

発行所 ▶ 京都医療生活協同組合
京都市中京区聚楽廻東町2番地 視力センタービル 地階 TEL 075-822-2286 FAX 075-822-6133
発行責任者 ▶ 宮本和明



小学生の頃、母に「歯と目は一生もの」と言われました。 1日の授業が終わると目が疲れている。裸眼は10人に1人

京都大学文学部3回生の宮川綜太さんに聞きました。(利光龍司・認定視能訓練士)

——大学の健康診断での視力はどうでしたか？

宮川 受けていますが目の検査の記憶があまり……(笑)。京大生は眼鏡かコンタクトレンズ。裸眼は10人に1人ぐらいだと思います。ほとんど眼鏡です。

——勉強でパソコンを使うことが多いからでしょうね。「疲れている」学生さんとかいませんか？

宮川 授業の資料もデジタルなので1日終わる頃は目が疲れていますね。スキーに行った後輩が、コンタクトレンズが乾燥して外せず朝の4時頃までかかったが外せなかった、と言っていました。

——とっさの時って慌てると思います。時間が経って乾燥すると目に張り付き、外しにくくなります。

ムリに外すと目にキズがつくので人工の涙液を差し、まばたきをすると外しやすくなります。基本は装着時間を守ることです。宮川さんはずっと眼鏡ですか？

宮川 私は、今は眼鏡とコンタクトレンズですが、小学校4年生で

でもしている人を知りませんね。——2回生からコンタクトレンズですか？

宮川 眼科の処方を受けて購入しました。最初2WEEKだったのですが1DAYにしました。

——使用時間や期間を守ることと、

京都大学生活協同組合のご協力をいただきまして、京都大学文学部3回生の宮川綜太さんに大学生の目のこと、コンタクトレンズのことなどのお話を伺いました。聞き手は京都医療生協・中野眼科本院の利光龍司・認定視能訓練士です。(敬称略)
写真上/宮川綜太さん
右/取材風景



オルソケラトロジーを始め大学1回生までしていました。

——そうですか。

宮川 小学校2年生の頃から目が悪くなりました。母はハードコンタクトレンズでしたが、いとこがオルソケラトロジーをしていましたので。友達はオルソケラトロジーのことを知りませんでした。京大

定期診察を受けることが大事です。自覚症状のない病気の発見にもなります。

宮川 小学生の頃、母に「歯と目は一生もの」と言われましたので健康診断もちゃんと受けたいと思います。新入生の「眼科はどこにある」「眼鏡とコンタクトレンズの悩み」などにも応えたいと思います。

ナカノ眼科/京都コンタクトレンズ INFORMATION

ゴールデンウィークの診療

	4月			5月						
	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
本院	○	休	○	17:00まで	○					○
四条	○	休	休	17:00まで	○					休
オークラ	○	休	○	17:00まで	○					○
駅前	○	○	○	休	○					○

たいへんご迷惑をおかけします。

アクセス ACCESS

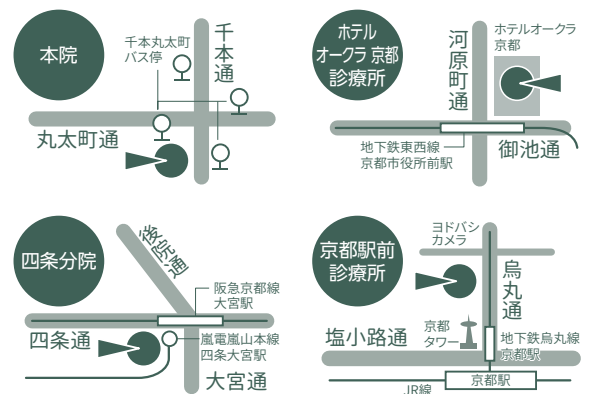


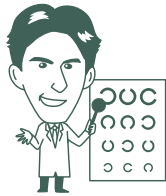
ナカノ眼科



京都コンタクトレンズ

京都コンタクトレンズは各診療所の建物内に隣接





目とサプリメント ①

「CMや広告などで目に良いと宣伝されているサプリメントは効くのですか？」と質問されることがあります。私はこう答えています。「眼科で科学的に効果があるとされているのは、加齢黄斑変性という病気に対するサプリメントだけです。ちまたで目に良いと宣伝されているサプリメントの多くは、その有効性が科学的に証明されておらず、私は積極的には勧めません。ただ、服用をしてはダメというわけではなく、服用するなら過大な期待はせず、自己責任で利用してください。」

サプリメントは薬ではありません。薬というのは病気を治すもので、医学的な根拠に基づいて、高度に科学的な方法で製薬会社が複数の試作医薬品を開発し、それぞ

れの効果や安全性、生体内での動態などを、まず実験動物で確認し、医薬品候補を絞り込み、さらに動物で検証、病気のない人間で検証、病気を持つ人間で検証し、その確かな効能・安全性を厚生労働省が承認して認可し、ようやく発売されるという、長い年月と労力を要します。一方、サプリメントは、「食べたら調子が良くなった人がいた」という逸話から始まります。その食べ物から効果のありそうな成分を抽出して、その成分を多く含む製品を作り、その製品を食べた人と食べなかった人で体の調子の変化を調べて、違いを示すデータが出れば、その時点で終了、商品化されます。体の調子の変化は、一時的であったとしても効果として認められます。管轄は「消費者庁」です。

一般に、薬は病気を治療するも

の、サプリメントは病気を予防するものとされています。病気を予防するのなら、私なら日々の食事に対処することを考えます。様々な病気の発症や老化には「酸化ストレス」が関わっているとされています。私たちは空気中の酸素を取り込んでエネルギーを得ますが、この酸素から活性酸素という体の細胞を障害する物質が作られています。酸化ストレスとは、この活性酸素による体の障害をいいます。目の病気にも酸化ストレスが原因であるものが多く、日々の食事に注意することで、サプリメントと同等の効果が得られると考えます。酸化ストレスを軽減して、目に良いとされる日々の食事、食べ物はどのようなものか、また眼科で有効とされるサプリメントは何かについては、次回にお話ししたいと思います。（宮本和明）

医療生協の人

日本画家

しみず のぶゆき
清水 信行さん

「私の心」を描き続ける

子どもさんの近視など
早期発見へ

ナカノ眼科は本院に視覚検査機器「スポットビジョンスクリーナー」（写真）を導入しました。視力検査が難しい乳幼児向けで瞬時に行うことができる機器です。検査前に目薬をさしたりする処置もなく機械の前に座ってレンズをのぞき込むこともせずに、近視・遠視・乱視などの屈折異常や瞳孔不同、斜視などを瞬時に発見できます。小学生の近視などを抑制するためには早期発見、適切治療が重要です。ぜひご利用ください。

「自然への感謝や慈しみを心の中に持っていれば、名勝や旧跡へ行かなくても、ちょっとした公園や何でもない森の中で自然の美しさを十分感知できます。自分の心の構え次第です」

「価値観が混迷した現代において、芸術上どのような貢献ができるか、一人の日本画家として」

「私の心。それはどこまでも私だけの精神の領域です。言葉だけでは伝えられません。日本画の作品で感じてほしい」

「作品『寒空』は、まだ私が30代前半の頃の心境を、厳しい冬の空に託して描いた作品。画家とし

ての自分の将来への不安感や孤独感が入り混じっている反面、芸術を第一義にした人生に挑戦してゆこうという決意を表したものです」

日本画家の清水信行さんは溢れる深い思い「私の心」を描き続けています。なお、清水さんは朝日会館時代からナカノ眼科をご利用されている総代さんです。

（大槻靖）



作品と清水さん（3月14日）

ナカノ眼科京都駅前診療所の院長、高木史子医師にお話を伺いました。(大槻靖)

× ×

京都駅前診療所は京都駅の玄関口としてのJR線、近鉄線、地下鉄烏丸線の要衝に位置し、京都駅とは地下でつながっており天候に左右されずにご来院いただけます。土日祝日も診療しており、北は滋賀北部、南丹、南は伏見、宇治、奈良など遠方からも通院していただいております。最近では、新幹線で京都観光に来られた方や近隣のホテル滞在の方の受診も多くなっております。

一方で、古くから近隣にお住まいのご高齢の方やご家族で受診されている方も多く、地域の皆様の目のかかりつけ医として、内科の先生と連携しながら糖尿病など全身疾患の合併症管理などにも積極的

京都駅前診療所

高木院長

目のかかりつけ医として

に対応させていただいております。

3階では、どのような種類のコンタクトレンズをお選びいただくかゆっくりご相談できるスペースを設け、装着から普段のお手入れまで、わかりやすく丁寧にご説明しアフターケアも万全です。4階の診療所では、コンタクトレンズの診察、定期検査の他、最新の機器を用いて、白内障、緑内障、眼底疾患などの眼科領域全般の診療を行っています。手術が必要な場合は本院でさせていただき、診療も連携しており、症例によっては大学病院などの公的病院との連携治療も行っております。

コンタクトレンズの定期検診から様々な目のトラブルに至るまで、気軽にご相談いただけるよう、スタッフ一同、日々心こもった診療を心がけております。

通常総代会 6月14日開催

京都医療生活協同組合は2025年度の第78回通常総代会を6月14日(土)午後、ホテルオークラ京都で開催します。

通常総代会の議案は、①2024年度事業報告、決算報告・監査報告②2025年度事業計画、予算③役員報酬、の予定です。京都医療生協・中野眼科のこれからの見通し、向きあい方を共有する重要な場になります。総代のみなさん、ご出席のご予定をお願いします。

医療安全管理指針に基づいて


京都医療生協・中野眼科は医療安全管理指針を設けています。その基本理念「患者が安心して医療を安全に受けられる体制を整え、信頼される医療を提供する」に基づいて、医療事故防止に全役職員が努めています。

古谷 美由樹	小坂部 アイ	小伊藤 直哉	桑田 知邦	久保 広樹	工藤 真奈巳	九鬼 満雄	川端 浩子	河合 郁代	金中 明美	金平 恵美子	加藤 文子	加藤 悦子	片野 光	大城 賢太郎	小澤 幸代	奥 美智子	小川 厚子	岡部 綾子	岡本 静子	大野 奈穂美	右近 裕子	上木 紀介	居林 左由利	井上 健次	稲村 守	伊藤 光	伊藤 訓子	出原 順子	飯田 朋子	有岡 優	秋津 千鶴子	赤染 益輝	相羽 恵子
西口 順子	中村 秀利	中村 利之	長浜 喜美子	長田 絹枝	中島 永美子	中川 悦光	永井 修治	豊田 眞平	十倉 良一	辻本 正行	辻 洋子	玉山 優美	田沼 文江	田中 敏夫	高取 美子	高田 千代子	高木 正之	高尾 ユリ子	世古 陽子	清水 信行	清水 理男	清水 郁子	篠原 美佐恵	鹿田 茂樹	真田 英幸	佐竹 雅子	笹村 清次	佐々木 文美	酒向 直之	坂 和子	近藤 暢造	近藤 順子	近藤 健介
渡邊 弓子	和田 喜久枝	若原 久幸	米谷 信幸	吉田 奈緒子	吉田 鮎子	吉川 美重子	山本 亮介	山本 美栄子	山田 勝仁	保田 寿子	森 房枝	村田 洋子	村田 幸太郎	村上 千代江	村上 智香	三ノ輪 光代	松本 ちづる	松田 貴弘	増田 真由美	堀田 芳孝	藤原 美砂子	藤島 栄見子	福留 奎子	深町 咲江	東川 絹子	原 龍治	早田 ちさ	林 淑子	葉狩 勝	野村 幸一			

2025年度 総代当選者


京都医療生協 50音順・敬称略

使い捨てハードコンタクトレンズ フォーシーズンをご存じですか？



3MONTH Menicon
Four Seasons
フォーシーズン

販売名：フォーシーズン
承認番号：22400BZX00496000



遠近両用も登場

世界初の使い捨てハードコンタクトレンズがメルスプラン専用商品で登場！3ヵ月ごとにレンズを交換できるからレンズの状態が悪くなる前に交換できます。遠近両用タイプもあり、ライフスタイルに合わせてお選びいただける商品です。1箱4枚入りで手元にスペアが持てるので、割ったり無くしたりしても安心です。高度管理医療機器のコンタクトレンズを、より安全にお使いいただけることを想って作られた商品です。

ご存知ですか？ 看板が変わりました

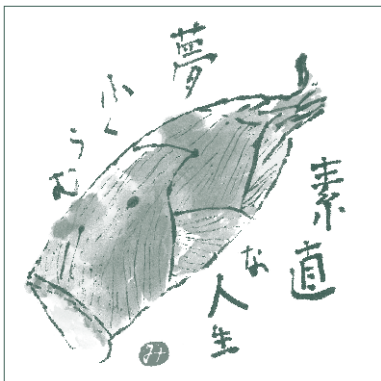
ご存知ですか？本院の外壁の看板が新しくなっています（写真）。手術の対象を拡大したことにより「眼科総合診療 日帰り白内障手術

術（多焦点眼内レンズ取り扱い）日帰り硝子体手術・硝子体内注射・緑内障診断 コンタクトレンズ診療・オルソケラトロジー」に。



伊藤光子さんの絵手紙③

今回の絵手紙は「筍と『素直な人生 夢ふくらむ』」。「父の代から檀家になっているお寺の住職さんのある時のご挨拶からです。素直な心は夢をふくらませるのですね」と。伊藤光子さんは絵手紙を一葉一葉積み重ねていっています。



おすすめの一冊

昭和人間の私には「喫茶店」の呼称はごく普通。「カフェ」や「コーヒーショップ」はしっくりきません。町で「ちょっと喫茶店に」などと言えば、連れ合いすらも「ふるー」と言いますが。純喫茶、ジャズ喫茶、歌声喫茶。いろいろありました。そこで飲むのは大抵、コーヒー。学生の頃、初のサテンで飲んだコーヒーは苦いだけでしたが、幾星霜経てコーヒー無しの日常は考えられないまでに。喫茶店には今も世

阿川佐和子 他 著

喫茶店

少しだけ、私だけの時間

話なっています。そしてなんと、昭和ブームもあってか、その喫茶店が人気といいます。特に京都には伝統の名店が多く、観光客も引き付けているとか。

本書はこんな喫茶店にまつわるエッセー集。著者は芥川龍之介、太宰治らから現代作家の江國香織、覆面小説家の麻布競馬場らまで40人。喫茶店でコーヒー片手に皆さんが自分時間を如何に過ごしてきたか、ほっこりさせてくれます。各種うん蓄も豊富。だいわ文庫「おいしいアンソロジー」シリーズから。（松本忠之）



「下ノ畑ニ 居リマス 賢治」 宮沢賢治が居場所を示すために書いたもので

す。小さな黒板に白墨書のこの伝言板を昨夏、賢治の故郷、岩手県花巻市で実際に見ました▼賢治は名作童話を残した一方、農業にも献身しました。伝言板は賢治ゆかりの施設入口に今も掲示され、その文字は農業に勤しむ賢治の姿を彷彿させます▼子供の頃、私も田舎自宅の裏口に掛かった小黒板で、出かけた両親らの居場所を知らされていきました。その伝言は子供心に優しく伝わり、母親らの元へ駆け出たものです。メモ程度ながらも手書きの文字には伝える力が潜んでいるのでしょうか▼かく言いつつ、自分は今、手紙はワードで、伝言もメールやライン。時代は違えど、賢治らを思うと効率一辺倒なのか、とも感じます▼パソコンやスマホを見てばかりしていないで、多少手間で悪筆でも、気持的にはもう少し手書きを増やしたい、と。スマホを見るよりその方が目の健康にもいいでしょうし。

（松本忠之）

「おじいちゃん 得意のダジャレ」

「でた！ ソーがソーが オルソーは 良さソーやなあ」

①寝る前にレンズを装用

②寝ている間に矯正

③日中は裸眼で生活

オルソー（オルソケラトロジー）

「信くん ひさしぶりやなあ 勉強どうや？」

「勉強より サッカー したいんやけど」

「メガネやったら はげしい運動は ムリちゃうかあ」

「友だちがオル？... オルソー？とかやって サッカーしてるんやって」

「主子ママと信くん ちよこがずん」

「成長記」