸田(静脈腫美容外科【予約】) (10、24日、14時～15時30分) 終日手術	
皮膚科	午前	1診 2診	西井	西井	西井(16日、予約のみ) (2、9、23、30日、新患・予約)	西井	西井
	午後		予約検査 外来手術	予約検査 外来手術		外来手術	西井(【予約】)
泌尿器科	午前	1診	安永	山本	安永	手術	安永
	午後		回診	手術・検査	検査	手術	検査
婦人科	午前			輪番制(検診のみ)	梶本(検診のみ)	東(検診のみ)	
	※ 現在、午前・午後ともに一般診療は、行っておりません。						
眼科	午前	1診 2診	檀上 堀本	石田 堀本	檀上 佐藤	檀上 石田	檀上(4、18日)、石田(11、25日) 堀本
	午後	1診 2診	檀上 堀本	手術	堀本	檀上	堀本
耳鼻咽喉科	午前	1診	佐伯	竹林	佐伯	森(1診) 竹林(2診)	雪辰
	午後		手術		手術		

- 診療受付時間…午前8時30分～午前11時30分 午後1時～3時
- 午後は完全予約制です。
- () 内は、各医師が診療を行う日付です。

※S健…船員手帳所持者に対する健康診断
※異動等により変更になる場合があります
各科外来にお問い合わせ下さい

※ 印刷の都合上時間のずれが発生し、担当医の変更がございますが、あしからず御了承下さい。



大阪みなと中央病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

<http://minato.jcho.go.jp/>



日本医療機能評価機構