

# つくる健康



京都医療生協

第185号 2017年(平成29年)10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

## 京都医療生協・中野眼科

### 組織強化月間にあたって

中野眼科を開設している京都医療生活協同組合では、十月 会員向けの事業や患者さん・市民の皆さん向けのイベントの十一月を中心に組織強化月間に取り組みます。これはわが 実施を通して、医療生協の活動趣旨を見つめ直し、さらに新国で「生協法」が施行された一九四八年(昭和二十三年)十 規加入を促進します。これを機に京都医療生協への加入をお月一日を記念した全国的運動の一環です。強化月間では、組 願いします。



京都医療生協理事長 山田 亮三

### 一人ひとりの目の健康のために

### 信頼される中野眼科をめざして

各地で豪雨禍にみまわれられた方々にお見舞い申し上げます。

#### 核兵器拡散の危機にあつて

北朝鮮・金正恩委員長が十番目の「核クラブ」

入りをめざす画策に対して、国連には二つの動き

があります。一つは、核保有国が主導する「制

#### 診療所のある街角で④



#### 【東本願寺】

中野眼科京都駅前診療所から北へ向かうと東本願寺に出会います。ただ北側からのスケッチでは、御影堂門の横にどうしても京都タワーが入ってしまいます。どうも現代建築は苦手なので、関係各位の了解もなく撤去させていただきました。(大森俊次)

#### 百寿者七万人時代が間近に

厚労省によれば、百歳

以上の高齢者が六・七

願します。

#### 健康長寿であるために

日本人の平均寿命は八

十四歳を超えますが、十

#### 「健康ヨガ教室」にご参加下さい

医療生協・中野眼科で

は、患者さんや市民の皆

さんがどなたでもご参加

今回は中京区地域介護予

防推進センターのご協力

を得て、初めての方でも、



お申し込みをお待ちして

①水分補給のための飲

#### あなたの目を 守るために

コンタクトレンズ(カラーレンズを含む)は、医師の処方

地域のみなさんに応えて

術・緑内障診療・硝子体内

#### 無料眼科健診

最近では、自覚症状のないうちに病気が進行し、視野が狭くなる緑内障が注目されています。とくに四十歳以上で眼科を受診されたことのない方におすすです。無料眼科健診では、視力、眼圧、血圧等を検査し、藤田裕美医師が前眼部や眼底などを診察し、目の病気の有無をお伝えします。

#### 【組合員交流集会のご案内】

#### 超絶技巧の中国笛演奏と

#### 情熱的テノールの歌声

医療生協・中野眼科で、楊さんは全盲というハン

も多数ご参加いただきます。

【日時】十一月七日(火)

【会場】聖護院御殿荘

【会費】二、一〇〇円

【申込】中野眼科受付

【会場】聖護院御殿荘



建築物は病気になる。怪我もする▼建具の建てつけが悪くなり、蛇口がきちんと閉まらなくなる。壁のクロスも破れる。このような小さなことだけでなく、雨漏りや外壁の割れ、柱の腐朽など深刻なことが起る。だからふだんからよく観察しておくことが大切▼木造住宅を例にいえば、日常だけでなく一年に一度はじっくり点検もすべきだ。日ごろ気付かないことが発見できる。するとすぐ直せる。大事に至らないですむ。しかし、そんな意識をずっと持ちつづけるのは大変▼少し習慣化するとうどうだろうか。物は出せばなすしなすしないで整理整頓をする。片付ける。要らない物はそのつど処分する。残さない。一週間に一度は掃除をする。掃き掃除と拭き掃除。年の瀬に大掃除をする。きれいにすることをいう習慣が家への愛着を高める▼その愛着が、日常的に観察する、定期的に診る、という高い意識を育むのである。基本は片付けと掃除。人間でいう良い生活習慣である。(川久保雄郎)



講演要旨

「最近の眼科の話題」

京都医療生協副理事長 宮本 和明



講演する宮本副理事長

京都医療生協第七十回通常総代会(六月十日開催)終了後におこなわれまして宮本副理事長の講演「最近の眼科の話題」の要旨を本号に掲載させていただきます。

「スマホ老眼」とは

近年、若い人たちの間では老眼(遠視)というとは、遠くを見たり近くを見たり自由に変更する力が衰えることにより起こるもので、とくに近くをピント調節機能障害のことです。

「スマホ老眼」の原因と予防法

まずチェックしてみよう。①スマホを一日三時間以上使っている、②スマホをよくゲームをする、③寝る前によくスマホを操作する、④スマホ画面が夕方になると見えにくい、⑤最近、肩こりや頭痛がひどい。これらの五項目のうち三つ以上該当する項目がある場合は「スマホ老眼」の心配があります。

きたす状態を言います。一般に四十代半ばから自覚症状があらわれます。

「スマホ老眼」については、絶対にダメという生活習慣があります。それは、①電車スマホ、②歩きスマホ、③寝転がってスマホです。そして「スマホ老眼」にはピント調節機能障害以外にも、さらに以下のような厄介な問題が発生します。①目に乾きを感じる(ドライアイ)、②目の充血、③目の奥が痛い、④今まで感じなかった程度の明るさを眩しく感じる、⑤頭痛・肩こり・首の痛み・全身の倦怠感、⑥ブルーライト障害など、とりわけブルーライト障害は体内時計を狂わせることで、睡眠障害・慢性疲労・自律神経失調からうつ病などの精神疾患に発展する危険性すらあります。

「ドライアイ」とは

十秒間、まばたきをせず目を開けた状態にして、開け続けていられなかったら「ドライアイ」の疑いがあります。この「ドライアイ」は、もはや国民病の一つに数えられる、日本人の六人に一人が罹っているとされています。「ドライアイ」は、目を覆う涙が乾燥し、見づらさや不調が生じる病状です。長時間、目を開けていると涙が蒸発して黒目部分が乾き、外気にふれてしまいます。一時的な目の乾きが原因で目の表面がキズつき、これが繰り返されて悪循環となるのが「ドライアイ」で、重症化すると本来は透明である

涙の役割と「ドライアイ」対策について

薄くし、近くを見る時は緊張することで厚くなるので、老眼とはまったく異なる点があります。本来の老眼が水晶体が硬くなることで起こるのに対して、「スマホ老眼」は水晶体の厚みを調節する毛様体筋が緊張して動くなくなる、あたかも老眼のようにピント調節ができません。状態なので、近くや遠くにピントが合わせられなくなるも

「ドライアイ」のチェックポイント①目が乾いた感じがする、②目が疲れやすい、③何となく目に不快感がある、④光を眩しく感じる、⑤目ヤニが出る、⑥目がかすんで見える、⑦目がかゆい、⑧目がごろごろする、⑨目が赤くなりやすい、⑩目が痛い、⑪目が重たく感じる、⑫理由もなく涙が出る、などがあげられます。



『命のまもりびと』秋田の自殺を半減させた男... 秋田県は長い間、自殺率(人口十万人当たり自殺者数)が都道府県でワースト一位でした。しかし、ある男性の長年の自殺防止の実践などを通して、自殺者数はピーク時の半数近くに減りました。著者佐藤久男さん。七三歳。同書は佐藤さん自身の体験や実践、そして佐藤さんも会社の倒

中野眼科 一斉休診のお知らせ

今年度の年末年始は、中野眼科のすべての診療所で、十二月三十日(土)から一月四日(木)までの六日間が一斉休診となります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

山内貞信さん(ご逝去)

去る八月十日(木)、山内貞信さんがお亡くなりになりました。享年九十。理事として生協活動および中野眼科発展に大きな功績を残されました。事務局長として活躍した近年は故中野信夫先生の後、一九八一年昭和五十六年)〜一九八五年(昭和六十年)当医療生協がれました。心よりご冥福をお祈りいたします。

保険で良い医療を

二〇一八年度の診療報酬・介護報酬同時改定では、二〇二五年に向けた医療・介護保険計画がいよいよ始動。受診抑制を緩和するための予算の充てが求められます。