

「結膜下出血」



公立刈田総合病院 眼科
高野 良真

「朝起きて鏡を見たら白目が赤くなっていた」「夕方ぐらいに少し目がゴロゴロしたと思ったら「目が赤くなっている」と（家人）に言われた」といった主訴で来院され、診察してみると、結膜下出血であることがよく見うけられます。

結膜下出血は、強膜（眼球壁の最外側の白い部分）と結膜（角膜輪部《黒目のふち》から眼球壁、眼瞼裏面《まぶたの内側》を覆う半透明の粘膜）との間に出血したもので、通常は痛みや眼脂（メヤニ）などの自覚症状は伴いません。それでほかの人に指摘されて初めて気付くことも多いのです。

原因としては、明らかな外傷（打撲など）は別として、不明なものも多く、夜間就寝時に無意識のうちにこすった時にたまたま出血することも考えられます。ドライアイや結膜弛緩症といった眼球表面の涙液動態が不安定な場合に

も発生する傾向があるようです。高血圧症や出血傾向を有する内科疾患に発生することもあるので、再発を繰り返したり皮下出血などを伴う場合には内科的検査を要することもあり、注意が必要です。また、ウイルス性結膜炎の中には出血を伴うものもあるので、これも注意が必要（他の人にうつりやすい）ですが、この場合はかゆみ、痛みや眼脂など他症状を伴うことが多くなります。

治療は特に不要で保存的に経過をみることとなりますが、他症状を伴う場合、症状に応じて点眼などを処方することもあります。出血した量により数日で改善することもありますが、2〜3週間かかる事もあります。

同じ「赤目」でも、結膜炎など炎症に伴う充血（血管の拡張）の場合には、かゆみ、痛みや眼脂などの症状を伴うことが多く、治療を要しますので医療機関を受診してください。



生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

材料(4人分)

プロセスチーズ	120g
りんご(紅玉)	2個
くるみ	4個
レモン	2本
にんじん	1本
マヨネーズ	1/2カップ
レモン汁	1個分
生クリーム	少々
ウスターソース	少々
塩	適量
サラダ菜	適量
パプリカ	少々



りんごとチーズのサラダ
りんごにはおなかの調子を整える働きがあります

エネルギー411kcal/たんぱく質3.7g/塩分1.6g

健康推進課
22-1362

ヘルスメイト白石
高橋サナエさん(齋川)

〈作り方〉

- 1 マヨネーズ、レモン汁、生クリーム、ウスターソースをよく混ぜ合わせておく。
- 2 チーズは5cmくらいの長さの細切りにする。にんじんは皮をむいて5cmの長さの細切りにする。
- 3 りんごは6つに割り、芯を除いて一口大に切り、塩水に入れる。
- 4 くるみはみじん切りにし、レモンは湯につけてやわらかくしておく。
- 5 ②、③、④を①で和え、サラダ菜を敷いた器に盛り、パプリカをふる。

くわのここのコト



「成年後見制度」
高齢者・障害者の消費者トラブル

近年、悪質商法の被害にあつた高齢者・障害者が増えています。勤務や学校の都合で、家族が離れて生活することが多くなり、高齢者などが一人で生活をするようになったからです。悪質業者はそれを狙っているのです。今月はトラブルが起る前に、判断能力が不十分または判断能力が欠けている成年を保護する制度についてお話しします。

■法定後見制度
判断能力の程度により「補助」「保佐」「後見」があります。

●補助 判断能力が不十分な人の保護制度です。補助人は裁判所から代理権を与えられ、本人に代わって行為ができます。ただし補助人に権利を与えるには、本人（高齢者・障害者）の同意が必要です。これは本人の判断能力が不十分でも、障害が軽いので本人を尊重しています。

●保佐 判断能力の程度が著しく不十分な人の保護制度です。本人が元本の受領・訴訟をしたりする際には、裁判所が選任した保佐人から事前に同意を得なければなりません。同意を得ない時は、これを取り消す

ことができず、裁判所が本人に同意権を与えることに本人の同意は不要ですが、代理権を与える時には本人の同意が必要です。

●後見 判断能力を常時欠いている人の保護制度です。本人が日常生活を単独でできず、これ以外の行為を行った場合は取り消すことができます。日常生活以外の行為は裁判所が選任した後見人が本人に代わってします。

■任意後見制度
将来判断能力が不十分になる場合に備えて、あらかじめ本人の意思で保護者になつてくれる人（任意後見人）と、公正証書によって「任意後見契約」を締結しておく制度です。契約の内容は、財産管理、療養看護に関する事などについて、具体的な行為の代理権を与えることです。本人が現実に判断能力が低下したとき、裁判所に申し立てると、裁判所は任意後見監督人を選任し後見がスタートします。任意後見人は任意後見監督人のもとで代理権を使うことができます。詳しくは裁判所に問い合わせください。

※交通事故詐欺にも注意を!

— 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して —

公立刈田総合病院紹介

公立刈田総合病院 ☎25-2145

①栄養科のご紹介

■安全で衛生的な食事提供を常に心がけています。

栄養科では、入院患者さんの病状に配慮した食事（病院食）の提供と、入院・外来患者さんへ食生活からの健康管理サポートとしての栄養指導を行っています。

特に病院食の提供については、国が定めた衛生マニュアルを厳守し、常に「安全」「衛生」を心がけ、冷蔵と温蔵を兼ねた「温冷配膳車」を導入することで、食事がおいしく召し上がれる『適時適温』を実現し、治療効果の一端を担っています。また、病院食（常食）に選択食を週3日取り入れ、和食と洋食、二通りのメニューをほぼ同様のカロリーで選ぶことができるなど、患者さんの好みや食習慣にも対応しています。



▲連田栄養科科長(泌尿器科部長・左から2番目)以下、栄養科スタッフの皆さん

全冒集合

むし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- | | |
|-----------------|----------------|
| 遠藤 凜華ちゃん(大平坂) | 佐藤 春菜ちゃん(福岡長袋) |
| 八島 奈々ちゃん(大蔵沢大町) | 佐藤 史佳ちゃん(鏡子ヶ森) |
| 秋山 美桜ちゃん(城北町) | 會津 咲哉くん(清水小路) |
| 梶川 友學ちゃん(東町) | 川村 涼華ちゃん(新館町) |
| 高橋 優希くん(城北町) | 木村 晃大くん(鷹巣) |
| 佐藤 優くん(南町) | 高柳 瑞稀くん(鷹巣) |
| 黒井 友貴くん(福岡深谷) | 日下 龍吾くん(新館町) |
| 佐藤 颯斗くん(寿山) | 高橋穂乃花ちゃん(延命寺北) |
| 吉田 千紘ちゃん(福岡蔵本) | |

虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362

