



実は怖い糖尿病網膜症

●糖尿病網膜症とは？

糖尿病網膜症（以後DMRと略します）は、糖尿病が原因で目の中の網膜（カメラでいうとフィルムにあたる部分）という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。成人における中途失明原因の第2位となっています。

●症状は？

DMRの症状は、病気の進行とともに変化します。

《初期》自覚症状がみられず、小さな出血など少しずつ異常が出始めます。

《中期》視界がかすむなどの症状が感じられることがあり、目の中で血管がつまるなどの障害が起きています。

《末期》目の中で大量の出血が起こしたり、網膜剥離や緑内障などを併発し、飛蚊症や視力低下の悪化を自覚し、さらには失明に至ることもあります。

●DMRの分類

①単純網膜症

毛細血管が障害され、血管から血液が漏れて点状や班状の出血したり、血液中のタンパク質や脂質が網膜に沈着（硬性白斑）します。症状は全くありません。

②増殖前網膜症

毛細血管が詰まって、網膜の一部に血液が流れていない虚血部分が生じて静脈が異常に腫れあがる静脈異常、血管から染み出た血液成分が網膜内に溜まり網膜が腫れる網膜浮腫、神経のむくみ（軟性白斑）などが起きてきます。症状ほとんどありませんが、黄斑部に浮腫（黄斑浮腫）が起こると著明な視力低下をきたします。

③増殖網膜症

虚血部分に酸素や栄養をなんとか送り込もうと、新生血管が伸びてきます。この血管は、大変もろく出血しやすい血管です。網膜から新生血管が硝子体中に発生してきて、眼の中に大きな出血（硝子体出血）がおこります。さらに進行すると、増殖膜が網膜表面を覆い、網膜を引っ張って網膜剥離をおこします。こうなると飛蚊症や急な視力低下などの自覚症状が出てきます。硝子体出血や網膜剥離が起きていなければ、この段階でも症状がないこともあります。

●DMRの治療方法

《初期》糖尿病の治療（血糖コントロールが重要）と網膜循環改善薬などの内服薬の服用。

《中期》血糖コントロールの改善とともに虚血部分の網膜にレーザー光凝固を行い、新生血管の発生を防ぎます。黄斑浮腫に対しては、抗VEGF薬注射やレーザー光凝固、硝子体手術を行います。

《末期》黄斑部を除く網膜全体にレーザー光凝固を行います。硝子体出血や網膜剥離が起きてしまった場合は、硝子体手術などを追加します。

●DMRと言われたら

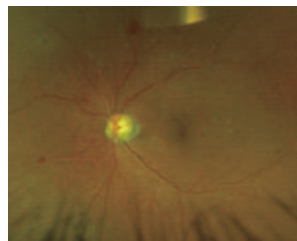
糖尿病そのものが、自覚症状の少ない病気です。DMRは徐々に進行しますが、DMRが恐ろしいのは、かなり進行しても視力低下などの自覚症状がほとんどないということです。定期的に眼科検査を受けることが大切です。その目安として、

①単純網膜症：3～6ヶ月ごと。 ②増殖前網膜症：1～2ヶ月ごと。 ③増殖網膜症：2週～1ヶ月ごと。

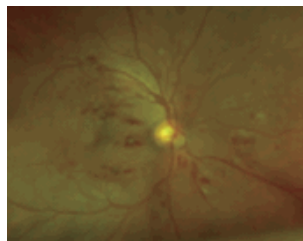
検査・治療をしっかりと続けていれば、DMRで失明することは防げます。

そのためには、**ヘモグロビンA1cを7.0%以下に抑える必要**があります。

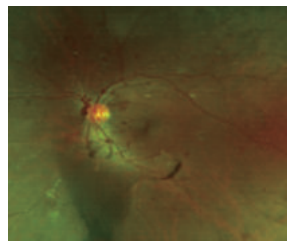
また、DMRの早期発見には、眼科医・内科かかりつけ医との連携が必要であり、患者さんの診療放置・中断をいかに防ぐかも大切です。当院では、「糖尿病眼手帳」を無料でお配りしておりますので、お申し出ください。



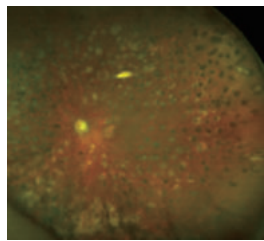
単純網膜症
点状出血が散見されます



増殖前網膜症
多数の斑状出血と
数個の軟性白斑を認めます



増殖網膜症
視神経乳頭と網膜の一部に新生
血管と硝子体出血を認めます



レーザー網膜光凝固術が
広範囲に施行されています

親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌 （年4回季刊発行）

瞳きらきら通信

TEL 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2022

夏
vol.45



院長ごあいさつ

先日「心のこもったおもてなしを実現するサービスの手帳」という本のタイトルに

目を奪われて即購入。ザリッツカールトン大阪の支配人が書かれたということで、さらにワクワクです。

数年前にこのホテルで忘年会を催し、皆んなで一流のおもてなしに触れて感激しまくり。

このホテル、なにかが違う。なんだろう。心のこもったおもてなしとは？



院長 梶川大介

当院では「心のこもった眼科医療を提供する」を目指しており、そのヒントがこの本

にはてんこ盛りでした。なんと126項目もあって、付箋も貼りまくり状態なんです（苦笑）。

医療は、究極のサービス業とも言われています。

サービスの仕事に携わる者として、ホスピタリティ・マインドを如何に身に付けるかが大切です。

特にお気に入りのフレーズをちょこっと紹介。お客様を患者様に変換しています。

●スタッフが患者様一人ひとりを大切に思い、心を込めておもてなしをする。

●患者様の心を動かし感動させるのは、患者様に少しでも喜んで頂きたいと願うおもてなしの心。

●人の手による温かみのあるサービスから生まれた感動は長い間、患者様の心に残る。

●患者様に「価値がある」と感じて頂けるようなサービスをどう提供するか。

●心のこもったおもてなしを具体的にイメージできなければ、「もしこの患者様が自分の家族だったら」と考えてみる。

支配人がちょこちょこ書き留めたそのひと言ひと言が実に奥深く、うんうんともう頷きっぱなしです。患者さんから「来て良かった」「また来たい」と思ってもらえるようチーム梶川らしい心のこもった眼科医療をお届け致しますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

コラム数珠つなぎ



今回は、診療・福澤がお届けします！



先日娘と小学校卒業祝いにと二人旅へ。私は前回数珠つなぎで娘が5歳の時にディズニーに行ったことを載せていました。

コロナ禍でなかなか旅行も行けず、大きくなった娘との旅行はどんなコーデをしようとか、お友達と行ってる感覚で一緒に楽しく過ごせました。

コロナ対策でミッキー達との写真も当選しないと撮れず、ソーシャルディスタンスでの写真に寂しさを感じましたが、これからまた成長と一緒に旅行に行ける機会が減ってしまう娘との思い出が作れて良かったです。そして中学生になった娘との距離が離れないとを願う毎日です…



水遊びもふわふわドームもできる！！しあわせの村・トリム園地

受付：西山

しあわせの村内にある施設の一つである「トリム園地」は完全無料で珍しい遊具で遊ぶことができます。※季節により開園時間が変わります。

蝶々やせみなど、色々な昆虫を見つけることも出来ます^^ ということは、子供も大人も楽しめますし癒されます！トリム園地の真ん中には池があり、そこにイカダがあります。イカダに乗りロープをたぐって岸まで行くことができます。なんか、気付けば必死になっていました^^

次に遊びに行くのは、ロープスライダーです！ボールに飛び乗り勢いをつけて遊びます！！

周りには50mのロングスライダーや、アスレチック遊具などがあります。トリム園地の入り口から、ミストがありテンションが上がりますので是非お時間があれば遊びに行ってみてくださいね。



北アルプスの山々が凄い！！

院長



日頃お世話になっている方のクラウドファンディング・リターンのご縁で長野県北部にある白馬村と小谷村に行ってきました。

朝から雲ひとつない真っ青な空、ダイナミックな北アルプスの山々、田んぼの水面に映えるその山々。空・山・水の絶妙な取り合わせにうっとり。

大出公園の展望台からの眺めも絶景でした。雪化粧した北アルプス連邦の山々から繋がる新緑と河川が、本当に素敵すぎる。映画に出てきそうなくらい綺麗です。

森の中での小ぢんまりした露天風呂も最幸でした。源泉掛け流し。小鳥のさえずりを聴き、新緑を眺めながら、森の香りも楽しむ。もう癒されまくりで、身も心もほっかほか。大自然の中で非日常的な空間と時間を思いっきり満喫することが出来ました。

ガイドのひとちゃん、ありがとう。



生駒山上遊園地

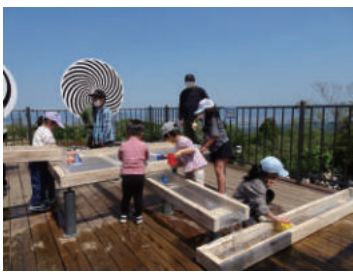


受付：河野

このゴールデンウィーク、コロナ禍も少し緩和されたので、久しぶりに娘家族10名と生駒山上遊園地に遊びに行ってきました。入場制限があるので、予約を入れて入園しました。この遊園地は東京ディズニーランドや大阪のUSJに押されて各地の遊園地が閑散としているなかで、売り上げを伸ばしているらしいと聞いて行くことにしました。

数年前にリニューアルされていて、昭和感を残しながらも小さい子供たちを喜ばせる工夫があちこちで見受けられました。駐車場からはリスさんの形をしたケーブルカーがあり、それに乗って山上に行くのですが、リスさんのケーブルカーを見るだけでも小さい子供達は大はしゃぎでキャーキャー言っていました。山上に付くと大阪から須磨まで一望でき、たくさんの乗り物が子供達を待っていて、子供達の目はキラキラしっぱなしでした。小さい子供達も楽しめるように本当に多種多様に乗り物があります。乗り物チケットを購入して、ライしました。この遊園地の中には、ボネルンドが監修した「ITADAKI」という有料のエリアがあるのですが、そこは1歳から6歳の孫まで全員が楽しめる子供天国になっています。お砂遊び、水遊び、ブランコ、滑り台、アスレチックなどなど子供達全員の目がキラキラしていて、安心させて遊ばせるスペースです。開園の10時から閉園の17時までの7時間も遊びっぱなしでした。

親達も童心に帰り、一緒に乗り物に乗ってはしゃいだり、笑ったり、良い思い出に残る1日となりました。翌日に全身、筋肉痛になりましたが、小さいお子様がいらっしゃる方には是非お勧めしたい遊園地でした。この秋か来春にも、もう一度計画して行ってみたいと思っています。



今月のお料理は酢だこ

甘酸っぱい三杯酢が染みてとっても美味しいですよ。



材料：2人前

タコ(ボイル済)200g一口大に切って下さい

酢大さじ3 砂糖大さじ1 水大さじ1 醤油小さじ1/2

塩小さじ1/4 みょうが少々 きゅうり1/5

和風顆粒だし小さじ1/2

ボウルにすべてを入れ、かき混ぜて冷蔵庫に1～2時間ほどで完成です。

※砂糖や酢の量は調整して下さいね。