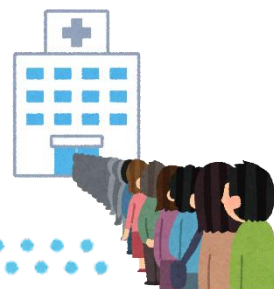


# スムーズに健康診断を受けたい方へ

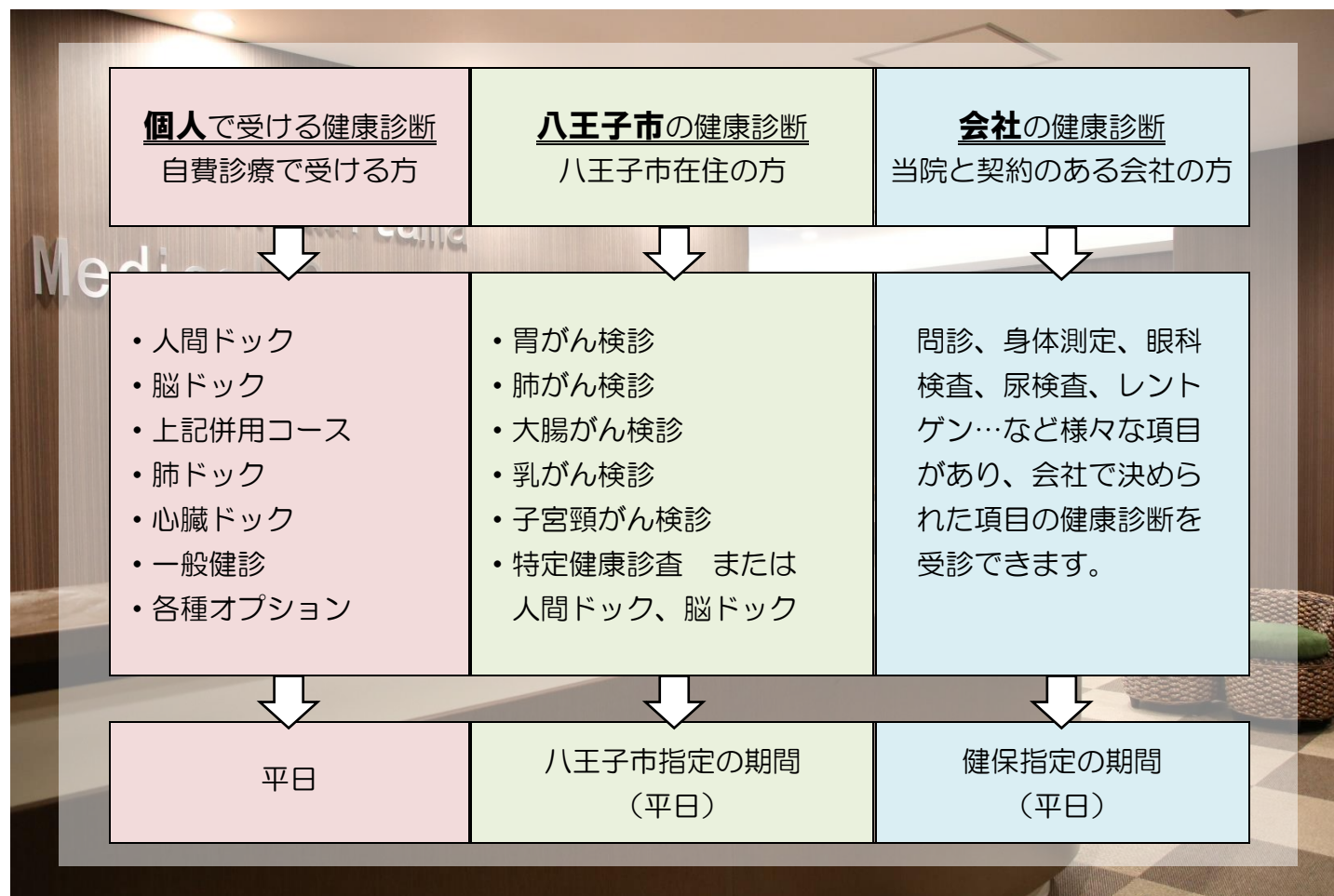
## 人間ドックセンター

近頃、人間ドックセンターでは「すごく混んでいるね」や「もっと待ち時間を減らせないの?」といったご意見を頂くことが多くなりました。

そこで、当院の人間ドックや健康診断をお考えの方へ、比較的少ない待ち時間でよりスムーズに受診することができるおすすめの間をお紹介いたします。



### 健康診断の種類と期間



毎月1日～20日は、会社の健康診断で混みあう期間（協会けんぽ指定の期間）になります。

個人で受ける、または八王子市の健康診断をご希望で、日にちの選択に余裕のある方は毎月21日～月末の受診が非常におすすめです。

また、婦人科検診（乳がん・子宮頸がん）が休診となる火曜日は混雑が緩和します。

男性の方や婦人科検診を希望されない女性の方は、毎週火曜日の受診をおすすめいたします。



ご予約・お問い合わせはこちら

☎ 042-663-0519（人間ドック・健診係）

受付時間：8時30分～17時00分 / 平日

医療法人社団 永生会



南多摩病院広報誌

令和3年 11月 第32号

みなみ じゅう し せい  
南 十 字 星

発行・編集 / 南多摩病院 広報誌作成委員会 042-663-0111（代表）

〒193-0832 東京都八王子市散田町3-10-1

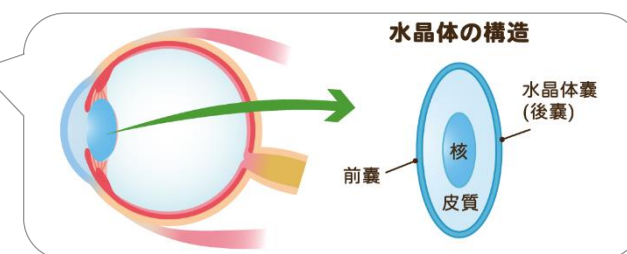


## 白内障手術の後にもう一度なる白内障 ～後発白内障～

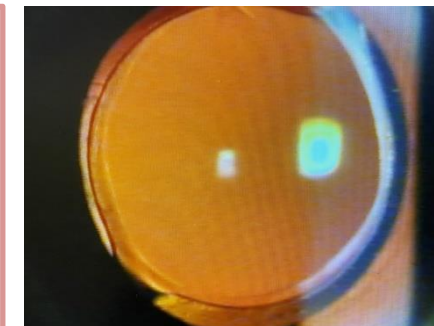
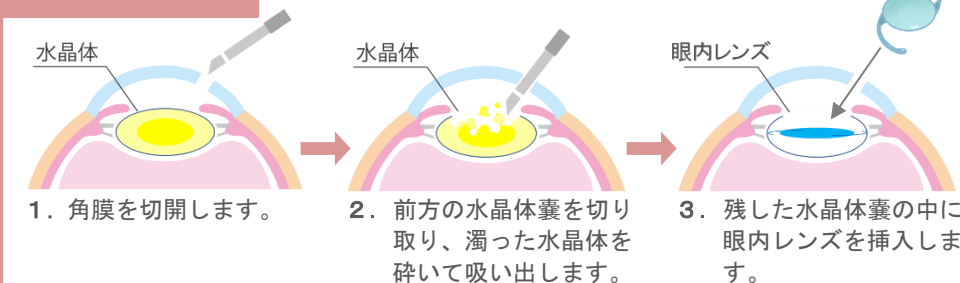
眼科 すずき かつひこ 克彦

### 後発白内障とは

一般的に白内障の手術とは、眼の中の濁ってしまった水晶体（カメラでいうレンズの役割をする場所）を包んでいる袋（水晶体嚢：すいしょうたいのう）を残して、中身だけを取り除きます。その残した袋の中に、人工の眼内レンズを入れます。他に眼の病気がなければ、視力が回復するようになります。濁っていた水晶体の中身がないため、白内障が再発することはないのです。そのためもう一度同じ手術することはありません。



### 白内障の手術



混濁のない水晶体嚢

しかし、人工の眼内レンズが入っている水晶体嚢が、また濁って見えづらくなったり、まぶしくなったり、白内障手術前と同じような症状が出現することがあります。

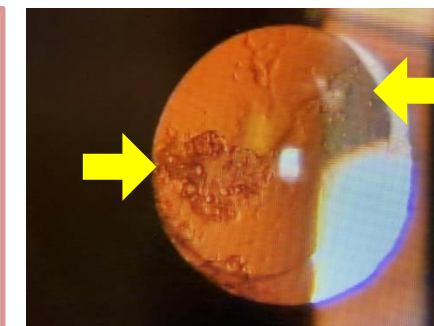
これが、後発白内障と言われるものです。

白内障は再発しないのでは?と思われるかもしれませんが、濁っていた水晶体がまた現れるのではなく、水晶体嚢が濁ってしまうことで起こるものです。このままでは白内障手術前と同じく見えにくくなってきます。この発生には、個人差、左右差があり、白内障術後5年で約20%生じるといわれています。

### 後発白内障



白内障の手術時に残した水晶体嚢が数カ月～数年で混濁してくることがあり「後発白内障」と呼ばれます。水晶体嚢で細胞が増殖することが原因で、目がかすむ、視力が低下するなどの症状が起こります。比較的高い頻度でおこる白内障の術後合併症です。



混濁した水晶体嚢



## 後発白内障の治療

ほとんどの場合レーザー治療を行います。まれに手術で混濁した水晶体嚢を除去する場合があります。

通常はNd：YAG（Neodymium：Yttrium-Aluminum-Garnet）レーザー、通称ヤグレーザーを用いて治療を行います。

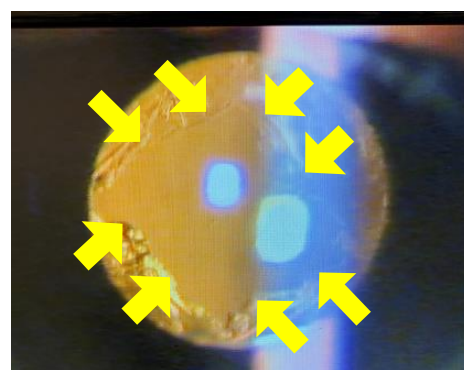
ヤグレーザー装置は、通常診察で使用している細隙灯顕微鏡と同じようなものです。まばたきの抑制などのために、ヤグレーザー用コンタクトレンズを用いて行います。

水晶体嚢の前方は白内障の手術時に除去しているので、視力低下の原因である後方部分をヤグレーザーで切開します。



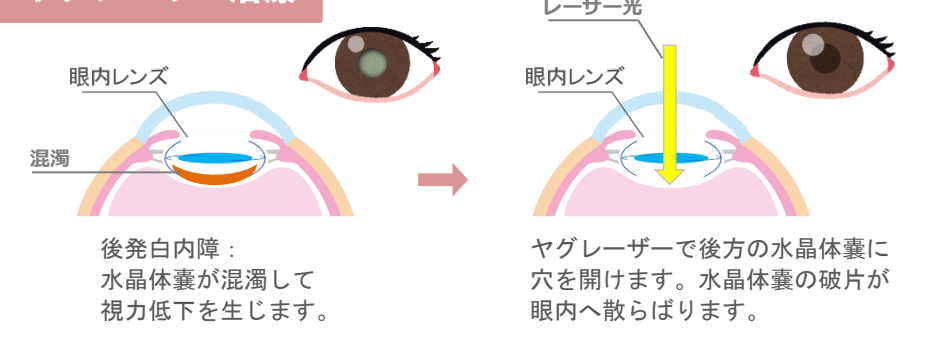
▲ヤグレーザー装置

◀専用コンタクトレンズ



ヤグレーザーで切開された水晶体嚢

### ヤグレーザー治療



時間は数分で痛みも全くありません。（事前の点眼などの準備時間は1時間くらいかかります。）メスで切るのとは違い、レーザー後は日常生活に制限はありません。洗顔、洗髪、入浴なども制限はなく、いつも通りに過ごせます。レーザー後炎症を抑える目的の点眼を使用し、1週間後に診察をして経過観察を行っています。

眼の外に濁りを摘出するわけではないため、眼内に水晶体嚢の一部が散らばってしまいます。そのためしばらくの間、黒いものがちらちらする、黒いものが飛んで見えるといった飛蚊症のような症状が出現しますが、徐々に減少していきます。ヤグレーザー後、翌日には視力が回復する方がほとんどです。後発白内障は再発することはありません。

### ヤグレーザー治療は…

- ・短時間で終わる！
- ・ぜんぜん痛くない！
- ・レーザー後はいつも通り生活できる！



「白内障の手術が無事終了してよく見えるから、見えなくなるまで眼科受診しなくてもOKでは？」

このように言われる方もいます。

白内障手術後に起こる視力低下の原因は、後発白内障以外にもいろいろな病気があります。そのため定期的な診察をおすすめしています。



眼科部長  
鈴木 克彦 医師



## 糖質制限の方法は間違っていないですか？

栄養科

「ダイエットをしたい！」「血糖値を下げたい！」という理由で、炭水化物・糖質を控えていらっしゃる方は多いのではないのでしょうか？しかし、誤った制限の方法をしてしまうと、制限しているはずなのに効果が得られなかったり、体調を崩してしまう原因にもなります。今回は炭水化物と糖質の違い、働き、選択方法についてお伝えします。

### 炭水化物・糖質・糖類の違い

炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質となり、糖質の中でも糖類として扱われるのが、単糖類と二糖類になります。

吸収の速さについては、消化しやすいほど吸収が速くなるため、単糖類、二糖類が多い食べ物である、砂糖を含む菓子やジュース等は血糖値が上昇しやすくなります。

### 炭水化物・糖質の働きについて

炭水化物の主な役割は体のエネルギー源です。脳や神経組織、赤血球などブドウ糖しかエネルギー源に出来ない臓器もあります。体内の炭水化物が不足すると、エネルギー不足による疲労感や、集中力の減少が見られます。また、ブドウ糖が必要な脳・神経組織で供給不足が起ると、意識障害を起こすことがあります。



### 糖質の選択方法

#### 適度な摂取でおすすめする糖質

##### ごはん・パン・麺類



中でもごはんは塩分・脂質が少なく、たんぱく質や食物繊維も摂れるため主食として摂取するにはおすすめです。ただし、たくさん食べることには注意が必要です。年齢・体格によっても変わりますが、ご自身のお茶碗の8分目を目安に食べましょう。

#### なるべく控えたい糖質

##### 砂糖、菓子類、調味料に含まれているぶどう糖加糖液糖 等



急激な血糖値の上昇や肥満誘発のリスク上昇が懸念されます。調味料は軽視しがちですが、例えば、麺つゆ（3倍濃縮）を1日100ml使用すると、バナナ1本の糖質量とほぼ同じになります（日本食品標準成分表2020年版より）。糖質の過剰摂取は肥満や生活習慣病の原因となりますが、種類や量に注意して摂取することで、健康な体を維持することができます。

糖質調整をされる際には、1日に食べている食事全体の内容を見直し、ごはんだけを少なくしていないか、菓子や果物、調味料の使用はどうか、確認してみてください。