

## ☆白内障について☆

白内障とは、眼の中にある水晶体というレンズが次第に濁っていく疾患です。初期症状は、まぶしい・かすむ・ぼやける・(片眼で)物が二重に見える等があります。原因として最も多いのは老化、その他には糖尿病・アトピー・ぶどう膜炎・放射線・外傷・先天性等があります。予防としては古い油を使った料理やバランスの悪い食事を避けることといわれています。白内障点眼薬は実験的には白内障の進行を抑制しましたが、人間にどの程度効果があるかは証明されていません。

## ☆白内障手術について☆

現在、もっとも一般的に行われている白内障手術は超音波水晶体乳化吸引術と言われるもので約30年前に技法が確立されました。以後、道具や技術の進歩はあったものの、方法は変わっておりません。現代においては、白内障手術の成功率は99%以上となっております。

当院では、年間約350例の白内障手術をおこなっております。ご希望に合わせて、外来手術、入院手術を選ぶことができます。ご興味のある方は、一度受診してみてください。



## .....✿..... 開院3周年記念健康まつりを開催しました .....✿.....

2月17日(日)に、小豆島中央病院開院3周年を記念して健康まつりを開催しました。当日は、天候に恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。

病院内では、院内保育所あずきっこの子ども達による可愛い歌やダンスの披露、もちつき大会、ビンゴ大会、減塩豚汁の試食会など様々なイベントを行い、たくさんの方々の笑顔に包まれ楽しい時間を過ごすことができました。

屋外駐車場には、パトカーや救急車、はしご車の展示をしており、子ども達が興味深々に見学していました。

また、香川県立中央病院 脳神経外科部長市川先生による『頭痛とあたまの病気』をテーマに特別講演をしていただきました。参加された方々の中から質疑応答もあり、充実した時間を過ごす事ができました。

当院も、開院して3周年を迎えました。今後も地域のみなさまに寄り添う病院として、島の医療を支えていきます。



## ----- 院内災害訓練を行いました -----

3月10日(日)に四国・九州を中心に、最大震度7の南海トラフ地震が発生したと想定した院内訓練を行いました。当院の医師、看護師、医療技術職員、事務職員のほか、地域のボランティアの方々など約150名が参加し、災害に備えて協力して取り組みました。

今回の訓練は、組織体制の機能と実効性の検証と、防災関係機関の協力の円滑化を図るために、行政と医療関係者が合同で行いました。小豆島の災害拠点病院として、災害発生時にも地域の方々安心して医療を受けていただけるよう引き続き努力してまいります。



## .....✿..... 出前健康教室を実施しました .....✿.....

2月22日(金)に、2回目となるフェリー船内での『出前健康教室』を実施しました。



今回は「脳のお話」というテーマで、前回と同様に土庄港と高松港間を1往復(2回)船内で実施し、行き帰り共に約10名の方が参加してくれました。当院の医師が話をし、医師や看護師などの病院スタッフとの座談会、血圧測定を行いました。診察とは違った雰囲気と距離感に、診察時には聞きづらいことを聞けたり、質問などもしやすいと参加者の方々にとっても喜んでいただけました。

次回は4月の開催を予定しておりますので、興味のある方は是非ご参加ください。



# 職員紹介



臨床栄養科 管理栄養士  
平尾 奈沙 (ひらお なさ)

コメント

栄養指導では、患者さんへ分かりやすく説明できるよう、心がけてます。



臨床栄養科 管理栄養士  
三宅 明日花 (みやけ あすか)

コメント

入職したばかりですが、患者さんの回復に役立つような献立作成をしていきたいです。

## 臨床栄養科おすすめ

### 糖尿病食について



#### 常食の献立

- きつねうどん
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- 酢の物
- ヤクルト

#### 糖尿病食の献立

- きつねうどん
- 揚げなすのそぼろあんかけ
- 酢の物
- ビタミンゼリー

#### Check Point

今回の献立では常食はかぼちゃのそぼろあんかけですが、糖尿病食ではかぼちゃをなすに変更しています。うどんとかぼちゃはどちらも糖質を多く含む食品です。糖質の少ない食品を代替えにする、かぼちゃを食べたい場合はうどんの量を減らすなど、糖質が多いものが重ならないように食事を工夫しましょう。また、砂糖を多く含むジュースには要注意です。

単品で食べることの多いうどんですが、野菜の小鉢を1品つけることを心がけましょう。麺の上に野菜や卵など具材をトッピングしてもいいですね。

もっと詳しく糖尿病食について知りたいという方はお気軽にご相談ください。

## マタニティクラスのご案内

(予約制)

### 1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容：妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意  
妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳  
担当者：産婦人科医師、助産師、管理栄養士  
実施予定日：平成31年4月11日(木)、5月9日(木)

### 2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容：分娩の経過と産後、呼吸法およびリラクセス法、  
当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、  
赤ちゃんについて、施設の見学  
担当者：産婦人科医師、小児科医師、助産師  
実施予定日：平成31年4月25日(木)、5月23日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先：産婦人科



## 《お知らせ》

### ◎休診について

#### 泌尿器科

- 3月29日(金)
- 4月17日(水)
- 4月18日(木)
- 4月19日(金)

#### 眼科

- 4月18日(木)

#### 外科

- 4月19日(金)



### ◎眼科から診療について

4月25日は、木曜日ですが初診外来を行います。

### ◆編集後記◆

早いもので3月もあと少しとなりました。  
暖かい日も増え、春を近くに感じる事も増えてきたのではないで  
しょうか？お出かけしやすく、過ごしやすい季節ではありますが、島  
内でも人の出入りが増える時期ですので、疲れや感染症対策をしっかり  
して楽しく過ごしましょう。

編集担当



### 【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121  
土庄診療所 ☎62-1212  
内海診療所 ☎82-2123  
ホームページ <https://scha.jp/>  
LINE 右記のQRコードを読み込んでください  
ご登録よろしくお願いたします

