



かけはし

239号

2025年9月

ご自由にお持ちください

特集

最近、目がかすむ・疲れる…

それは“アイフレイル”のサインかも？

リハビリ通信

残暑を乗り切る!“腸活”のススメ



最近、目がかすむ・疲れる… それは“アイフレイル”のサインかも？



1. アイフレイルとは？

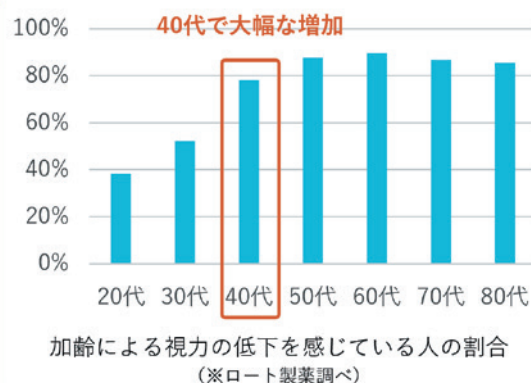
パソコンやスマホを操作していると、すぐに目が疲れてしまうことはありませんか。体の筋力や聴力が少しずつ衰えていくように、目の機能も年齢とともに低下していきます。こうした加齢に伴う“目の老い”を「アイフレイル」と呼びます。

アイフレイルは病気そのものではありませんが、放置すると白内障や緑内障などの病気のリスクが高まります。実際に40代の半数以上にアイフレイルの兆候が見られ、加齢とともに割合は増加しています(右図参照)。

また、アイフレイルは単に視力が落ちたり目が疲れるだけの問題ではありません。視力が低下すると、段差や距離感を正確に把握しにくくなり、転倒やケガのリスクが高まります。さらに、目の疲れは集中力や思考力にも影響し、メンタル面にも負担を与えます。その結果、仕事や読書、日常生活のさまざまな活動に支障が出ることもあります。

近年では、スマートフォンやパソコンを長時間使う生活習慣が加わり、年齢に関わらず目の疲れを訴える人が増えています。つまり「加齢」だけでなく「生活習慣」も、目の健康を左右する重要な要因なのです。

症状は軽い違和感から始まることが多いため、早めに気づき、生活の中で予防や対策を取り入れることが大切です。次のセルフチェックを活用して、ご自身の目の状態を確認してみましょう。



2. あなたの目は大丈夫?セルフチェックリスト

こちらは、日常生活の中で見られるアイフレイルの代表的な初期症状です。気になる項目や自覚症状があれば、該当するリストにチェックを入れて確認してみてください。

- ☐ テレビやスマホの字幕を追うのがつらいことがある
- ☐ 読書や手芸などの細かい作業を長く続けられなくなった
- ☐ 新聞の文字が以前より小さく感じる
- ☐ 太陽の光がまぶしくて目が開けられない
- ☐ 夕方になると目が疲れてくる
- ☐ 段差や障害物に気づかないことがある
- ☐ 遠くの文字や看板がぼやけることがある
- ☐ 小さなものを拾うのが難しくなった
- ☐ パソコン作業で目が疲れやすい
- ☐ 近くの文字を読むときピントが合わない
- ☐ 目が乾きやすく頻繁にまばたきをする
- ☐ まばたきしないとはっきり見えない



3. 目の違和感を放置すると…

目の不調を「年のせい」と思って放置してしまうと、知らないうちに病気が進行してしまうことがあります。代表的なものに白内障、緑内障、加齢黄斑変性などがあります。これらは早期に発見すれば進行を抑えることが可能ですが、症状が進んでからでは治療が難しくなる場合があります。

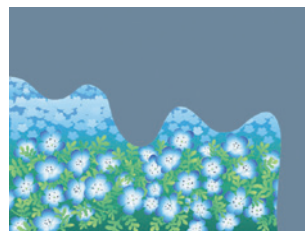


正常



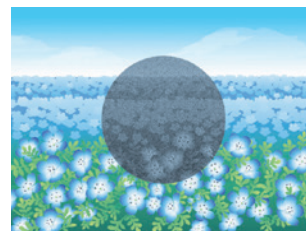
白内障

水晶体が濁ることで
視界がかすむ。



緑内障

視神経の障害によって
視野が欠ける。



加齢黄斑変性

血管の異常によって視界の
中心が歪む・ぼやける。

4. 目の健康を守るために

フレイルの段階であっても、気になることがあれば眼科を受診することが大切です。早期に発見することで、適切な治療により進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることが期待できます。

当院では、視力検査や眼圧測定、眼底検査など、目の健康状態を総合的に確認できる検査を受けることができます。普段から目の見え方に注意を払い、早めの確認、対策を心がけることが、目の健康寿命を延ばすポイントです。特に40歳を過ぎたら、一度眼科で目の状態を確認することをおすすめします。早期の受診が、将来の目の健康を守る第一歩となります。

眼科 医長
監修 **中路 進之介**



【専門分野】

- ・ 網膜硝子体
- ・ 眼科一般

【専門医・認定医・資格】

- ・ 日本眼科学会 専門医
- ・ 臨床研修指導医

リハビリ通信

残暑を乗り切る!“腸活”のススメ

リハビリテーション技術科 作業療法士 大塚 千佳

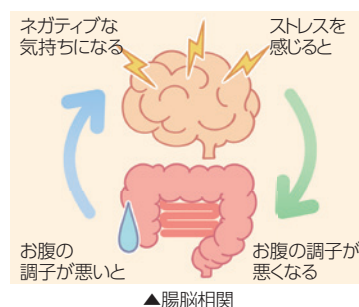
暦上では秋を迎える9月。とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。厳しい残暑の中、心身の疲れもピークに達している方も多いのではないのでしょうか?夏バテを取っ払い、季節の変わり目を元気に乗り切りたい……そんな方にオススメするのが“腸活”です!

腸活とは?

“腸活”とは、バランスの良い食生活を心がけたり、日々の生活に運動を取り入れたりすることで、腸内環境を整えることを指します。腸活と聞くと、下痢や便秘がよくなるイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、実はそれだけではありません。

腸と脳の関係

腸と脳は神経や血流を介してつながっており、互いに影響を与え合う“腸脳相関”があります。ストレスや緊張を感じたときにお腹が痛くなった経験はありませんか?腸の働きはストレスの影響を受けやすく、ささいな環境の変化が腸の機能に影響を与えることがあります。また、腸の調子が悪いとその情報が脳に伝わり抑うつや不安などネガティブな感情を引き起こします。腸内環境を整えることは脳にも良い影響を与え、全身を健やかな状態に保つことにもつながります。



食生活を整えよう

ヨーグルトやチーズ、納豆、キムチなど、乳酸菌やビフィズス菌の含まれる食材を積極的に摂取すると、善玉菌の割合が高まり、腸内環境が良くなります。また、善玉菌のえさとなるオリゴ糖や食物繊維を多く含む食材を摂ることもおすすめです。オリゴ糖は玉ねぎ、大豆、アスパラガスなど、食物繊維はキノコ類、ゴボウなどに多く含まれています。

腸スッキリ!寝ながらできる楽ちんトレーニング

【寝ながらツイスト】

仰向けに寝転んだ姿勢で、片膝を曲げて逆側へゆっくりひねります。曲げた脚と逆の方向に顔を向けると、深くツイストできます。このときゆっくりと息を吐き出すことで副交感神経が刺激され、腸の働きを活性化させる効果が期待できます。反対側の脚も同様に行います。



【エアバイシクル】

仰向けに寝たら、手でしっかりと腰を抑えて両膝を立て、そのままかかとを浮かします。バランスをとったら、その姿勢で自転車を漕ぐように左右の脚を交互に蹴り上げます。30秒ほど行いましょう。



腸活で心も体もすこやかに、残暑を乗り越えましょう!無理のない範囲で、習慣にできることから始めてみませんか?



新任医師紹介



①大学卒年 ②専門分野 ③趣味 ④自己PR ⑤抱負



小児科 副部長

菊岡 七恵

- ① 平成21年卒
- ② 小児科
- ③ 旅行
- ④ 患者さんの思いや不安に寄り添う診療を心がけています。
- ⑤ 地域の皆様のお力になれるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。



脳神経外科 医長

卯津羅 泰徳

- ① 平成29年卒
- ② 脳神経外科
- ③ スポーツ観戦
- ④ 話しやすい・相談しやすい診療を心がけています。頭のことで何か相談事があれば遠慮なく相談してください。
- ⑤ 約3年ぶりに帰ってくるようになりました。またこの地域に還元できるように頑張っていきたいと思っています。



脳神経内科 専攻医

大林 宏旗

- ① 令和4年卒
- ② 脳神経内科
- ③ 日本酒
- ④ 脳神経領域はわかりにくい分野になると思いますが、気軽に受診していただくと幸いです。
- ⑤ 一人ひとりに向き合い、全力で診療に取り組めます。

News & Topics

新外来棟の地鎮祭を開催

2025年8月7日(木)、新外来棟の建設に向けた地鎮祭を行いました。支部滋賀県済生会の堺井拡支部長や三木恒治院長をはじめ、建設に関わる関係者の皆さまが参列されました。工事現場に祭壇が設けられ、斎主による祝詞奏上や、地鎮の儀など厳かな儀式が執り行われ、工事の安全と施設の発展が祈願されました。式の最後には三木院長より、「新外来棟の建設は、外来診療機能の充実、予防医療、患者サポート機能の充実に欠かせない重要な事業です。また、急性期から介護まで切れ目のない医療を実現し、地域の皆さまに安全・安心な医療サービスを提供できるものと考えております。工事の安全と建物の無事完成を心よりお祈り申し上げます」との言葉が述べられました。

新外来棟は2027年の2月に完成を予定しています。工事期間中は一部通路が狭くなっており、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



応募倍率 6 倍の大人気企画! 病院体験イベント「ミッション・イン・ホスピタル」開催!

2025年7月26日(土)、病院のさまざまな職種の仕事を体験することができるイベント「ミッション・イン・ホスピタル」を開催しました。本企画は、小中学生向けに毎年開催している当院の名物企画であり、15回目の開催となる今年度は過去最多の183名の応募がありました。体験内容も昨年度から一新して、脳血管をカテーテル(血管の中に挿入する細い管)で治療する体験、アイマスクをして院内のコースを白杖を使って歩く視野狭窄体験など、より実践的な内容をご用意しました。



開会式の様子：抽選によって選ばれた30名(保護者除く)が参加しました。



調剤体験



画像診断体験



視力検査員体験



エコー検査体験



電気メス体験



脳血管内治療体験

中でもひととき注目を集めたのが「電気メス体験」でした。このブースでは、臨床工学技士と医師のサポートのもと、実際の手術で使われている電気メスを使用し、手羽先の血管を取り出すというミッションに挑戦しました。さらに、縫合体験も組み合わせることで、よりリアルな手術を体感できる内容となりました。

参加した子どもたちからは「ドラマでしか見たことがなかった医療機器を実際に使うことができて楽しかった」「ますます医師になりたいと思った」といった声が寄せられました。アンケートの平均評価も4.9(5.0点満点)と、全体を通して最も高い満足度を記録しました。子どもたちにとって、医療の仕事への興味や憧れが、ぐっと高まるきっかけになったようです。

閉会式では、参加者一人ひとりに修了証が渡されました。この経験が、子どもたちにとって将来を考えるきっかけや、夏休みの思い出の一つになっていることを願っています。



外来受付を彩る、季節の折り紙

当院の障がい者専用業務室(SSDEAP)において、外来受付に飾る季節の折り紙作品の制作を行っています。このプロジェクトは、通院中の方に折り紙を通して季節の訪れを感じていただき、気分転換につながればという思いから始まりました。細かい作業が苦手なメンバーもいるため、制作は希望者のみで実施しており、今回は5名が参加しました。

SSDEAPでは、知的障害や精神障害など、さまざまな特性をもつジョブサポーターが、2名のコーチの支援のもと、病棟ベッドメイク、シュレッダー作業、陰洗ボトルの洗浄、車椅子の清掃など、院内のさまざまな業務に従事しています。折り紙の制作もその一環であり、社会参加や達成感を得られる機会にもなっています。

ご来院の際にはぜひ季節の折り紙を探してみてください。



総合受付および各ブロックの
外来受付に設置しています

高校生を対象に半日看護体験を実施

済生会看護専門学校のオープンキャンパスの一環として、高校生を対象にした看護体験イベントを開催しました。本イベントは今年度2回目の開催となり、将来看護師を目指す27名の生徒が参加しました。

冒頭では、先輩看護師から「看護師になるまでの道のり」や「看護学生時代のエピソード」を聞き、これから進路を考える高校生にとって貴重な機会となりました。その後はグループに分かれて、血圧測定や手浴などの基礎的な看護を体験。看護師の指導のもと、実際に患者さんへのケアを行いました。

この体験が参加者の皆さまの進路選択の一助となることを願い、当院では継続的に看護体験の機会を提供してまいります。



当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPはこちら

かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



▲HPはこちら

滋賀県野洲市市三宅2339-1（駐車場完備）

TEL. 077-518-0220

【診療科目】

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

【診療時間】

午前診 8:30～12:30

午後診17:00～19:00

※受付は診療開始5分前から開始させていただきます。

【休診日】

水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○	/
17:00～19:00	○	○	/	○	○	/	/

野洲市

遠田整形外科

院長 関元 卓磨 先生

『痛みに寄り添う』心と体、どちらも軽くなる診療を目指して

このたび、2025年7月1日付で【遠田整形外科】の院長に就任いたしました、関元卓磨（せきもと たくま）と申します。

これまで地域の皆様に親しまれ、信頼されてきた遠田秀起前院長の想いと歩みをしっかりと引き継ぎ、これからも患者様一人ひとりの気持ちに寄り添った丁寧な診療を心がけてまいります。

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科を通じて、皆様が安心して日常生活を送ることができるよう、地域に根ざした「かかりつけ医」として、より一層信頼いただける医療の提供を目指して努力してまいります。

新体制となった今後も、これまで以上に地域の皆様に貢献できるよう、スタッフ一同力を合わせて取り組んでまいります。

何卒、今後とも変わらぬご支援・ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



▲HPはこちら

滋賀県甲賀市甲南町深川12201番地

TEL.0748-86-2119

【診療科目】

内科、消化器内科、上下消化管内視鏡検査【予約制】／小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○ (内鏡鏡)	○ (内鏡鏡)	○	○ (内鏡鏡)	○
14:00～15:30	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	△
16:00～18:45	○	○	○	訪問 診療	○	/

※小児科:1歳以上が対象

※訪問診療:来院／電話にて要相談

△土曜日午後は休診の場合がありますので電話確認ください。

心療内科／精神科【完全予約制】

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	/	訪問 診療	○	訪問 診療	△ 隔週
14:00～18:00	訪問 診療	/	○	訪問 診療	○	△ 隔週

甲賀市

今村医院

院長 今村 陽一 先生

当院は、地域のかかりつけ医として、内科・消化器内科・小児科・精神科(心療内科)の幅広い診療に取り組んでいます。通院が難しい患者様への訪問診療にも力を入れ、在宅酸素療法や経管栄養、褥瘡処置、緩和ケア、在宅での看取りなど末期・在宅医療にも幅広く対応しています。

また、地域の在宅医療を支える「甲賀在宅医療センター」と連携し、多職種と協力しながら切れ目のない医療を提供しています。

地域に根差し、いつでも気軽に相談できる存在として、皆様の健康と暮らしに寄り添ってまいります。



病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.239 2025年9月

発行元 社会福祉法人 済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>