



私たち、藤沢湘南台病院 眼科スタッフです

眼科は、現在、常勤医師3名（女性医師2名、男性医師1名）、視能訓練士2名、看護師、事務スタッフで診療にあたっています。

診療については、月曜～金曜までの午前・午後と土曜の午前は外来診療、検査、レーザー治療、手術説明などを行ないます。

基本的には予約制ですが、午前・午後とも予約のない方も受診していただけますので、目の不調や心配なことがありましたら、お気軽に眼科へご相談ください。

また、月、火、金曜の午前中は手術も行っています。一番多いのは白内障手術です。当院では日帰り手術、入院手術が選べるようになっています。入院手術では、片目ずつ2回の入院に分ける方法と、1回の入院で両目続けて手術をする方法があります。ご高齢な方や体の病気の多い方には安全のため入院を勧めています。

昨年度からは硝子体手術も開始しており、黄斑前膜、黄斑円孔、網膜剥離、増殖糖尿病網膜症、硝子体出血など様々な疾患に対応できるようになっております。さらに、次のページでもご紹介しますが、加齢黄斑変性の治療（抗VEGF治療）も行なっています。

混雑している日は、患者さまにご負担をおかけしていると思いますが、できる限り待ち時間を短縮できるよう工夫して参ります。

そして、近隣の先生方とも協力し、地域の皆様の目を守っていけるように、スタッフ一同、努力を続けていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

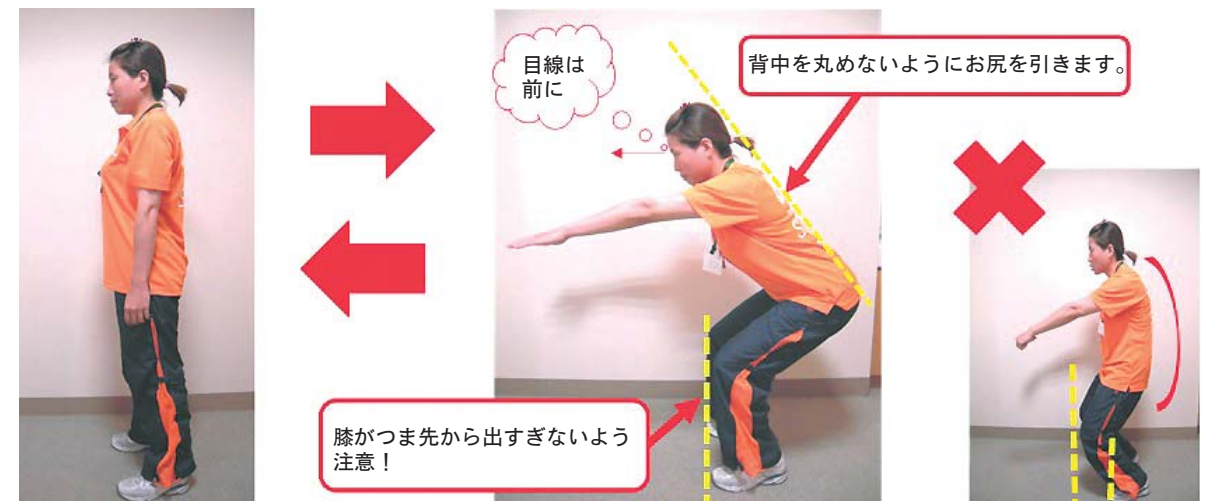
連載開始 トレーナーが伝えたい安全で効果的な運動

加齢に伴い筋肉量は減少していきますが、特に下肢の筋肉量は早期から大きく減少するといわれています。

そこで今回は、筋力低下を防ぐための下肢筋力トレーニング「スクワット」を紹介します。



ライフメディカルフィットネス
川村 純子



連載開始 管理栄養士が伝えたい食事のレシピ

調理時間 5分！？ エネルギータンパク質アップそうめん
（エネルギー：540kcal たんぱく質：17g 塩分：1.6g）

前号で取り上げられた「サルコペニア（筋肉減少症）」を予防する食事のレシピを紹介します。基本はまず「バランスよい食事」です。暑い夏によく食べるそうめんを「簡単に」「バランスよく」「エネルギーもタンパク質アップ」に変えます。



管理栄養士
武 富 梨 紗



材 料 1人前

そうめん 2束 (100g)、ごま油 小さじ2、温泉卵 1個、めんつゆ（ストレート）大さじ2、家にある野菜（きゅうり、ミニトマト、サニーレタス、オクラなど）、お好みでごま、しそなど

作り方

- ①そうめんを茹で、茹で上がったら水でよくもみ洗いし、水を切ったらごま油を全体に和える
- ②温泉卵、家にある野菜などを①の上に乗せ、めんつゆをかける

ポイント

☆卵を加えることで良質なタンパク質アップ、ゆで卵でもOK！
☆そうめんをめんつゆにつけて食べる場合、最後まで飲み干してしまう人は塩分が多くなるため、サラダ感覚でかけるようにすると減塩に（めんつゆ150mlの場合 塩分：5g）
☆めんつゆが少ない代わりに風味のあるごま油を和えることで美味しく！



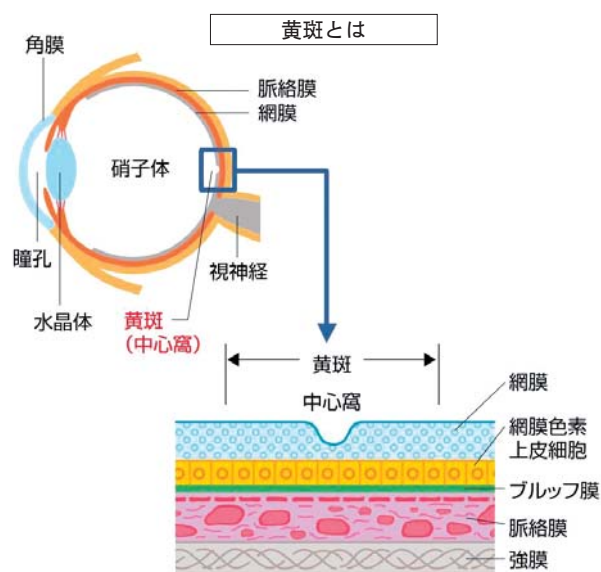
藤沢湘南台病院 眼科部長
永野 葵

最近テレビでも頻繁に取り上げられているので、聞いたことがある方も多いと思います。もともとは欧米人に多く、日本人には少ない病気でした。しかし、最近では日本でも増加傾向で、50歳以上の約80人に1人が加齢黄斑変性になり、中途失明原因の第4位となっています。平均寿命が延びたことや、食生活の欧米化、パソコンやテレビの普及による青色光刺激の増加などが原因と考えられています。また、喫煙がリスクを高めるため、日本では男性に多い病気です。

黄斑とは

目はカメラに例えると、水晶体（白内障になる部分）が「レンズ」、網膜が「フィルム」の役割をしています。網膜（フィルム）の中心が黄斑と呼ばれ、視野の中心にあ

ります。黄斑は直径2mm、厚さ0.2mmにすぎませんが、私たちの視力を支える大事な部分です。



症状

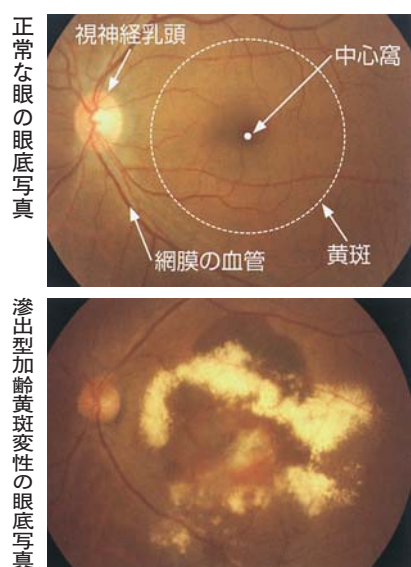
視野の中心がゆがんでみえる、暗くなる、欠ける、色がよくわからない、見たいところのはっきり見えない、などです。

種類

網膜に栄養を送る脈絡膜の血管から発生する異常な血管（新生血管）があるかないかで、大きく2つに分けられます。
①「滲出型」新生血管があるタイプ
新生血管から出血をおこしたり、黄斑に

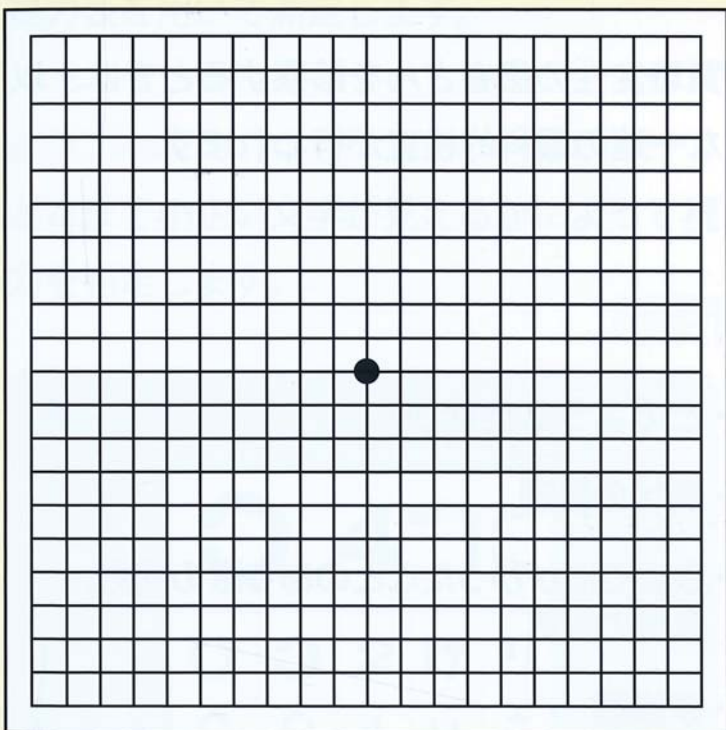
検査法

簡単な検査法（アムスラーチャート）がありますので、試してみてください。30cmの距離に合わせて、片方の目だけで図の中心の黒い点を見つめてください。（近くが見えにくい方は、老眼鏡をかけて検査してください。）この時、格子状の線がゆがんだり、見えないところがあったりしないかチェックします。



水がたまったりします。進行が早く、急な視力低下をおこすこともあります。日本人では80%以上がこのタイプです。
②「萎縮型」新生血管がないタイプ
網膜の下に老廃物がたまり、網膜が徐々に萎縮していきます。進行はゆっくりで視力もすぐには悪くなりませんが、今のところ治療法はありません。滲出型に移行することもあるため、定期的に通院して検査を行う必要があります。

加齢黄斑変性 チェックシート (アムスラーチャート)



ていて、早く見つけて、きちんと治療を続けられ、視力の低下を予防できることも多くなりました。
①抗VEGF療法
現在、一番多く行われている治療法です。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ます。このVEGFのはたらきを抑える薬を眼内に注射し、新生血管の成長や血液の成分の漏れを抑えます。ただし、根治療法ではないので、失明を防ぐには継続的に注射をする必要があります。

②光線力学的療法

光に反応する薬を点滴し、レーザーを黄斑に照射する治療法です。レーザーにより薬剤が活性化され新生血管を閉塞します。

③レーザー光凝固術

新生血管をレーザーで焼き固める治療法です。網膜も一緒に焼いてしまうので、その部分の視野は欠けてしまいます。

治療法
「滲出型」の治療法は10年程前から進歩し

開発が進められています。

日常生活で気を付けること

①禁煙

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証明されています。

②青色光（ブルーライト）から目を守る

太陽光の特に青色光は、黄斑の老化に関係しています。サングラスや帽子などで目を守りましょう。また、青色光はパソコンやテレビなどからも出ていますので、長時間のパソコンやテレビ観賞は控えましょう。

③バランスの良い食事を心がける

予防に良いとされる栄養素として、ビタミンA、C、Eなどの酸化ビタミンやルテイン、亜鉛、ωオメガ3多価不飽和脂肪酸などが知られています。緑黄色野菜には酸化ビタミン・ルテインが豊富に含まれています。また、穀類、貝、根菜には亜鉛が含まれていますし、魚にはωオメガ3多価不飽和脂肪酸が含まれています。

当院でも加齢黄斑変性の診断、治療を行っております。アムスラーチャートで異常が見られた方や、何か心配な症状がある方は、一度眼科を受診してみることをお勧めします。