

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和 6 年 11 月号



飛蚊症（ひぶんしょう）について



飛蚊症とは、視野の中に浮遊物が見える症状です。小さな黒い影が動いているようにみえることがあり、まるで蚊が飛んでいるかのように感じられるため飛蚊症（ひぶんしょう）と呼ばれています。眼球を動かすと、黒い影などのようなものが追従してきます。まばたきをしても消えません。ほとんどの場合が加齢などの生理的变化によるもので問題はありませんが、まれに網膜剥離（もうまくはくり）など重篤な病気の前兆であることがあります注意が必要です。眼球内には硝子体という粘稠で透明なゼリー状のものが詰まっています。この硝子体に何らかの原因で濁りが生じると、浮遊物が見えるようになります。

原因は多岐にわたり、生理的な現象である場合もありますが、その他の疾患により引き起こされていることもあります。

生理的な飛蚊症には、1. 生まれつきの飛蚊症 2. 硝子体剥離による飛蚊症 があります。1. は、硝子体の中にある血管の残存です。通常、放置可能です 2. は、飛蚊症の原因として最も多いもので、加齢により硝子体が萎縮し網膜からはがれその塊が硝子体の中を漂うものです。網膜穿孔や網膜剥離という病気の原因となることもあり注意が必要です。強い近視のひとにはほぼ全員に生じる現象です。

病的な飛蚊症には①網膜裂孔、網膜剥離 ②硝子体出血 ③硝子体混濁 などがあります。網膜の萎縮が生じている部分が硝子体をけん引して生じる網膜裂孔、網膜が萎縮変性して生じる網膜円孔があります。これらは早急に手術を必要とする網膜剥離の前兆のこともあるので要注意です。目の中に出血して血液が硝子体の中にはいると濁り、飛蚊症として感じられます。糖尿病、高血圧のように出血しやすい病気があるときに起こります。また打撲したときにも起こります。安静とともに、高血圧症、糖尿病などの元の病気の治療が必要となります。時間がかかりますが徐々に吸収され、改善していきます。ぶどう膜炎という炎症で硝子体が混濁することがあります。この時の飛蚊症は、はじめは軽くても、だんだんとひどくなりやがて視力にも支障が生じる場合もあります。炎症を抑える治療が必要となります。また膠原病の症状の一部としてブドウ膜炎が発症することが多く、注意が必要です。

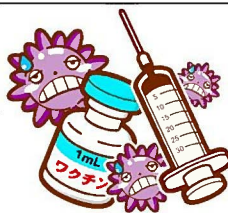
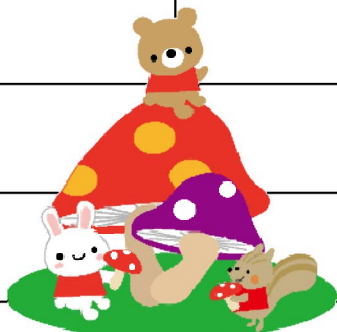
飛蚊症の治療法と対処法ですが、生理的飛蚊症であれば特に治療は必要ない場合がほとんどです。しかし、飛蚊症が気になる場合には、以下のような対処法が役立つことがあります。1. 気にしないこと：軽度であれば、日常生活に支障をきたさないため、あまり気にしないことが推奨されます。2. レーザー治療：重度の飛蚊症や視界に大きな影響がある場合、レーザーで硝子体の浮遊物を分解する治療が行われることもあります。3. 硝子体手術：外科的に硝子体の濁りを除去する治療法です。

飛蚊症は一般的には心配のいらぬ生理的な変化ですが、急激な症状の変化や視力低下がある場合には、網膜剥離などの病気の前兆である可能性もあります。適切な対応のために、目に異変を感じたら、早めに眼科医に相談することが必要です。

施設長 越智祥隆



11月行事予定表

	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	金			17	日		
2	土			18	月		
3	日	文化の日		19	火		
4	月	振替休日		20	水		
5	火		予防接種 (3F・デイ)	21	木		
6	水		予防接種 (5F・デイ)	22	金		
7	木		予防接種 (4F・デイ)	23	土	勤労感謝の日	
8	金		予防接種 (デイ・予備日)	24	日		
9	土			25	月		
10	日			26	火		
11	月			27	水		
12	火			28	木		
13	水			29	金		
14	木			30	土		
15	金						
16	土						

予防接種は、お昼から実施します。そろそろ、冬支度ですね。

さんとぴあ 今日この頃

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。今年の夏は猛暑となり、紅葉も例年より遅いようです。また、寒さが厳しくなるこれからの季節、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症や風邪の予防に対する感染予防対策に引き続き努めています。11月5日(火)より、インフルエンザ、肺炎球菌、新型コロナウイルスの予防接種を各階にて実施します。

施設行事では、10月運動会や11月ハロウィンの製作をしています。利用者様と共に職員も楽しく過ごす時間となっていました。その模様を掲載します。

施設内は、ご利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。

介護施設は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組みを継続しています。

ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。



【面会時のお願い】

面会時はお互いにマスクを装着し、飲食は禁止しています。(医師の指示のもと摂取可能としている方がおられます。)

発熱、咳、体調が悪い、感染症の方が身近におられた等がありましたら、面会はお控え頂きますようお願い致します。

面会中、席を離れるときは、必ず事務所内の職員へお声かけ頂きますようお願い致します。利用者様、お一人になり転倒・転落事故の発生がありました。ご家族様、御利用者様の、面会時間が楽しい時間となりますように、御協力の程よろしくお願い致します。

業務課：石田





みなさんこんにちは！ここ数か月、三角筋を集中的に鍛えているのにもかかわらず、思う様な成果が得られない事が最近の悩み事な筋トレ大好きデイケア担当有方です！

10月は、朝晩が少し肌寒かったものの、日中はまだまだ暑い日が続いていましたが、いよいよと秋の訪れを感じる季節となってきました。我が家の猫も冬仕様の準備で少しずつ毛がモフモフとしてきた様子です。そんな中デイケアでは、10月の23、24、25日と毎年恒例の運動会を実施しました。とは言っても、今年から毎日行っている「スポーツ得点王チャレンジ」の方が運動量も多く、よっぽど運動会らしくはあるのですが、いつもとは違った催しに、利用者様だけでなく、我々スタッフも楽しませてもらいました。それでは、運動会の様子を少しご紹介したいと思います。

第一種目は「風船わり競争」です。4～5人一組で行い、風船を選んだら後は、あの手この手で風船をわってもらいます。風船がわれると中に点数の書かれた紙が入っており、それが得点となります。風船のわれる大きな音と、どうやってもわる事が出来ない様子に大盛り上がりでした。

第二種目は「おかし食い競争」です。3～4人一組で紐にぶら下がったおかしを、手を使わずに口だけで取ってもらいます。ダメだと言ってもどうしても手を使おうとされる方や、歯が無くて必死や唇で取ろうとされる方、ぶら下がったおかしが動き回りなかなか口元におかしが来ない方など、応援にも熱が入りました。

第三種目は「ボーリング」です。これは個人戦となります。おもちゃのボーリングセットではありますが、ボーリングを初めてされる方や久しぶりにされる方様々で、みなさん表情は楽しみながらも真剣でした。ストライクが出た時は、競い合っているにもかかわらず、全員で拍手喝采の様子がとても印象的でした。

最後に得点発表し、優勝者にはトロフィー贈呈。そして全員で集合写真を撮って終わりました。

何かと暗い話題の尽きない世の中ではありますが、今後も、皆様に楽しんでもらえる催しなどを企画してまいりたいと思いますのでよろしくお願いします。以上！デイケア担当有方でした！



●寒くなってきましたので、衣類を冬物に替えていただきますようご協力お願いします。

(下着は足首や手首まで十分ある物、カーディガンやベスト等前開きの上着、冬用の靴下、帽子、マフラー等) 又、洗濯物を入れるビニール袋の補充もお願いします。

●電気毛布等をご使用になる際は、「電気器具使用許可願」を事務所へ提出して下さい。



さんとぴあ号担当：石田・井上