

『紫外線が目に与える影響とは?』 ~眼科からのメッセージ~

紫外線が強い時期になってきました。紫外線は皮膚の日焼けを起こすだけではなく、目にも影響を及ぼしているのをご存知でしょうか。

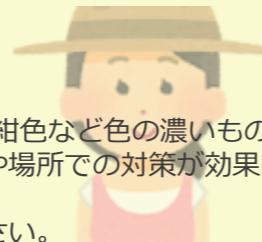


■紫外線による主な眼障害 を紹介します

- 電気性眼炎（でんきせいがんえん）（雪目）：短時間に大量の紫外線を浴びることで、角膜の表面が炎症を起こし、激しい痛み、異物感、流涙、充血などを生じます。スキーや海水浴などで保護なしに強い紫外線を浴びた際に起こりやすいです。
- 翼状片（よくじょうへん）：結膜が異常増殖し、角膜上に侵入してくる病気です。長期的な紫外線曝露が原因の一つとされています。進行すると乱視の原因となったり、視力低下を引き起しあります。
- 白内障：水晶体が濁り、視力低下を招く病気です。加齢が主な原因ですが、紫外線による水晶体の酸化ストレスも発症リスクを高める要因の一つです。
- 黄斑変性（おうはんへんせい）：網膜の中心部である黄斑に異常が生じて視力低下や中心視野の歪みなどを引き起こす病気です。加齢によるものがほとんどですが、長期的な紫外線曝露も発症リスクを高める要因の一つです。

★予防方法

日頃からUVカットのサングラス（色は薄いもの）や帽子（黒や紺色など色の濃いもの）などで紫外線を防御することが重要です。特に、紫外線が強い時間帯や場所での対策が効果的です。



気になる症状やご質問がございましたら、お気軽に尋ねください。

**三愛病院附属
陽まわりメディカルクリニック**

おかげさまで、当院の附属病院である、**陽まわりメディカルクリニック**が開院から1年が経過しました。1年前の体制から変わり、当院の井原先生（消化器外科）や富永先生（皮膚科）も、診察を行っております。

井原先生（消化器外科）より
火曜日を担当させていただきます井原健と申します。普段は三愛病院の消化器外科医で内科、外科ともに診療可能です。私がいる三愛病院には大学教授レベルの先生が多数おられ病状に応じて紹介できます。
お困りのことがあれば御相談ください。

富永先生（皮膚科）より
隔週（第1、第3）の木曜午前枠で皮膚科の外来診療を行っております。
三愛病院とはカルテ共有ですので、お近くの方など、初診・再診問わず来院いただけましたら対応いたします。混雑時は長時間お待たせする場合がありますが、ご容赦ください。

地域から世界へ！
さいたま市出身
(与野テニスクラブ所属)

そのべわかなる
【園部八奏】

さんが、ジュニア世界ランク1位になりました！

今後さらなる飛躍が期待されます。

さんぽみち～With You～ 2025年夏号



消化器外科医と消化器内科医の集合写真（上段（消化器内科）左から。神戸Dr・中嶋Dr・武井Dr・大澤Dr・渋谷Dr。下段（消化器外科）左から。山本Dr・黒崎Dr・済陽理事長・井原Dr）



消化器外科Dr、消化器内科Drによるカンファレンスの様子

カンファレンスとは・・・

病院で行われる「カンファレンス」とは、医師や看護師、さまざまな専門職の医療スタッフが集まり、患者さんの治療やケアについて話し合う会議のことです。患者さんの症状や検査結果、治療経過などの情報を共有し最適な治療方針を決定します。例えば、治療や手術の方法や薬の種類、リハビリテーションの内容などを検討します。多職種が協力することで、患者さんに最適な医療を提供することができます。

Topics

- ・カンファレンスとは
- ・平先生のちょこっと情報
- ・新任Drの紹介
- ・消化器内科部長が教えてくれました
- ・夏バテ予防レシピ
- ・栄養科から（NSTとは）
- ・眼科部長が教えてくれました
- ・陽まわりメディカルクリニックについて
- ・地域から世界へ！



ちょこっと情報・・・

当院の非常勤医師（脳神経外科）である、平 孝臣医師による、ジストニアについてのドキュメンタリー映画 第3弾「あれから10年（仮）」が映画会社にて制作中です。当院でも取材・撮影を行いました。

第1弾では、さいたま芸術劇場にて上映会を行い、たくさんの方にお越し頂きました。第3弾ではまだ上映会を行うか未定ですが、詳細が決まり次第ホームページや院内掲示等でお知らせいたします。

病院理念

- ・患者さんへの愛と思いやりの心
- ・地域を愛する心
- ・医療に奉仕する心

基本方針

- ・患者さんの全身管理を念頭におき、早期発見・早期治療を行い、質の高い医療を実践します。
- ・救急病院として24時間救急診療に応じる体制を維持できるよう努力いたします。



Introducing Our New Doctor

～新任Drの紹介～



1. 氏名（担当科）
2. 今ハマっていること・もの
3. 子供の頃の夢
4. 自分を動物に例えると

院内で見かけたら、
お気軽にお声がけください



1. 黒崎 哲也（外科）
2. 料理・日本酒
3. 外科医
4. バク



1. 矢野 輝久（耳鼻咽喉科）
2. ランニング、NBA観戦、司馬遼太郎
3. 医者
4. ラクダ



1. 前原 康宏（麻酔科）
2. 演劇・ミュージカルなどの観劇
3. 芸術家になりたかった
4. アライグマ



1. 井上 雄貴（脳神経外科）
2. 自転車（ロードバイク）
3. 公務員
4. 働きアリ



1. 小山 修平（循環器内科）
2. chatGPTに相談
3. ウルトラマン
4. なんらかの犬



1. 大西 叡和（脳神経外科）
2. テニス
3. サッカー選手
4. 犬

消化器内科部長
神戸先生
が教えてくれました

『夏の胃腸をいたわるには？』 ～消化器内科からのメッセージ～



夏は気温が高まり、冷たい飲食物が美味しく感じられる一方で、胃腸トラブルが増えやすい時期です。特に、高温多湿な環境では細菌やウイルスが繁殖しやすく、食中毒（感染性胃腸炎）のリスクが高まります。また、冷たいものを一度に大量に摂取したり、室内外の温度差で体が冷えたりすることで、胃腸の動きが鈍くなり、下痢や腹痛を引き起こすことも。

さらに、多量の発汗で体内の水分が失われ、脱水による便秘になる方も少なくありません。夏の胃腸を守るためにには、いくつかの予防策が重要です。まず、食事前やトイレの後だけでなく、こまめな手洗いを徹底しましょう。購入した食品は早めに冷蔵し、調理する際は中心までしっかりと加熱するなど、食品管理にも注意が必要です。



【みょうがの豚肉巻き】

みょうがの香りと豚肉のうま味がベストマッチ！甘辛なにんにく味噌だれをプラスすれば、さらにごはんが進む味わいです。



- 1 まず豚バラ肉に塩、こしょう、片栗粉をふります。
みょうがは縦半分に切りましょう。



- 2 切ったみょうが2本を少しずらして、一緒に豚バラ肉でくるくると巻きます。



- 3 フライパンに油を引いて熱し、強めの中火で焼き目を付けます。ふたをして弱火で1分～2分蒸し焼きにして皿に取り出します。同じフライパンに[A]を入れ、弱火で3分から4分煮詰めたタレをつけて食べましょう。



材料（2人前）

- 豚バラ肉……………6枚（約200グラム）
塩、こしょう、片栗粉 … 適量
みょうが ………………6個
油 ……………… 大さじ2分の1
[A]
みじん切りのにんにく… 1片分
味噌、醤油、酒、みりん
……………各大さじ2分の1



夏バテ克服ポイント

疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む豚肉は、夏バテ予防におすすめの食品の一つです。

農林水産省「Webマガジン aff」2020.7月号より

おじせ

栄養科より

○栄養サポートチーム(NST)について

栄養サポートチーム(NST)とは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など、専門知識をもつ様々な職種で構成されるチームのことです。当院では、NSTが主治医と連携して、患者様に合わせた栄養管理を行っています。



冷たい飲み物や食べ物は胃腸に負担をかけるため、一気にがぶ飲みせず、ゆっくりと味わうようにしましょう。クーラーの温度設定に気を配り、羽織るものや腹巻で体の冷えを防ぐ工夫も有効です。そして、汗で失われた水分は、胃腸に優しい常温の水やお茶でこまめに補給し、脱水による便秘を防ぎ、体全体の調子を保ちましょう。もし「お腹の調子がおかしいな」「症状が続く」「いつもと違う感じがする」と感じたら、決して無理はしないでください。我慢せず、いつでもお気軽に病院にご相談ください。消化器内科では、患者様一人ひとりの症状や不安にしっかり耳を傾け、最適な診断と治療をご提案します。夏の胃腸の不調だけでなく、どんな些細なことでも、地域の皆さまが健やかに夏を過ごせるよう全力でお手伝いいたします。暑さに負けず、健やかな夏をお過ごしください。

