

# つくる健康



第174号 2015年(平成27年)1月15日  
 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  
 ☎075(822)2286 FAX075(822)6133  
 発行責任者/ 山田 亮三



## 春頌

新年のごあいさつ

### さらに信頼される

## 中野眼科をめざして



京都医療生協  
 理事長  
 山田 亮三

明けましておめでとう  
 ございます。  
 年頭にあたり世界中の  
 人々が平穏に暮らせるよ  
 うに祈念します。  
**豊かな長寿社会を  
 築くために**  
 昨年の「健康大学」で  
 は、京都大学名誉教授・

山室隆夫先生から、これ  
 からの長寿社会を健全に  
 迎えるには、老いても自  
 立生活が可能な「健康寿  
 命」を延ばすことが必要  
 なことを学びました。す  
 なわち、命にかかわる生  
 活習慣病の防止に加え  
 て、生活の質にかかわる  
 脳や神経、関節・筋肉・  
 骨などの生活機能病を克  
 服することが必要です。  
 私たちは、すべての世代  
 の視覚を守り、その自立  
 した生活がかなうよう  
 に、眼科医療で支えてま  
 いります。

### 「患者さんが第一」 を基本に

今年本院の診療をさ  
 らに充実すると共に、全  
 診療所が患者さんにより  
 信頼される眼科に成長す  
 ることが必要不可欠で  
 す。その核心は、「患者  
 さんが第一」という姿勢  
 です。医師をはじめ全職  
 員が患者さんと心の通い  
 合う診療をめざします。  
 役員職員が一体となっ  
 て、経営改革に取り組み  
 ますので、患者さんや組  
 合員のみならずのご理解  
 とご支援をお願いいたし  
 ます。  
 (中野眼科名誉院長)

### 診療体制が整う

昨年は、本院で緑内  
 障・白内障(日帰り手  
 術)

京都医療生活協同組合・中野眼科の平成二十  
 六年度創立記念会が昨年十月二十五日に開か  
 れ、宮本和明神経眼科センター長がスピーチし  
 ました。その大要は次の通りです。



私は、一九九  
 一年に京都大学  
 医学部を卒業  
 し、その後京都  
 大学大学院に進  
 学しました。当  
 時行っていた研  
 究がアメリカの  
 研究者の目に止まり共同  
 研究の申し入れがあり、ド  
 大学に留学しました。

### スピーチ(大要)

## 二つの専門分野で研究

### 網膜循環と神経眼科学

中野眼科 医院  
 神経眼科センター長  
 宮本 和明

大学で勤務していまし  
 科診療にあたりました。  
 私は大きくはつきり分  
 けられた二つの専門分野に  
 携わってきました。  
 網膜循環の研究では、  
 白血球に注目して研究を  
 行いました。白血球は血  
 液中僅か1%を占める成  
 分ですが、

## 受けて安心、眼科健診

軽度白内障は62%に



受診者を検査する藤田裕美医師(理事)

京都医療生協・中野眼  
 科の無料眼科健診が昨年  
 十月二十四日(金)、中  
 野眼科本院で行われ、組  
 合員など十三人が受診し  
 ました。

を勧められた人が二人あ  
 りました。飛蚊症や糖尿  
 病などで一度精査するよ  
 う勧められた人は三人あ  
 りました。その他緑内障  
 (疑)で経過観察を勧め  
 られた人が二人ありまし  
 ました。  
 軽度の白内障は八人  
 (六二%)にみられまし  
 た。緑内障も白内障も眼  
 底の病気もなく全く心配  
 のない人は三人(三三%)  
 でした。

受診者の最高齢は九十  
 四歳の男性、最年少は四  
 十三歳の女性でした。女  
 性は九人、男性は四人で  
 した。

二〇〇〇年に帰国し、  
 今、iPS細胞の研究で  
 話題の神戸市立中央市民  
 病院に勤務、二〇〇二年  
 から今年の七月まで京都  
 大学で勤務していまし  
 科診療にあたりました。

一つは、眼底疾患、主  
 には多発性です。この白血球  
 が眼底疾患の病態形成に  
 どういう役割を果たして  
 いるかを研究しました。  
 神経眼科疾患というの  
 は、一度診ただけでは原  
 因が分からないことがほ  
 とんどです。極端なこと  
 を言えば、眼科以外の診  
 療科が扱うところにある  
 原因が視機能障害を起す  
 ような疾患を診る専門  
 分野と言えは分かりやす  
 いかもしれません。  
 これまでの経験の中野  
 眼科の診療に生かしてい  
 きたいと思えます。

ナカJ眼科			
年末・年始 診療時間のお知らせ			
	京都駅前	大徳寺前 朝日会館 四条分院 本院	
2014年 12・30(火)			
31(水)		休	診
2015年 1・1(木)			
1・3(土)			
4(日)			10:00~13:00 14:00~17:00
5(月)	通	常	通



緑内障の治療を続けて  
 いる。一昨年、医療生協  
 の無料眼科健診で見つけ  
 てもらったおかげだ。そ  
 れ以降、健康な目でもの  
 を見ることの大切さを思  
 うと同時に「目は心の  
 窓」、「目から鱗が落ち  
 る」、「目は口ほどにもの  
 を言う」など目まつわ  
 ることわざを意識するよ  
 うにもなった▼通勤電車  
 での車窓風景をことさら  
 愛おしく眺めるように  
 なったのもこの頃からだ  
 ろうか。阪急電車が桂川  
 を渡るほんの一分たらず  
 の間、上流には四季折々  
 に表情を変える愛宕山が  
 望め、下流には陽光をキ  
 ラキラと映す水面が広  
 がっている▼車内に目を  
 転じると、乗客の大半が  
 手元の小さなスマホを覗  
 き込み指でチョコチョコ  
 操作しているのに気づ  
 く。重要なメールを送受  
 信しているのか、ゲーム  
 に興じているのかはわか  
 らないが、せめて電車が  
 桂川を渡る一瞬だけで  
 も、車窓風景に目を移し  
 て欲しいと願ってしまう  
 ▼健康な目で、光降りそ  
 そぎ風そよぐ心むむ景色  
 を少しでも長く見つけて  
 いたい、だから私は携帯  
 電話もスマホも持たずに  
 暮らししているのかも知れ  
 ない。(大森俊次)



# 2014年度 健康大学の報告

昨年十月三十一日(金)、京都アスニーで市民ら三十七名の参加、さらに十一月二十九日(土)には本能寺文化会館で市民ら三十名の参加を得て、京都医療生活協同組合・中野眼科主催の健康大学が開催されました。それぞれ行われた講義の要は次の通りです。

## 生活機能病の予防

### 人間の尊厳を守るために

京都大学名誉教授 山室 隆夫

国をあげて生活習慣病の予防に取り組んだ結果、日本は世界一の長寿

国になりましたが、寝たきりも急増しました。人間の尊厳を守り、豊かな老年期を過ごすためには、寝たきりにならずに、心身ともに自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすことが必要です。

これからの予防に、毎日五千歩以上の歩行など運動療法が有効です。有酸素運動では、記憶に関係する脳細胞(海馬)が増えることが分かっています。

骨粗鬆症の予防では、カルシウムの摂取と運動が有効です。低脂肪

## 最上、最善の白内障手術

### 見え方の質向上を目指した取り組み

中野眼科医院 副院長 中村 元

短縮され、日帰り白内障手術も違和感なく施行されるようになりました。

着せられ、非球面レンズ、乱視矯正レンズ、その

現在の最善と思われる医療技術を最大限に駆使して治療に当たりたいと考えています。

我々は新しい技術や知識が次々と供給される中で、多くの患者さんに正しい医療情報を提供し、

術をお勧めするタイミングにも美は多くのことを考慮しなければなりません。

術をお勧めするタイミングにも美は多くのことを考慮しなければなりません。



山室隆夫京大名誉教授の講義を聞く健康大学参加者

自立を伴った長寿のためには、「生活習慣病」の予防だけでなく、脳・神経や骨・関節・筋肉にかかわる生活機能を障害する病気を、すなわち「生活機能病」の予防と治療が非常に重要です。

生活機能病の四大疾患は、①認知症、②骨粗鬆症による骨折、③変形性膝・股関節症による歩行障害、④変形性脊椎症による麻痺、筋萎縮です。

紀元前八〇〇年頃の医学書には、既に白内障手術に関する記載が残されています。その内容は原始的なレベルですが、人類は絶え間ないチャレンジを重ねて、現代の白内障手術は大変高いレベルにまで進歩しました。

小切開の白内障手術の登場により、手術時間は眼内レンズに関して、紫外線カットレンズ、

さらには最近の白内障手術の進歩発展は特に著しく、ただ単に視力を向上させるだけでなく、見え方の質を追求する時代になりました。

眼内レンズに関して、紫外線カットレンズ、さらには最近の白内障手術の進歩発展は特に著しく、ただ単に視力を向上させるだけでなく、見え方の質を追求する時代になりました。

さらには最近の白内障手術の進歩発展は特に著しく、ただ単に視力を向上させるだけでなく、見え方の質を追求する時代になりました。

さらには最近の白内障手術の進歩発展は特に著しく、ただ単に視力を向上させるだけでなく、見え方の質を追求する時代になりました。

## 「津軽三味線と尺八を楽しむ会」

### 演奏などを堪能

「津軽三味線と尺八を楽しむ会」(京都医療生協主催)が昨年十一月八日、左京区の聖護院御殿

津軽三味線高橋竹山流の達人で、尺八明暗流の導師でもある福島忍水さんの演奏で、私も

津軽三味線も、いずれも迫力ある響きとリズムで、演奏からは厳しくもどこか人懐かしい津軽の風土

が、おもしろい。また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

「津軽三味線と尺八を楽しむ会」(京都医療生協主催)が昨年十一月八日、左京区の聖護院御殿

津軽三味線高橋竹山流の達人で、尺八明暗流の導師でもある福島忍水さんの演奏で、私も

津軽三味線も、いずれも迫力ある響きとリズムで、演奏からは厳しくもどこか人懐かしい津軽の風土

が、おもしろい。また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

また、福島さんの伴奏で「祇園小唄」などを合唱、楽しませていただきました。

時代劇映画さながら虚



津軽三味線を演奏する福島忍水さん

## 今年も 創立記念会

### 多彩な内容 心一つに



長田真美さんに表彰状と記念品を贈る山田亮三理事長

京都医療生活協同組合・中野眼科の平成二十六年創立記念会が、昨年十月二十五日(土)、京都アスニーで開かれ、役員七十八人が参加しました。

冒頭山田亮三理事長は創立記念会の意義について「世紀像」を人生を豊かに

てふれ、創立者中野信夫先生の思いを継承することにあると述べ、続いて「京都医療生協・中野眼科の二十一世紀像と上半期診療について」と題して所感を語りました。

山田理事長は、「二十一世紀像」を人生を豊かに

冒頭山田亮三理事長は創立記念会の意義について「世紀像」を人生を豊かに

てふれ、創立者中野信夫先生の思いを継承することにあると述べ、続いて「京都医療生協・中野眼科の二十一世紀像と上半期診療について」と題して所感を語りました。

山田理事長は、「二十一世紀像」を人生を豊かに

てふれ、創立者中野信夫先生の思いを継承することにあると述べ、続いて「京都医療生協・中野眼科の二十一世紀像と上半期診療について」と題して所感を語りました。



## 『もの言いかた西東』

全国各地に豊かな方言があることは知られているが、もの言いかた西東

「青森」「何語る、この野郎」(宮城)とかな

本(九州を除く)・関東地方(特に東京)・東日本(東北を除く)・九州、沖縄地方と続

き、一番未発達なのが東北地方だとか。

筆者は東北大学大学院文学研究科教授の小林隆と和歌山大学教育学部准教授の澤村美幸の両氏。若波新書、七八〇円十税。(亀井 励)

りばらばらで、統一感が少ないというのだ。もの言いかた西東

筆者は東北大学大学院文学研究科教授の小林隆と和歌山大学教育学部准教授の澤村美幸の両氏。若波新書、七八〇円十税。(亀井 励)

## 1月の献立

葉も洗って、塩少々加えた熱湯で手早くゆがき、3〜4cmに切る。

油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きし、縦半分にし、5mm巾に切る。

鍋に①の油揚げ、ひたひた量のだしを加えて薄口醤油と塩で好みの味(うすめがよい)をつけ、中火で煮こむ。15分ほどして②を加えて後15分ほど煮る。(口の中で無



小燕の含め煮(4人分)

【材料】 燕(直径4〜5cm ぐらゐのもの) 4個分、油揚げ1枚、だし、薄口醤油、塩

器に形良く盛り合わせ、煮汁をかけて、熱々を食卓へ。(燕が大きめの時は半分にして使う。)余分の小燕があれば、2〜3mm厚さに切り、葉と茎も細かく切り、柚子の皮の手切りを少し加え塩少量を全体になじませて重しをし、しばらくおく。サラダ風浅漬にする。

(あざみ班・田寺慈子)

## 保険で良い医療を

日本医療政策機構の二〇一三年世論調査によると、過去一年以内に

お金を理由に四人に一人が受診を我慢しています。深刻な問題です。

お金の理由に四人に一人が受診を我慢しています。深刻な問題です。