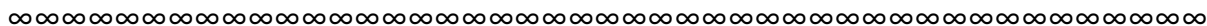


診察などでお待ちの間にお読み頂くパンフレットです。



平成 30 年 10 月 1 日 発行
KKR 札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸1条6丁目3-40
電話 (011) 822-1811
<http://www.kkr-smc.com>

(30-10号)



健康関連用語 - シリーズ 107

10月(神無月)のこよみ

| | |
|-------------|-------|
| 10月 8日 (月) | 体育の日 |
| 10月 23日 (火) | 霜降 |
| 10月 31日 (水) | ハロウィン |

朝夕はめっきり冷え込んできておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

3月3日は「耳の日」、6月4日は「虫歯の日」など様々な記念日がありますが、「1010」を横に倒すと眉と目の形になることから毎年10月10日は「目の愛護デー」として目の健康に関する活動が行われています。インターネットやスマートフォンが普及した現代では目を酷使することも増え「眼精疲労」、いわゆる「疲れ目」の人が多いと言われております。目の愛護デーにちなんで、疲れ目を労わるセルフケアを今回4つご紹介いたします。

- ・意識して瞬きをする…パソコン使用時などは、画面に集中するため、どうしても瞬きの回数が減ってしまい、ドライアイを引き起こすので、意識して瞬きの回数を増やしましょう。
- ・環境を見直す…パソコンを使用する時の距離など作業距離は近ければ近いほど目の調節力を使うため疲れやすくなります。作業距離を今一度見直してみるようにしましょう。また、部屋が暗いとよく見えないために顔が近づいてしまい、その結果作業距離が短くなってしまいます。部屋の明るさなどを考慮することも大切です。
- ・ビタミンをとる…ビタミンの中でもビタミンB群は目の健康維持には欠かせない成分となります。毎日の食事からビタミンB群を意識して摂取してみましょう。
- ・蒸したタオルで目を温める…目の周りの血行が良くなり筋肉のコリをほぐします。目が疲れたなど感じたら目を温めて血行を促しましょう。

日常生活をちょっと意識するだけで疲れ目を改善することができます。しかし、ドライアイや近視などの屈折異常が原因の場合は、これらのセルフケアは一時しのぎにしかありません。

疲れ目の症状が長く続くと言う時は、目の異常が隠れていないか一度眼科医による診察を受けるようにしましょう。

当院は《敷地内全面禁煙》となっております

『病理診断科？』

病理診断科 今川 誠

皆さんはご存知でしょうか？

病院の正面玄関の診療科案内板の下の方に『病理診断科』の欄があるのを。平成28年9月現在、3名の医師の名前が記載されていますが、ほかに国家資格である臨床検査技師7名(全員学会認定の細胞検査士の資格あり)で業務を行っています。

では、病理診断科って何を診断するところ？

例えば、皆さんは最近胃がシクシクと痛いなあと思い、そういえば胃がもたれる感じも自覚します。気懸かりなので内科で診てもらおうと来院したら先生にカメラで覗いて精密検査をしてみましようと言われます。内視鏡検査室でドキドキしながらカメラを飲み込んだら、念のため生検をしますね、と言われ、小さな胃の粘膜をつまみ取られます。その耳かき半分くらいのごく小さな組織が病理診断科に運ばれます。

また例えば、皆さんは何かのはずみに乳房に触れ、小さな硬いものに気がつきます。多くの芸能人が乳癌にかかった話を聞き、心配になって来院したら超音波やマンモグラフィー検査の後、外科の先生に生検を勧められます。乳腺に針を刺して取った組織は病理診断科に運ばれます。

また例えば、皆さんは近所のクリニックで胃癌と言われ外科的治療のため入院します。手術で切除された胃の一部とリンパ節が病理診断科に運ばれます。

病理診断科ではこのように取られた小さな組織や手術によって切除された大きな臓器などを色々な薬品で処理します。時間をかけ薬液が浸透したら細胞が個々に観察できるように1ミリの1000分の3くらいの厚さ(2~4ミクロン)に切りさらに処理を加えます。病理診断科の医師が顕微鏡を使い細かく調べ、炎症の種類や進行程度、線維化の具合、腫瘍かどうかの判断、腫瘍細胞の性質などを総合的に診断します。そして、病理診断科の結果をもとに臨床の先生が皆さんにとって幾つかの治療方針を提案し、皆さんは先生と相談して希望の方法を選択し、治療が始まります。

当院の病理診断科では、実際に病気の現場である組織を解析診断する他に、尿や痰、甲状腺などの臓器に針を刺して吸引した液体に含まれる細胞について診断する細胞診検査や、感染が疑われる時にその原因になっている細菌を発見し有効な抗生剤を判定する細菌検査も併設していて総合的に病気の診断を行っています。詳しい内容は当院のホームページに掲載されていますので、そちらもぜひご覧下さい。