

みつつの輪

みつわ台総合病院ニュース
VOL.110

●INDEX

- ・紫外線と目 1 ~ 2
- ・最新機種InBody BWA（体組成計）を導入しました！ 3
- ・病院からのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



紫外線と目

まだまだ暑さの残るこの季節。夏の疲れが出やすい時期でもあります。日差しの強さは依然として油断できません。気象庁のデータによると、紫外線量は5月から8月にかけてピークを迎え、9月も高い水準が続きます。紫外線にはビタミンDの生成や体内時計の調整、免疫力の維持などのメリットがある一方で、過剰に浴びると日焼けやシミ、しわ、皮膚がんなどのリスクが高まります。目に対しても様々な疾患の原因となることがあります。夏の終わりこそ、紫外線対策を見直してみましょう。

紫外線による目の炎症

紫外線を短時間に大量に浴びると、角膜（黒目）がダメージを受けて炎症を起こし、強い痛みを伴うことがあります。夏場の屋外レジャーやスポーツ、車の運転中など、日差しが強い場面では特に注意が必要です。

また、スキー場などの雪面からの照り返しや、電気溶接・殺菌灯といった人工的な強い紫外線も原因になることがあります。

○翼状片

結膜（白目）の細胞が増殖して角膜に侵入する疾患です。

長時間紫外線にさらされることで発症すると考えられています。

○白内障

紫外線により水晶体細胞がダメージを受けると水晶体に混濁を生じます。

○黄斑変性症

網膜の中心部である黄斑部が紫外線によって傷つくと、視力低下や視野異常を引き起こします。



紫外線カットメガネで目を守ろう！

紫外線から目を守るには日傘や帽子、紫外線カットメガネを活用すると良いでしょう。紫外線カットメガネを選ぶ際には、いくつか気をつけていただきたい点があります。

○紫外線カット率

レンズが紫外線をどの程度カットできるかを表しています。カット率が高い方が高性能です。

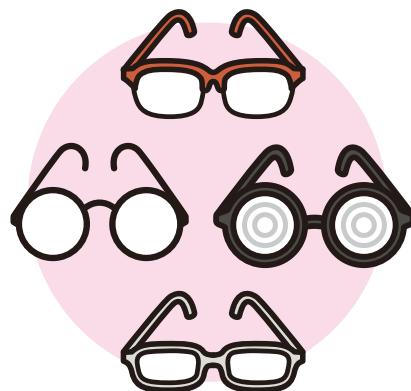
○レンズの色

まぶしさを低減させる目的で暗い色のサングラスを着用する方は多いのですが、実はそれは目の健康のためにはなりません。紫外線は目に見えない光のため、まぶしさは感じません。そして、暗い色のメガネを使用すると瞳孔が広がります。そのメガネが紫外線カット率の低いレンズであった場合、より多くの紫外線を、眼内にかえって取り込むことになってしまいます。実は、レンズの色と紫外線カット性能は別物です。サングラスを選ぶ際は、色だけでなく「紫外線カット率の高さ」を必ず確認しましょう。



○レンズのサイズ、フレームの形状

地面からの照り返しや、レンズ脇からの紫外線を防ぐ必要もあります。そのためには、眼の周りを全体的にカバーできるようにレンズが大きいもの。そして、顔とフレームの隙間が少なくなるように、顔の形にフィットする形状のものを選ぶと良いでしょう。



まだまだ暑い日差しが続きますが、紫外線は目にも影響を及ぼします。

季節の変わり目こそ、目の健康を守るケアを心がけましょう。

眼科 部長 中野 健一（日本眼科学会専門医）



医療現場の素朴なギモン 16



最新機種InBody BWA (体組成計) を導入しました！

InBody（インボディ）は、体の中の水分量や筋肉量、脂肪量、体重の変化などを詳しく測定できる「体組成計」です。現在では、病院だけでなく、研究機関やスポーツジム、企業の健康管理など、さまざまな場面で活用されています。

当院では、約6年前に「InBody270」という機種を導入し、科学的・客観的なデータに基づいてリハビリの目標を立て、より効果的な運動療法を行ってきました（2024年7月号 vol.106 コラム参照）

そしてこのたび、最新機種である「InBody BWA」を新たに導入しました！

○InBodyとはどのような機器か

InBodyは、体の筋肉量（特に骨格筋と呼ばれる、立ったり歩いたりするのに必要な筋肉）や水分量などを測定する医療機器です。

当院はこの測定結果をもとに、患者さんの栄養状態や、行っているリハビリテーションの負荷量が妥当かを判断し、適正化を進めています。

○新機種導入の背景と目的

昨年度から、当院では「NST（栄養サポートチーム）」が活動を開始しました。NSTは、医師や看護師、薬剤師、理学療法士など、多職種で連携し、患者さんの栄養状態を評価・支援するチームです。

従来使用していたInBody270は、自力で立てる方のみが測定可能でしたが、栄養管理が必要な患者さんの中には、立位をとることが難しい方も多くいらっしゃいます。そのような方にも正確な評価を行うためには、臥床（がしょう）状態で測定できる機器が求められていました。

新たに導入したInBody BWAは、臥床したままの測定に対応し、さらに体内水分を「細胞内」と「細胞外」に分けて分析できるため、筋肉量の変化や浮腫（むくみ）などの状態もより詳しく把握することができます。

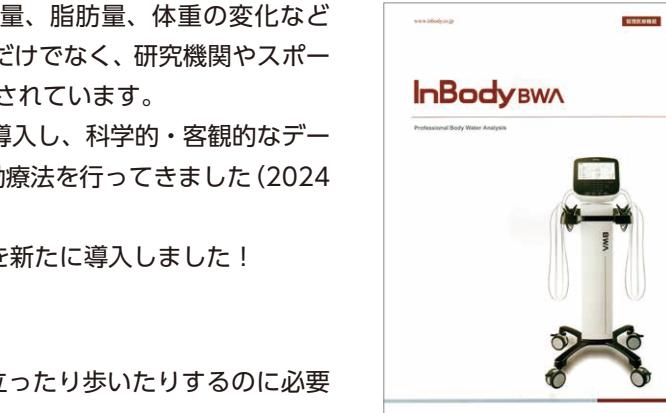
導入にあたっては、デモ機での実測やチーム内での検討を経て、正式に採用が決定しました。

○今後の活用と展望

近年、InBodyはスポーツ施設や公共施設などにも広く普及しており、一般の方にも身近な存在になりつつあります。

また、リハビリテーションの効果を高めるためには、栄養状態を加味した総合的なアプローチが重要であり、これは現代の標準的な考え方でもあります。

今後は、InBody BWAを活用してより客観的で的確な評価を行いながら、患者さん一人ひとりに合った支援を提供してまいります。地域の皆さんのお役に立てるよう、NSTをはじめとする院内一丸となって取り組んでまいります。



▲結果用紙



▲結果用紙解説



▲InBody BWA2.0S 結果用紙（体成分）

リハビリテーション科 科長 金光寺 康幸（理学療法士）

来院時のお願い

~手指消毒と検温にご協力ください~

西館及び東館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力ををお願いいたします。

感染対策へご協力をお願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

面会について

入院患者さんを守るために以下の厳守をお願い致します

■面会人数 2名まで

■面会時間 15:00~17:00 (平日)

13:00~17:00 (土・日・祝日)

(※面会受付開始時間も上記開始時間と同様です)

■対面時間 15分まで

■対面場所 病棟デイルーム・個室病床内

■面会制限

・病室での面会は出来ませんので、歩行可能な患者さん、もしくは車いす乗車及び車いす上で座位の状態が保てる患者さんが対象となります。(面会可能か不明の場合はお問い合わせください)

・1日に面会可能な枠が決まっています。(各病棟、30分ごとに2組まで。最大で平日は12組まで/土日祝日は24組までとなります)

・**面会枠は電話での予約は取れません。**来院された方から順に直近の時間での面会枠を取る為、枠が埋まった時点で**面会をお断りさせて頂きます。**ご理解の程よろしくお願い致します。

■その他注意事項

・入院患者の方、面会者の方ともにマスク着用

・大きな声での会話・飲食を共にする事は控えてください

中学生以下の面会は禁止とさせて頂きます**【面会制限もしくは禁止となる場合】**

院内クラスターが発生した場合は、一時的にクラスターが落ち着くまでの面会を禁止させていただくことがあります。

面会には許可証が必要です

御面会の方には『面会許可証』を着けていただくことになりました

■受付場所 南館1階 総合受付
緊急時は受付または看護師へご相談ください

■面会までの流れ

- ①1F受付で面会カードを記載してください
- ②面会許可証を首から下げてください
- ③ナースステーションに声をかけてください
- ④ご面会(1F受付にてタイマーをお渡ししますので時間厳守にてお願い致します)
- ⑤ご帰宅の際は面会許可証とタイマーを1F受付にご返却ください



◆お子様(中学生以下)の方のご面会はご遠慮ください

ご理解とご協力をよろしくお願い致します

医療法人社団創会みつわ台総合病院病院長

健康管理センターのご案内

健康管理センターでは各種健康診断を実施しております。

- ・人間ドック 生活習慣病予防や病気の早期発見を目的としています。
- ・生活習慣病健診 全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している被保険者の方の健康診断です。
- ・一般健診 定期健康診断・雇用時健康診断・有機溶剤、特定化学物質健康診断など
- ・千葉市受診券利用 特定検診 がん検診

当院の人間ドックに全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防検診(一般健診)の補助がご利用できます。詳細は下記へ問合せ下さい

健康管理センターお問い合わせ

TEL: 043-254-3201

月~金 8:30~16:00 (土8:30~12:00)

院内イベントのお知らせ

■健康教室■

テーマ:「予防のための健康行動2025」

日時:令和7年9月20日(土)

14:00~15:00

場所:西館1階外来ロビー



■院内コンサート■

日時:令和7年10月18日(土)

15:00~16:00

場所:西館1階外来ロビー

出演:女声アンサンブル文月

観覧申し込み 不要



■院内展覧会■

展示期間:

令和7年11月15日(土)~25日(火)

作品募集期間:

令和7年10月より開始



各イベントの申し込みは、開催1ヶ月前より各館の受付に申し込み用紙をご用意しています。

または、FAX・QRコードからお申し込み出来ます。奮ってご参加ください。

上記内容は、今後変更になることがあります。適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。

医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

午前 8:30より12:00まで

皮膚科(木曜)

形成外科(土曜)

脳神経外科(土曜)

内科(土曜)

耳鼻咽喉科(土曜)

8:30より11:00まで

新患再来共に

8:30~11:00

午後 13:30より16:30まで

糖尿病外来(水曜)

皮膚科(木曜)

婦人科(金曜)

脳神経外科(月曜・水曜・木曜)

13:30より14:30まで

13:30より16:00まで

13:30より15:30まで

15:30より16:30まで

※新患に限る

受付時間

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉市若葉区若松町531-486

☎043-251-3030 (代)

ホームページアドレス

http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp

スマートフォンの方はこちらから



UD
FONT
みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の
考え方に基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。

基本理念

高い徳性と深い知性を培
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実践します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します



日本医療機能評価機構

認定第 JC115号

人間ドック健診施設
機能評価認定病院日本医療機能評価
機構認定病院