

ご自由にお持ちください



特集 **生活習慣病が
引き起こす眼の病気**

2025 / Vol.03

眼科 生活習慣病が 引き起こす眼の病気

生活習慣病と診断された方は、眼科での検診は受けていますか？内科で生活習慣病を適切にコントロールすることに加え、定期的な眼科検診を受けることが、人生100年時代におけるQOL（生活の質）の維持には欠かせません。

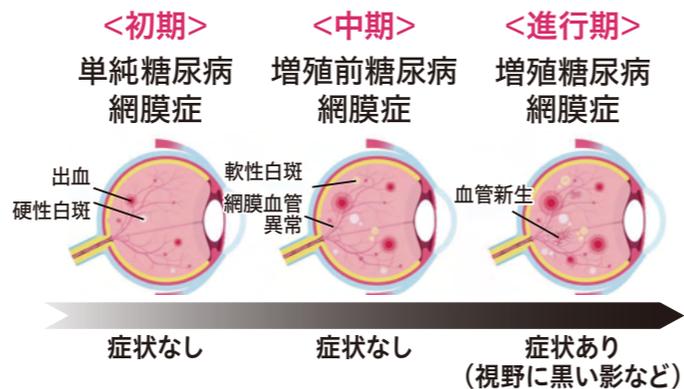
生活習慣と密接に関わる眼の病気について、眼科科長の志村 留美子医師にお話を伺いました。

1 糖尿病網膜症は失明原因の第3位

糖尿病網膜症は、放置すると失明に至る病気で、日本では失明原因第3位です。糖尿病と診断された場合、症状がなくても眼科を受診し、定期検査を受けることが重要です。この病気は、症状がないまま中期以降（右図参照）に進行するため、早期発見が進行を防ぐ鍵となります。

- 1位 緑内障
- 2位 網膜色素変性
- 3位 糖尿病網膜症
- 4位 加齢黄斑変性症

糖尿病網膜症の進行段階



生活習慣病の健診
40歳以降の中高年で高血圧、高脂血症、糖尿病など

内科
内科的治療の継続
根本の原因である糖尿病の血糖管理や高血圧の治療が重要

眼科
定期的な眼科検診
・精密眼底検査
・OCT（眼底三次元画像解析）
・OCTA（光干渉断層血管撮影）
・FAG（蛍光眼底造影検査）

眼科
必要であれば治療
・網膜光凝固術（レーザー）
・抗VEGF薬硝子体内注射
・手術必要症例は高次機能専門病院へ紹介

当院の眼科が目指す通院ルーティン

注意

- 散瞳薬を使うため、車や自転車での来院は控えてください。
- 薬の効果が4~5時間続くため、重要な仕事の日ご注意ください。
- 採血データや糖尿病手帳があればお持ちください。

この通院ルーティンで
QOL（生活の質）維持を目指す！

2 高血圧や動脈硬化が引き起こす網膜の病気

高血圧や動脈硬化が進行すると、網膜静脈閉塞症や網膜動脈閉塞症などの病気が発生する場合があります。網膜静脈閉塞症は急性期に黄斑部（網膜の中心部分）に浮腫を起こし、慢性期には虚血による硝子体出血が原因で急激な視力低下を招くことがあります。高血圧と診断されたら一度は眼科を受診し、眼底検査を受けてください。

3 喫煙と食生活が関連する加齢黄斑変性症

加齢黄斑変性症は失明原因の第4位で、米国では第1位、日本でも増加しています。黄斑部に異常な血管（新生血管）が生じ、治療が遅れると視力が著しく低下します。喫煙との関連が明らかで、禁煙が発症予防や進行防止に欠かせません。緑黄色野菜に含まれるルテインが予防に役立つため、バランスよく食品を摂ることが大切です。

内科×眼科



「糖尿病と眼の外來」が 1月よりスタートしました！

当院では、2025年1月より、糖尿病網膜症の重症化を防ぐため、内科と眼科が連携し、『糖尿病と眼の外來』という専門の予約枠を設けました。ぜひ、この取り組みをご利用ください。

受診方法

か
当
院
内
科
が
の
方

STEP 01 予約

受診時に内科受付で「『糖尿病と眼の外來』を予約したい」とお伝えください。

STEP 02 眼科

当日、スムーズに眼科の検査を行うことができます。

STEP 03 定期検診

今後も内科と眼科が連携して、患者さんの状態を観察することができます。

か
他
院
内
科
が
の
方

(糖尿病の診断が確定している場合)

STEP 01 予約

予約センターに「『糖尿病と眼の外來』を予約したい」とお伝えください。

STEP 02 眼科

当日、スムーズに眼科の検査を行うことができます。

STEP 03 定期検診

今後も内科と眼科が連携して、患者さんの状態を観察することができます。

予約センター ☎ 0120-56-0356 ▼受付時間 月～金(祝日除く) 8:30～16:00

伝えたいこと

POINT 精密眼底検査の重要性

「健診で眼底写真を撮影したから大丈夫！」と思っている方が多いですが、実はそれだけでは見逃される病気があります。正確な診断には、どうこう瞳孔を広げる散瞳薬さんどうやくを使用した精密な眼底検査が必要です。



POINT 生活習慣病と眼の健康管理

生活習慣病と眼の健康管理は深く関係しています。眼の病気がきっかけで全身疾患が見つかり、基礎疾患の治療で症状が改善する場合があります。特に40歳以降の中高年で生活習慣病がある方は、一度眼科で眼底検査を受けてください。

POINT 治療が必要な場合の選択肢

網膜の病気の治療法として、硝子体内注射やレーザー治療が行われます。特に抗VEGF薬を用いた硝子体内注射は、浮腫を抑え視力を安定させるのに効果的です。ただし、定期的な治療や管理が必要になる場合もあり、長期的なフォローが重要です。

インタビューを通して知る

志村先生の寄り添う医療

私が診療で大切にしているのは、「患者さん一人ひとりの背景を理解し、最適な治療と一緒に考える」ことです。たとえ医学的に適切な治療があっても、患者さんには仕事やご家庭の事情、認知症、一人暮らしなど、それぞれ異なる背景があります。そうした状況に寄り添いながら治療を進めることで、患者さんが安心して納得のいく医療を受けられるよう心がけています。また、「いつでも相談できる伴走者」でありたいと考えています。

専門的な手術が必要な場合は、高次医療機能病院と連携し、患者さんの負担を軽減するように配慮しています。その後は当院でフォローアップを行い、継続的なサポートを提供します。

当院の眼科は、地域に根ざした診療を続けてきました。患者さんが知人を紹介してくださったり、親子二代で通ってくださる方も多く、地

域の皆さんとの信頼関係が病院を支えています。これからも安心して診療を受けられる環境づくりに努めていきたいと思っています。



眼科科長
志村留美子医師



若草クリニック



東急多摩川線 矢口渡駅から徒歩3分のところにある若草クリニック。朝子先生のお父様が現在の場所に移転されてから57年が経つそうです。親子3代で受診される方もいるほど地域に根付いたクリニックです。

スタッフみんなで頑張っています!



太田 斉先生 太田 朝子先生

齊先生のモットーが問診を重視することなので個々に丁寧にお話を聞き、病気の治療だけでなく、個々に合わせた生活指導もしていただけます。朝子先生は「その人のためにどんな治療が最善なのか、病気を知ったときにどのようにしたら幸せなのか考えて診察をしています」とのこと。親子3代で通う方がいるのが納得のお人柄です。

親切・丁寧に
ご対応します!



診療科 リウマチ科・胃腸内科・呼吸器内科・内科

住所/TEL 東京都大田区多摩川1-26-21 TEL:03-3759-6325

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/	/
16:00~19:00	●	●	●	/	●	/	/	/

科により異なる 臨時休診あり

みなさまの地域のかかりつけ医をご紹介します。

当院は、かかりつけ医の先生と連携し、継続的な治療を行う「ふたり主治医制」を推進しております。

青木医院



2002年6月に開院した地域に密着したクリニックで、今年で23年目を迎えます。もともと田園調布にお住まいだった院長先生が、この地に開院されました。東急バス根方バス停から徒歩5分、安詳寺のバス停から徒歩3分ととても便利などころにあります。

連携のとれた医院です!



院長 青木 伸夫先生 副院長 ますみ 先生



顔の見える連携は本当に素晴らしい!地域の皆様のために連携医の先生方とタグを組んで診療にあたっていきたいと思います。

診療科 内科・循環器(心臓)科・消化器科・小児科

住所/TEL 東京都大田区久が原2-12-10 1F TEL:03-5748-1216

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/	/
16:00~18:30	●	●	/	/	●	/	/	/



当院、植田副院長は、
実は星空博士。
流星群の見えるときには
病院の屋上で
観察会を
開催してくれます。

わさだ みつる 副院長 総合内科科長
植田 充

- ★星の準ソムリエ
- ★星空天文宇宙検定1級
- ★天文宇宙検定準1級
- ★日本航空宇宙環境医学会認定医

1年で1番賑わう1等星の観察

まだまだ寒さの厳しい日々が続ますが、2~4月の星空は冬の星座から春の星座へと移り変わっていく時期です。1年の中でも1等星がたくさん見える時なので星々たちにとっては賑わいの最中(さなか)でもあります。2025年3月上旬の21時ごろ、下旬の20時ごろには南西の空から天頂(真上)近くに黄色くみえるカペラ、橙色にみえるポルクスやアルデバラン、赤くみえるベテルギウスなどの1等星たちに加えて、火星(-2等星)や木星(-2.8等星)も観察できます。明るい星が多いため晴れていれば東京でもしっかり見えると思います。どの星が何という名前かはスマホ(星空アプリを入れて

ね)をかざしてみると一目瞭然にわかりますのでお試しください。また最近のニュースとして、近いうちにベテルギウスが爆発して消えてしまうと言われていています。爆発(超新星爆発)から3時間後には満月の100倍のまぶしさで輝いて、これが3か月間続き、4年後には消えてしまうのです。見てみたいですね。

星空アプリで星の名前を見つけてみましょう!



星空アプリ

次回へつづく→

ちよっと寄り道



Risotto × 魚介 Risoni (リゾーニ)



店内も白を基調とした落ち着いた空間でいただけます!

旬の食材を使用したリゾットをぜひ食べに来てください!

メインはリゾット!お米のアルデンテがたまりません

今回ご紹介するのは今年の7月で3年目を迎えられる池上駅から徒歩5分のところにあるリゾットのお店です。リゾットがメインのお店ってなかなか珍しいですよ。オーナーシェフの橋本さんは日本料理屋で4年、港区のイタリアンで8年料理を学んだ実力派のイケメンシェフです。修行をしたイタリアンのお店で食べたリゾットがとても美味しく、リゾットをもっと普及させたいと生まれ育ったこの池上の地にお店を開きました。今回は「さんまジェノベーゼリゾット」と「かぶとパンチェッタのリゾット」をいただきました。ランチではサラダとスープも付きます。サラダはイタリア産オリーブオイルとキプロス産のピラミッドソルトをかけていただきます。たまね

ぎのスープはクリーミーで濃厚、たまねぎの甘さと上にかかっている胡椒が絶妙なバランスです。リゾットのお米は研究の結果、山形県産の雪若丸を使用。お米のアルデンテがたまりません。お米だけでなくサンマはバリバリに焼いた後レモンフレーバーのオリーブオイルをかけたり、パンチェッタはカリカリに炒めた後ブイヨンを含ませるなどシェフのこだわりが満載です。季節ごとに旬のものを使った様々なリゾットが味わえます。寒いこの季節、是非温かいリゾットを食べて暖まらしましょう!あなたもきっとパスタ派からリゾット派なるはずです。夜はイタリアンのコース料理もあります。ワインが進む美味しさです。



Risotto × 魚介 Risoni (リゾーニ)

東京都大田区池上3-29-15
オーキッドハウス 1F
Tel 03-6410-2829
11:30 ~ 14:30
17:00 ~ 22:00
休/日曜日



@RISONI.WAIBAIBAR

TOPICS

整形外科
リハビリ
テーション室

スポーツ外来のご案内

地域の皆さまが安心してスポーツ活動ができるよう応援します!

当院では、スポーツドクターの資格を有している医師が3名おりスポーツ外傷、障害に対して
各々の治療目的にあった手術及びリハビリテーションを行います。
スポーツ選手だけでなくスポーツをしている高齢者の方まで診療をしています。

スポーツ外来
肩・上肢

[診察日]
毎週金曜日
8:30~11:30



繁田 明義

Akiyoshi Handa

松村 明

Akira Matsumura

スポーツ外来
下肢

[診察日]
毎週金曜日
13:30~16:00

医師 × 理学療法士



- 肉離れ ●足関節捻挫 ●野球肘 ●テニス肘 ●ゴルフ肘 ●疲労骨折
- グロイン・ペイン ●半月板損傷 ●靭帯損傷 ●野球肩 ●シンスプリント
- オスグット・シュラッター病 ●膝蓋腱炎 (ジャンパー膝) など



リハビリテーション室 副室長 理学療法士 松本 直也

当院では手術の有無に関わらず、医師が必要と判断した場合、スポーツ外傷、障害に対して競技復帰及び再発防止を目的にリハビリテーションを行います。リハビリテーションを担当する理学療法士のなかには、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT) の資格を持ったスタッフも在籍しており、患者様の競技レベルに応じた適切なリハビリテーションを提供します。スポーツに関連する痛みや身体の状態についてお悩みがありましたら、ぜひ当院にご相談ください。

ご予約・お問い合わせ

☎ 03-3752-3151



医療法人社団 松和会
池上総合病院

TEL.03-3752-3151 (代表) FAX.03-3752-2612

〒146-8531 東京都大田区池上6-1-19

<https://ikegamihosp.jp/>



ホームページ