



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)というものは、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。

「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い状態が「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言われて

涙の役割と「ドライアイ」対策について

一般的に涙には、①目の表面をなめらかにする、②目についたゴミを洗い流す、③栄養や酸素を運ぶ、④バクテリアや

「ドライアイ」対策をあげておきましょう。①まぶたを清潔に保つ、②目を清く洗う、③目を清く洗う、④目を清く洗う、⑤目を清く洗う、⑥目を清く洗う、⑦目を清く洗う、⑧目を清く洗う、⑨目を清く洗う、⑩目を清く洗う



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、秋田の自殺を半減させた男、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。

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産を経験して、自殺を半減させた男、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。

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におよ十九年でした。山内さんは、長く京都府医師会事務局長として活躍した近年は故中野信夫先生(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。