

デジタルデバイスと眼

近年、高度情報化社会に伴い、若年者から高齢者の幅広い年齢層でパソコンやタブレット、スマートフォンの利用が急速に拡大しています。ディスプレイを長時間見ることにより、眼精疲労や首、肩、腰等の痛み、さらには不眠、抑うつ状態等の精神症状を引き起こす、VDT※1（ビジュアルディスプレイターミナル）症候群が社会的問題となっています。

※1 VDT：液晶等の画面表示機器とキーボードやマウス、タッチ画面等の入力機器による情報端末。

厚生労働省の調査ではVDT作業中の中で70%に身体的な疲れがあり、そのうち約90%は目の疲れ、ドライアイ等、眼の症状を訴えるとされています。加えて、斜視や近視の発症、ブルーライトによる身体への影響も報告されています。

以下に、パソコンやスマートフォンなどのデジタルデバイスの使用に関連した眼の疾患について、解説と対処法を挙げていきます。

①ドライアイ

VDT作業中は瞬きが減ることで眼が乾燥して、眼に傷が入ることで痛みや疲労感が出現します。

適度な休憩、点眼、加湿、空調が当たらないようにする工夫が必要です。

②眼精疲労

眼が乾くことで眼のピント調節障害が起きて、疲れにつながります。

適度な休憩、眼を温める（温電法）などの対策が必要です。

③斜視

スマートフォンなどは本や雑誌を見る時と比べると目から画面までの距離が近いため、寄り目になってしまい、それが斜視の発症につながると報告されています。予防には長時間の使用を避ける、近くで見過ぎないといった対応が必要ですが、斜視を発症した場合は眼科での治療が必要です。

④近視

小児から成人にかけて全ての世代で近視の有病率は増加しており、発症の低年齢化も見られます。

また、15歳から19歳の若者において近業時間※2週20.5時間を超えると近視を発症しやすくなり、1時間長くなるごとに更にリスクが増えるとされています。長時間の近業をする際は定期的な休憩を入れることや、小児では1日2時間程度の屋外活動を行うと近業による近視発症リスクを減少させることができるとされています。

※2 近業時間：手元など、近い所を見続ける作業時間。近視の原因になるとされる。

今後も私たちの生活とデジタルデバイスは切り離せない時代が続いていくと考えられます。子供から大人の方まで、デジタルデバイスとの上手な付き合い方をさせていただきますようお願いします。

(文責：眼科 日野翔太)



腫瘍・血液内科学講座 教授 就任のご挨拶

大分大学医学部
腫瘍・血液内科学講座 教授

おがた まさお
緒方 正男



令和3年10月1日付で、腫瘍・血液内科学講座の教授に就任いたしました。私は、平成元年に大分医科大学医学部を卒業し、これまで大分県内の一般病院や大学病院で血液疾患の診療・研究に携わってまいりました。特に難治性血液疾患の治療を目指す造血幹細胞移植治療に魅せられ、この治療成績向上につながる臨床研究を全国の移植医とともに行ってきました。

私たちの講座は血液内科と腫瘍内科という2つの領域の疾患を担当しています。私が専門としてきました血液内科は白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫などの血液腫瘍および再生不良性貧血などの非腫瘍性の血液疾患を担当します。現時点で最良と考えられる治療を確実に行うとともに、新規分子標的療法や新たな造血幹細胞移植治療に積極的に取り組んでいます。最新の細胞療法であるCAR-T療法は現時点（2022年4月）で九州内の実施施設は九州大学病院のみですが、当科でもこの治療を導入すべく鋭意準備を行なっています。一方、腫瘍内科では消化器系の腫瘍や原発不明がん、肺がんなどの薬物療法に取り組んでいます。この分野でも免疫チェックポイント阻害薬や新規分子標的療法により治療成績の明らかな向上がみられています。がんゲノム情報に基づく薬物療法の選択などによる個別化医療にも取り組んでいます。

がんの克服を目指す世界的な取り組みを背景に、血液内科および腫瘍内科の分野では新規治療薬が猛烈な勢いで開発されています。私たちは大学病院におけるがん薬物療法の専門医としての責務を認識し、今後とも新しい治療法を積極的に導入し、最先端の質の高い医療を提供する体制を構築していく所存です。また、なにより患者さんご家族の心に寄り添った温かい医療を提供すべくチーム一丸となって取り組んでいます。ご指導、ご支援のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



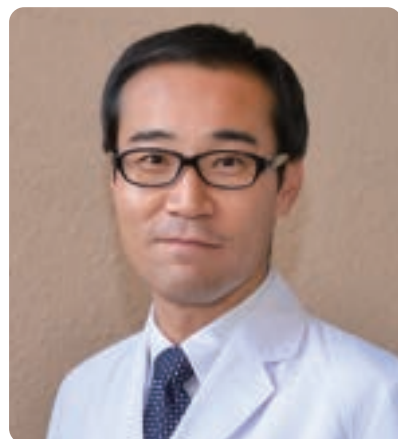
臨床実習風景



カンファレンス風景

腎泌尿器外科学講座 教授 就任のご挨拶

大分大学医学部
腎泌尿器外科学講座 教授 しん としたか 秦 聡孝



令和4年4月1日付で、腎泌尿器外科学講座の教授に就任いたしました。

私は、1974年大分生まれの大分育ちで、1999年に大分医科大学（当時）を卒業しました。これまで、当院をはじめ、国立がんセンター中央病院や米国の南カリフォルニア大学などで研鑽を積んできました。

当科では、泌尿器悪性腫瘍（がん）や排尿障害、尿路結石、感染症、小児・女性泌尿器科疾患、副腎等の内分泌疾患、腎移植や血液浄化（透析）を含む腎不全医療などの多岐にわたる領域において、大分県最後の砦との自負を持って診療に当たっています。

最近では、特に泌尿器悪性腫瘍（がん）の先進的な外科治療に力を入れており、中でも、前立腺がん・膀胱がん・腎がんに対するロボット支援手術を得意としています。私自身、これまでに当院で実施した手術の多くを執刀・指導してきました。当科のロボット手術は、その良好な治療成績と高い安全性・低侵襲性から県内全域より数多くの患者さんのご紹介をいただいております。そのため、疾患によっては手術までの平均待機期間が3～4か月となってしまう、皆様にはたいへんなご不便をおかけしてまいりました。このたび、関係者のご尽力により、本年中にようやく待望の2台目のロ

ボットが導入され、稼働が開始される予定となりました。今後は、2台体制のメリットを生かして、より効率的な運用はもちろん、新たな術式の導入にも努めていきたいと思っていますので、ご理解のほどお願い申し上げます。

さらに、ここ数年はがん患者さんそれぞれの遺伝子情報に基づいた、個別化された薬物治療にも積極的に取り組んでおります。2021年度には、全診療科を通じて2番目に多いがん遺伝子検査を実施し、お一人お一人に最適な薬剤選択を目指しています。

最後に、我々の大きな使命のひとつは、大分県下の地域医療や社会への貢献です。そのために、今後もこうした先進的な診療体系を推進していきます。



ロボット手術

救急医学講座 教授 高度救命救急センター長 就任のご挨拶

大分大学医学部
救急医学講座 教授、高度救命救急センター長

あべ りゅうぞう
安部 隆三



令和4年4月1日付で、救急医学講座 教授、高度救命救急センター長に就任致しました。

私は福岡県出身で、大学に入学するまで九州の地で育ってきました。1999年（平成11年）に千葉大学医学部を卒業し、千葉大学救急集中治療医学教室にて救急医学・集中治療医学の臨床と研究、教育に取り組んで参りましたが、この度、約30年ぶりに九州に戻ってきました。

救急医療は、最近テレビなどで取り上げられることが増えていますが、様々な場面での活動が必要となります。本院の高度救命救急センターにはドクターヘリが配備されており、病気や外傷などによって緊急の治療が必要な患者さんの所にフライトドクター、フライトナースが出動して、診療を行っています。ドクターヘリに代表される病院前診療は、救急医療の重要な役割の1つです。

また、病院で救急患者さんを受け入れる場所はER（Emergency Room）と呼ばれ、迅速な検査や診断、緊急の治療が行える体制を整えています。救命救急科だけでなく様々な診療科のチームと協力して、緊急手術や緊急カテーテル治療などを含めた救命のための治療を行っています。

さらに、当センターの入院病棟では、人工呼吸器や血液浄化装置などを含む人工補助療法を駆使した集中治療を行っています。治療は時に長期に

及ぶため、重症病態を脱した時点で転院して回復を目指す方も多いですが、当センター入院中から早期にリハビリテーションや栄養管理を開始し、より早い回復を目指しています。

救急医療のもう1つの対象は、病院内での急変です。外来や入院の患者さんのみならず面会に来られた方や病院職員を含めて、急に具合が悪くなった人が発生した場合の院内急変対応を迅速かつ適切に行う準備を整え、さらには急変を未然に防ぐ取り組みも進めています。

救急医療を必要とする全ての方が最善の診療を受けられるように当センターの質の向上を目指すとともに、1人でも多くの救急医を育成し、地域の救急医療に貢献できるよう、全力を尽くして参ります。



大分県ドクターヘリ

腸活 していますか？



「腸活」とは、腸内環境を整え良好に保つことです。

腸内環境を整えることで、免疫力が高まる、痩せやすくなる、血糖コントロールが改善する、疲れにくい、気持ちが安定する、など多くの効果が期待されます。

「ヨーグルトを毎日食べているのにお通じがよくないので、もっと食べたほうがいいですか」「別のヨーグルトにしたほうがいいですか」と言われることがよくありますが、お通じをよくするのはヨーグルトだけではありません。ヨーグルトなどに含まれる善玉菌が腸内で育つためには、エサが必要となります。菌そのものを取り入れる「補菌」と、エサとなる食品をとる「育菌」、どちらも取り入れること（シンバイオティクス）で、効率よく腸内環境を整えることができます。

善玉菌のエサとなるものの代表に、食物繊維があります。野菜や海草、きのこなどを食事に上手に取り入れて、腸内環境を整えていきましょう。

また、腸内環境を整えるためには、食事内容だけでなく、生活習慣そのものの見直しも重要です。見直しのポイントを数点あげていますので、参考にしてみてください。

シンバイオティクスとは？

プロバイオティクス・・・「補菌」

腸内ではたらく有用菌そのもの



プレバイオティクス・・・「育菌」

有用菌のエサとなるもの



腸内環境を整える生活習慣

- 1日3食規則正しく食事を取りましょう
特に朝食は腸のスイッチ！ 排便を促してくれます。
- 規則的な睡眠を取りましょう
睡眠中は腸が「翌朝の排便の準備」をしています。
しっかり休んで翌朝に備えましょう。
- 飲酒はほどほどに
多量飲酒の習慣は悪玉菌が増える原因になると言われています。
- 適度な運動を取りいれましょう
今の生活に、10分歩く時間を増やすことから始めましょう。
しっかり歩くことで便を押し出す「腸腰筋」が鍛えられます。
足に不安のある方は腰かけての足上げ運動がおすすめです。

～お食事についての不安・お悩みのある方～

栄養相談は主治医からの指示箋が必要となります。

主治医を通じて事前予約のうえ、栄養相談室へお越しください。



(文責：臨床栄養管理室)

あなたの声を お待ちしております

良い病院になるために

患者さんの声は、要約して載せておりますので
ご了承ください。



声

検査・診察のため来院したが、予約時間から2時間待った。その日によって患者の検査人数も違うと思うし、大病院だから仕方ないと思うが、一言、遅れている理由を伝えて欲しかった。

回答

外来診察でお待たせして申し訳ございません。血液検査やレントゲン検査(CT・MR等)を受けられる患者さんは、検査結果が出てからの診察となります。検査の内容により結果が出るまでに1時間30分から2時間かかることがあります。外来では定期的に患者の待ち時間確認を行いスムーズな診療に努めています。ご不明な点・待ち時間については遠慮なく外来の窓口にお声かけ下さい。



＼ 感謝の声 /

声

調理スタッフの皆様

毎回とても美味しい食事をこしらえて下さり、誠にありがとうございます。それぞれの患者の状況に応じて、よく工夫されている様子で本当に頭が下がります。スタッフの皆様に一患者として心より厚く御礼申し上げます。

回答

温かいお言葉のお手紙、ありがとうございました。なかなか全ての患者さまの口にあったお食事は提供できませんが、このように美味しいと言っていただくと、とてもうれしく、励みになります。今後とも、少しでも多くの患者さまに美味しく、身体に良い食事を提供できるよう努力しなければと思います。素敵なお手紙、感謝申し上げます。



声

今回の病気にて初めての診療・治療でしたが、細かく説明して頂いて納得し治療していただきました。放射線科の先生方、技師の方、看護師の方々とても優しくして頂きありがとうございました。余生はそう長いものではないと思われませんが、精一杯頑張って生きます。

回答

『声』をお寄せいただきありがとうございました。聞かせて頂いた「声」を励みにこれからも部署一丸となって頑張りたいと思っています。



(文責：病院長)



大分大学医学部附属病院

〒879-5593 由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地 TEL 097-549-4411(代)
大分大学医学部附属病院ホームページ <http://www.med.oita-u.ac.jp/hospital/index.html>

これまでの「かけはし」は、医学部附属病院ホームページからご覧いただけます。

