

～令和6年1月1日発刊～



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 大田 光仁
事務局 総務課
0123-24-3000(内線 8232)

アイフレイルを ご存知ですか？

視能訓練士 黒坂 智志

— ある日 —

最近、眼の調子が悪いのだけど、友達に「アイフレイル」じゃないって言われたの・・・
どういう意味かしら？



眼の調子が悪いなら眼科にかかってみたら？
その時に聞いてみたらいいと思うよ。

— 後日、眼科にて —

「アイフレイル」とは年齢を重ねて眼の構造や機能が弱ったところに、様々なストレスを受け、眼の機能が低下し、そのリスクが高いことを言います。



アイフレイルの定義

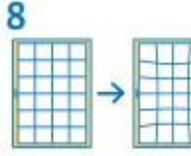
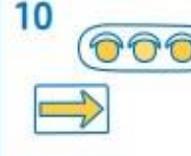
加齢に伴って眼の脆弱性が増加すること、様々な外的・内的要因が加わることによって視機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態を言います。

加齢に伴って眼球が構造や機能を保てなくなり能力が低下すると、様々なストレスによる健康障害への脆弱性は増します。見にくさや不快感として自覚することがあっても、それを放置すると更に脆弱性が増し、そこに何らかの要因が加わることで障害が発症、視機能の低下があらわれます。更に進行し、重度の視機能障害に陥ると視機能の回復は難しくなります。

早期に発見できれば適切な介入を行うことで進行を遅らせ、ある程度の機能回復や症状の緩和が期待できます。

セルフチェックをしてみましょう

アイフレイル自己チェック①

<p>1</p>  <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p>  <p>夕方になると見にくくなることがある</p>	<p>3</p>  <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4</p>  <p>食事の時にテーブルを汚すことがある</p>	<p>5</p>  <p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった</p>
<p>6</p>  <p>まぶしく感じやすい</p>	<p>7</p>  <p>まばたきしないとはっきり見えないことがある</p>	<p>8</p>  <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>	<p>9</p>  <p>段差や階段で危ないと感じたことがある</p>	<p>10</p>  <p>信号や道路標識を見落としたことがある</p>

2つ以上当てはまった人はアイフレイルかも？

アイフレイル自己チェック①(若い人向け)

<p>1</p>  <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p>  <p>夕方になると見にくくなることがある</p>	<p>3</p>  <p>若い頃より見にくくなったと感じる</p>	<p>4</p>  <p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった</p>	<p>5</p>  <p>まばたきしないとはっきり見えないことがある</p>
--	---	--	--	---

1つでも当てはまった人はブレアイフレイルかも？



けっこう当てはまります
でも、もう歳ですから、これくらいねえ・・・

せっかく気づいた不調を「歳のせい」で片づけず、適切な対応をすることが大切ですよ



今が「フレイル」の状態なら、まだ機能回復
がのぞめます



フレイルとその対策

「フレイル」とは日本老年医学会により、年齢を重ねて心身が弱る状態を指す概念として提唱されました。

フレイルは健康状態と要介護状態との中間の状態であり、適切な介入を行うことにより、機能回復が期待できる状態です。

厚生労働省は健康寿命を延ばす施策の一つとして「フレイル対策」をあげており、2020年からは75歳以上の後期高齢者を対象に「フレイル健診」が開始されました。

フレイル状態にある高齢者を抽出し、適切な医療や介護サービスにつなげることで、疾病予防・重症化予防を促進し、健康寿命延伸につなげることが目的です。



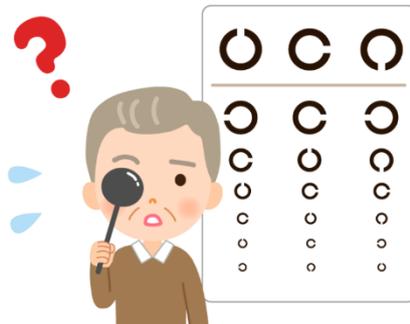
フレイルとアイフレイル

フレイルは身体的フレイルを中心に複数のフレイルから成り立っており、互いに高度に影響し合っています。身体的フレイルの中に感覚機能の低下が含まれており、その中に視機能障害と聴覚障害があげられます。

アイフレイルは身体的フレイルの一要素であり、健康寿命を延ばし、要介護状態に至るのを予防するには良好な視機能を維持することが重要です。



「アイフレイル」を放置し、視覚障害へと発展すると健康寿命の延伸を阻む多くのリスクにさらされます
たとえば・・・



身体的フレイルへの影響

- 良い方の視力が 0.5 未満だと ADL（日常生活動作）や社会活動が有意に低下
- 見えづらいと歩行速度や階段の上り下りする速度が低下、ADL の困難は 2 倍程度
- 転倒予防ガイドラインでは視覚障害によって転倒リスクは 2.5 倍

社会的フレイルへの影響

- 見え方が悪いと地域活動への参加や友人と会う頻度が 60%程度に減少
- 見え方が低い人は社会的孤立に陥る割合が 1.5 倍

精神的フレイルへの影響

- 視覚障害の自覚がある人はあらゆる年代において認知機能が低下
- 見え方が良い人は悪い人に比べ認知症発症率 63%、認知障害発生率 40%の減少

生涯を通して快適な日常生活を維持するために
「アイフレイル」への対策をしましょう



アイフレイル対策の目標

1. 視覚障害により日常生活が制限される人を減らすこと
2. 自立機能の低下により、要介護状態に至る人を減らすこと
3. 読書、運転、スポーツ、趣味など人生の楽しみや、快適な日常生活が制限される人を減らすこと

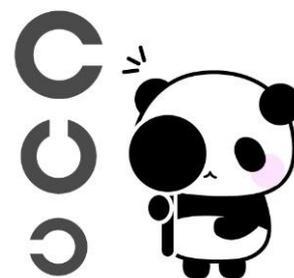


具体的にはどうすればいいのかしら？

不調や不安をそのままにせず眼科で相談してください
継続的な通院が早期発見につながります
適切な時期に治療を受けることが大切です



生涯にわたり快適な日常生活を
維持するために眼の健康寿命を
のばしましょう!!



<編集後記>

日々の生活の中で不調や不安を気のせい、歳のせいと思いがちですが健康寿命を伸ばすためにも放置せずかかりつけ医などに相談していくことを心がけたいと思います。

リハビリテーション科 及川 / 臨床検査科 高橋

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者ととともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。
患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしく申し上げます。