

医療法人社団愛友会 伊奈病院 広報誌

編集／広報部会

Vol.

102

2026.9

Harmony

[ハーモニー]

ご自由にお持ち下さい

新人看護師、
奮闘中！

先輩とともに、
一步步成長しています。

白内障のはなし

年齢とともに多くの方にみられる「白内障」。目がかすむ、まぶしく感じるなど、日常生活にも影響を及ぼすことがあります。今回は、白内障とはどのような病気なのか、その原因や症状、治療について、眼科の宮島医師に聞いてみました。

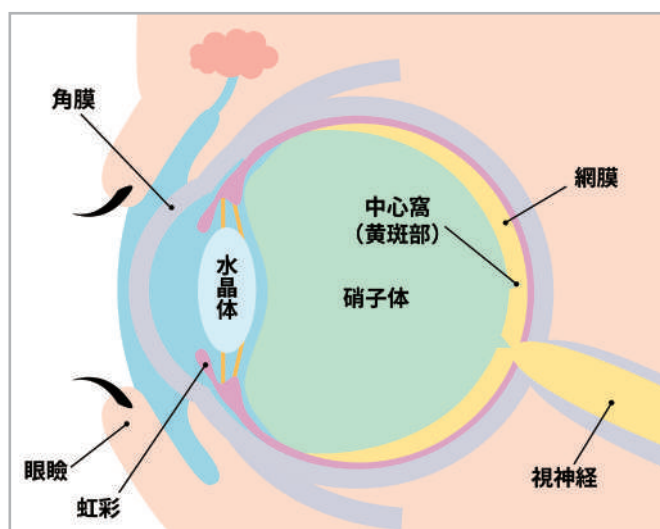


眼科

宮島 貴博 医師

Q1 白内障はどのような病気ですか？

白内障は、眼の中にある水晶体というレンズ状の組織が濁ることで、視機能が低下する病気です。私たちは光が眼の中に入り、水晶体を通過して眼の奥の方にある網膜に当たることによって物を見ています。水晶体はカメラにおけるレンズと同様の役割をもつ組織であるため、白内障が進んでくると網膜に十分な光が届かなくなり、カメラのレンズが曇った時のように周囲がかすんで見えたり、光をまぶしく感じるなどの症状を自覚するようになります。



Q2 白内障になるメカニズムを教えてください

様々な原因がありますが、主な原因は加齢といわれており、60歳代の約70%、70歳代では約90%の方が白内障になるといわれています。加齢以外にも喫煙や紫外線、糖尿病やアトピー性皮膚炎などは白内障を進行させるといわれています。

白内障が進行して濁った水晶体



Q3 白内障に対してどのような治療がありますか？

目薬による薬物治療と手術があります。目薬には白内障の進行を抑制する効果がありますが、一度濁った水晶体を透明にすることはできないため、進行して見えづらくなった白内障の治療は、基本的に手術になります。この手術は水晶体の濁った部分を機械で除去し、代わりに人工のレンズを入れるというものです。

Q4 手術を受けるタイミングについて教えてください

白内障手術を受ける時期について明確な基準はありませんが、見づらさを自覚し生活に支障をきたした時や見え方を改善したいと希望された時が手術のタイミングとなります。普段、自動車を運転する方の場合には普通免許では矯正視力（眼鏡やコンタクトレンズを使ったベストの視力のこと）が0.7以上であることが免許更新における視力の合格基準とされておりますので、これを参考にいただいても良いかと思います。

当院では白内障の診察や手術にも対応しておりますので、見え方が気になる方や白内障が心配な方はどうぞお気軽にご相談ください。

チームで支える！ 伊奈病院の 手術室



● 手術室の医療体制

麻酔科医3名・看護師13名・看護補助者1名・洗浄滅菌部門8名が在籍しています。また、手術室チームで連携し、患者さんが安心して手術治療が受けられる環境を、随時提供できるよう努めてまいります。

手術室チーム

外科系医師・麻酔科医・看護師・臨床工学技士・放射線技師・検査技師・薬剤師などが専門性を発揮し連携しています。

● 2025年度の手術件数

1,754 件

麻酔科管理：1,464件

局所麻酔管理：290件

手術診療科

整形外科・外科・脳神経外科・眼科・皮膚科

主な術式

人工関節手術・スポーツ外傷・関節鏡手術・脊椎手術、四肢骨折手術・手外科手術 消化器外科手術・乳腺外科手術・腹腔鏡手術・胸腔鏡手術・穿頭ドレナージ術・水頭症シャント手術・硝子体注射・白内障手術 など

● 幅広い手術に対応しています

当院では、3部屋の手術室を備え、さまざまな診療科の手術に対応しています。3つの手術室を有効に活用し、患者さま一人ひとりに必要な手術治療を提供できるよう、手術環境の充実に取り組んでいます。



手術室スタッフと患者さまの関りは手術室ではありません。術前や術後に患者さまの病室に訪問し、不安やお身体のことをお伺いいたします。





今日からできる腰痛予防

腰痛は、腰を中心とした痛みや不快感が生じる症状です。腰痛は多くの人が悩む問題であり、日本人の約80%が一生涯のうち一度は経験するといわれています。近年では、労働災害により4日以上以上の休業を要するけがや病気が増加傾向にあり、そのうち約6割を腰痛が占めています。腰痛は日常生活や仕事に支障をきたすことも少なくありません。今回は、腰痛を予防するための正しい姿勢や簡単に取り組める運動について紹介します。ぜひ、みなさまの健康的な生活にお役立てください。

● 腰痛予防ストレッチ

生活の中に取り入れやすい腰痛・転倒予防のための対策方法をご紹介します。ぜひ仕事や、日常生活の合間などで行ってみてください。

これだけ体操

足を肩幅より広めに開いて立ち、両手で骨盤を前に押し込む。そのまま3秒間キープしゆっくり元の姿勢に戻る。

point

- ✓ あごを軽く引く
- ✓ 膝を伸ばす
- ✓ つま先重心
- ✓ 肘同士を寄せる
- ✓ しっかり骨盤を押す

※ 体操中におしりから太ももにかけて痛みやしびれが出たらすぐに中止して整形外科医に相談してください。



もも裏のストレッチ

1. 両足を軽く開いて椅子に浅く腰掛け、右膝を伸ばして前に出す。
2. 右膝に両手を置き、膝を伸ばし、つま先を上に向けたまま、ゆっくり息を吐きながら上半身を前に倒す。このとき、背中とは伸ばしたまま股関節から折りたたむように倒すことを意識する。
3. 呼吸を止めず、右の太もも裏が伸びているのを感じながらゆっくりと伸ばす。
4. 左側も1～3を同様に行う。



● デスクワーク時に意識するポイント

デスクワーカーの方は、座りすぎや体格に合わない作業環境で過ごすことによって腰痛や首・肩痛などが生じる恐れがあります。以下のポイントに注意しましょう。

背もたれのついた椅子を使用する



足元の空間を確保する

- モニターの高さは水平視線より下に、ディスプレイは眼から40cm以上の位置に設置する
- 肘の角度は90度となるように調整する

「職場における腰痛予防宣言！」 金メダル施設に認定されました！



当院の産業リハビリテーションチームの取り組みが、「2025年 職場における腰痛予防宣言！」で金メダルを受賞しました！これからも、職場で働く皆さまの健康を支えてまいります。



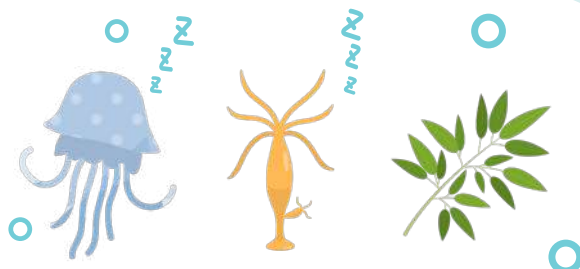
睡眠の質を高めるために 一生き物に共通する”眠り”の力と快眠のコツ

「明日の仕事に響くから、なんとしても熟睡したいのに暑くて寝付けない…」そんな経験をした方は多いのではないのでしょうか。暑さが残るこの時期は、寝苦しさから睡眠の質が低下しやすくなります。私たちは当たり前のように眠っていますが、そもそもなぜ眠る必要があるのかを考えたことはありますか？

脳がなくても眠る？生き物に共通する”休息”の仕組み

睡眠は人間だけの特別な行動ではありません。

- ・クラゲ(サカサクラゲ)にも睡眠の3条件を満たす“睡眠様状態”がある(2017年 カリフォルニア工科大学)
- ・脳を持たないヒドラにも睡眠様状態がある(九州大学など)
- ・植物も夜になると葉を閉じる「就眠運動」を行う(日本植物生理学会)



脳の有無に関わらず、生き物はみな「休息」を必要としているということが、近年の研究で明らかになってきました。つまり睡眠は、**生命維持のための最も基本的な機能**と言えるでしょう。人間にとっても、睡眠は「体温調節」「免疫機能」「ホルモンバランス」「記憶の整理」「心の安定」など、心身のあらゆる働きを支える“土台”です。

最新の睡眠指針「健康づくりのための睡眠ガイド2023」からわかること

2023年に約10年ぶりに改訂された最新ガイドでは、睡眠はすべての国民が取り組むべき重要課題と位置づけられています。特に強調されているのは次の3点です。

①適切な睡眠時間の確保

成人は6時間以上、子どもは8～12時間、高齢者は寢床にいる時間は8時間以内

②睡眠休養感(質)の向上

「よく眠れた」と感じられることが最も重要

③生活リズムの調整

朝日を浴びる・朝食をとる・日中の活動量を確保・カフェイン・飲酒を控える・就寝前のスマホを控える・入浴は就寝1～2時間前



なぜ暑い時期は眠りにくくなるのか？

日本は高温多湿。そのため体の熱が逃げにくく**深部体温が下がりにくい**のが最大の原因です。深部体温が下がらないと…寝つきにくい・眠りが浅くなる・夜中に目が覚めるという悪循環が起きます。

あなたの睡眠の“どこ”が乱れている？

暑さが残る時期は、「生活リズム」「眠りの深さ」「睡眠時間」の3つが同時に乱れやすくなります。そこで役立つのが、**3次元型睡眠尺度(3DSS)**です。3DSSは、睡眠を次の3つの側面から評価する科学的なチェック方法です。

①睡眠の位相(リズム)

就寝・起床時刻の規則性、朝型・夜型の傾向

②睡眠の質

寝つきの良さ、中途覚醒、熟眠感

③睡眠の量

必要な睡眠時間が確保できているか

3DSSの考え方を使うと「自分の睡眠のどこに弱点があるのか」が分かり、自分に合った快眠対策をより効果的に選べるようになります。

快眠をつくる「環境づくり」

●室温:26～28℃

深部体温を下げるためには寝室の温度管理が最重要

●湿度:50～60%

湿度が高いと汗が蒸発せず体温が下がりにくくなります

●エアコンは弱風で“つけっぱなし”

タイマーで切れると、寝汗で再び暑くなり目が覚めやすい

●扇風機は壁に向けて空気を循環

直接風が体に当たると冷えすぎるため、壁反射のやさしい風が最適

●寝具は熱がこもらない素材

綿・麻・冷感素材、タオルケットや薄手のパジャマで冷えすぎも防げます

暑さが残る時期も生活リズムを整えよう

睡眠の質を高めるには生活リズムを整えることが大切です。朝日を浴びて体内時計をリセットし、朝食や日中の軽い運動を心掛けましょう。夕方以降のカフェインは控え、就寝1～2時間前に38℃前後のぬるめのお湯に10分ほど入浴すると、自然な眠気を促します。バスタブがない場合は40℃程度の足湯でも効果が期待できます。

季節の変わり目は、暑さや生活リズムの変化などから睡眠が乱れやすい時期でもあります。科学的根拠に基づいた快眠習慣を取り入れて、心も体も健やかに過ごしましょう！

地域医療を支える 連携医療機関のご紹介

地域の皆さまの健康をサポートしている
連携医療機関をご紹介します。



院長 鳥山 義仁 先生

鳥山こどもクリニック

診療科目 小児科



〒362-0803
埼玉県北足立郡伊奈町大針 957-4
TEL 048-723-5557

28 年前に小児科クリニックとして開業しました。

小児科疾患の大部分は感染症です。待合室での相互感染を低減するために約 20 年前から診療予約をおこなっています。コロナ流行以降は熱発者は待合室を経由しない導線を作りました。

開業当時は、はしか・ふうしん・水ぼうそう・おたふくなどの感染者が毎週のように来院していました。ワクチンの効果でそれらの感染者は激減しました。現在は別の感染症が問題となり、日々の勉強が欠かせません。また、日頃から保育園、幼稚園、学校での感染状況を把握し地元に着した診療をおこなっています。4 月からは、世代交代の準備もあり新しい小児科教育を受けた医師と一緒に診療をしています。

残念ながら、伊奈町には小児の入院施設がありません。上尾中央病院をはじめ北里病院、自治医大病院、小児医療センター、土屋病院などと連携をとって診療をおこなっています。

伊奈病院では定期的に連携会議を開いていただき、互いに顔が見える病診連携ができています。小児疾患は、皮膚科・耳鼻科・眼科・外科などとの連携が必要です。その意味で、伊奈病院の連携会議は小児科にとってもありがたく思っています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	—	○		—
14:30~18:00	○	○	○	—	○	—	—

※土曜日の診療時間は 9:00 ~ 14:00

休診日：木曜・日曜・祝日

鳥山先生はどんな人？

鳥山先生は、いつも穏やかな笑顔で子どもたちや保護者を迎えてくださる、とても親しみやすい先生です。どんな小さな心配事にも丁寧に耳を傾け、一人ひとりに寄り添った診療を大切にされています。子どもが安心して受診できるよう優しく接し、保護者の不安にも分かりやすく説明してくださるため、地域で長く親しまれています。子どもたちの健やかな成長を支え続ける、地域に欠かせない存在です。



野菜ジュースで 野菜不足は補える？

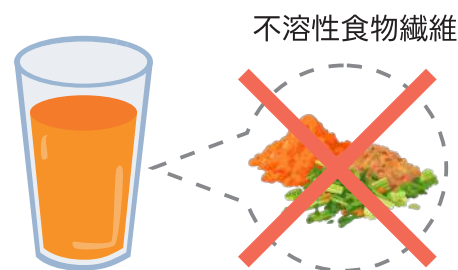


毎日の食事に上手に取り入れるポイントをご紹介します

「野菜不足が気になるから、野菜ジュースを飲んでいる」という方も多いのではないのでしょうか？しかし、野菜ジュースは手軽に栄養を補える一方で、生の野菜を完全に代替できるわけではありません。

● 栄養面での違い

市販の野菜ジュースは、野菜や果物から搾った「しぼり汁」を使用しており、搾りかすに多く含まれる不溶性食物繊維はほとんど含まれていません。また、加熱処理や保存の過程でビタミンCなどの一部の栄養素は減少することがあります。一方で、ビタミンA（β-カロテン）や鉄分、カリウムなどのミネラルは比較的損失が少なく、吸収率も高まる場合があります。



● 健康効果と補助的な役割

メリット

- 野菜ジュースは、野菜を全く食べない場合に比べて、一部の栄養素を手軽に補給できる。
- 胃腸が弱っているときや、忙しくて野菜を十分に摂れない場合には有効。

デメリット

- 長期的に野菜ジュースだけで健康を維持することは難しい。

食物繊維やその他の栄養素を十分に摂るためには、野菜ジュースだけに頼るのではなく、日頃から生野菜や果物などもバランスよく取り入れ、さまざまな食品から必要な栄養素を摂取することが大切です。野菜ジュースはあくまで補助的なものとして活用し、毎日の食事の中で野菜や果物を意識して摂るよう心がけましょう。

● 選び方のポイント（野菜ジュースを活用する場合）

砂糖や人工甘味料が添付されていないもの



食物繊維が添加されているもの（野菜食感や栄養に近づけられる）



低カロリーで栄養素が豊富なもの（例：トマトジュース）



大切な未来のために、今できること

アルツハイマー型認知症リスク検査

MCIスクリーニング検査のご案内



伊奈病院の健康管理センターでは、2025年度よりアルツハイマー型認知症リスク検査「MCIスクリーニング検査」を実施しております。

アルツハイマー型認知症の発症は「血管の老化」や「神経毒性物質であるアミロイドβの蓄積」が原因とされています。MCIスクリーニング検査ではその血管の老化やアミロイドβの蓄積に関連するタンパク質の血中量を測ることで将来、軽度認知症（MCI）になりやすいか、または既にMCIの可能性があるかがわかります。人間ドック、健康診断のオプション検査としてご受診ができ、採血のみの非常に簡単な検査ですので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ

健康管理センター

TEL:048-723-6071(直通)

月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00



このような生活習慣の方は要注意!

- ☒ お酒をよく飲む
- ☒ 喫煙する
- ☒ 食生活の乱れ
- ☒ 睡眠不足・不眠
- ☒ 血圧・血糖値がちょっと高め
- ☒ 運動不足
- ☒ 体重が気になる
- ☒ ストレスを感じる

検査の詳細は
QRコードからご覧いただけます



伊奈病院 交通アクセス

バス



【けんちゃんバス(丸建つばさ交通)】

JR高崎線「上尾駅」東口(バスターミナル5番のりば)
「蓮田駅西口」行き(約10分) → 「伊奈病院前」下車

JR宇都宮線「蓮田駅」西口停留所
「上尾駅東口」行き(約14分) → 「伊奈病院前」下車

【伊奈町循環バス「いなまる」】

「北循環／南循環」 → 「伊奈病院」下車

電車



【埼玉新都市交通ニューシャトル】

「志久駅」または「伊奈中央駅」下車 徒歩(約10分)

お車でお越しの場合



東北自動車道「蓮田スマートIC」より約15分



受付・診察時間

	受付時間	診察時間
午前	8:00 ～ 12:00	9:00 ～ 12:30
午後	13:00 ～ 17:00	14:00 ～ 17:30

※診療科によって診療時間が異なります。詳細はホームページをご確認ください



医療法人社団愛友会

伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室5014-1

TEL:048-721-3692(代表)

伊奈病院 公式ホームページ

伊奈病院



検索

<https://www.inahp.saitama.jp/>



YouTubeチャンネル



Facebook

