



「加齢黄斑変性」ってどんな病気？

眼科医長 山本 敏哉



今日は加齢黄斑変性についてお話し致します。まず”加齢と書かれている通り、年齢とともに現れてくる病気で、”黄斑」と呼ばれる網膜神経の部位、これは視力を出している最も重要な部位なのですが、この部位が”変性”してしまう、つまり変化して機能が損なわれ視力などが低下してしまう病気です。欧米では失明原因の第1位とされ珍しくない病気なのですが、日本ではまだ知らない人が多い印象を受けます。しかし、現在日本でも失明原因の第4位となつてきおり、50歳以上の人約1%にみられ、人口の高齢化とともに確実に増えてきてる病態ではあります。



を取らなければ、この病気になることはないでしょう。しかし、そんなことは実際不可能な話で、誰でも平等に年を取ります。では、どう予防したら良いのか？まず、統計的に喫煙している人は禁煙の人に比べこの病気になる危険性が高いことが分かっています。喫煙している人は太陽光からくる紫外線も原因として考えられています。できれば避けておいたほうが望ましいでしょう。そして、加齢による酸化ストレスの軽減はこの病気の予防にもなりますので、食事は緑黄色野菜をしつかり摂り、肉ではなく魚を中心のバランスの良い食事を心掛けましょう。現在、ビタミンC・E、βカロチン、亜鉛、ルテインなどを含むサプリメントも発症を抑える効果が期待されています。今年より当病院の売店にも新たにサプリメントを配置致しました。希望の方は種類がございますので、まず眼科医にご相談の上で、売店にお立ち寄りください。

成人おめでとう!



当院で今年成人を迎えた3名の方に成人にあたつての抱負をききました。社会の一員として今後ますますの御活躍を期待しています。

看護部 天野 幹祥

成人になって、次からは選挙権を持つ事になり、大人としての責任を持つ事になる。その大人としての責任を持った行動が取れるように、心がけて行きたいと思う。

大人としての責任とは、物事を自分で判断し、行動に移す事である。大人としての責任とは、後に残る者に対する教えられる事である。大人としての責任とは、引き際を見極め、行動する事である。大人としての責任とは、人の事を怒る事ができるという事である。

これらの事に責任を感じ、自分の未来へと戒める。

看護部 大沼 侑介

今年の抱負は、今度こそ看護学校に合格して、自分の夢が叶うように進んでいきたいです。そして、残り少ない病院での仕事に対して視野を広く周囲に目



を向けられるようになり、アクシデントが起きないようにしていきたいです。また、病院で教えていただきたい事や習った事を業務や勉強に生かしていきたいです。

今年一年、悔いの残らない年にしたいです。

看護部 長塚 理乃

今年成人式を迎え、大人の仲間入りをしました。これからは、いつまでも人に頼らず自立し、自分の事ばかりではなく周囲に目を向け、人の事も気づかうことができるよう精神的にも大人になりたいです。

一日一日を大切にし、様々な事にチャレンジすることに努め、今までお世話になつた方々への感謝の気持ちを忘れず、これから少しずつ恩返ししていくます！

第44回 生活習慣病教室



テーマ

「人生は365歩のマーチ」

～運動習慣を身につけ、

予防しましょう～

～運動習慣を身につけ、

糖尿病合併症について

3月12日

3月19日

3月26日

3月12日

「糖尿病の薬について」

3月12日

牛久愛和総合病院
総合火災避難訓練
1/20

平成26年1月20日(月) 牛久消防署立会いの下、今年度第2回目の総合火災避難訓練を行いました。

スポートリラックスから、会員の方々と参加した
す。



編集だより

インフルエンザの流行時期となりました。予防策として、うがい・手洗いは有名ですが、加えてドアノブ除菌も効果的だと言われています。是非お試しください。
(A・U)

実際の火災時により近い訓練を目的とし、火元となる部署及び火災発生時刻も直前まで公表せずに行いました。その為、各部署及び個人各々が状況判断をして行動する避難訓練となりました。新たな課題も見つかり、今後に活かしていきたいと思います。
(総務課)

1月13日㈪。成人の日に毎年恒例の第38回牛久シティマラソンが開催されました。昨年の雨と大雪の悪天候から一転し、快晴の中での大会となりました。

スポーツリラックスからは総勢20名が参加。今回の参加者はベテランの方が多く、皆さま好

タイムで無事完走。4kmウォーキング参加の方も、走者を応援しながら、強い風の中を歩き切りました。日頃のトレーニング効果を發揮する場として、来年も更に多くの会員の方々と参加したいと思いま

牛久シティマラソン 1/13

した。
今回は



病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般434床 医療療養型55床）

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1032台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

関連施設

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

