

つくる健康



第198号 2021年(令和3年)1月1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/宮本和明

新年のご挨拶

京都医療生協 理事長 宮本 和明

コロナ禍がもたらしたパラダイムシフト ～スマホと健康に付き合うために



大きな変化が生じた2020年

明けまして、おめでとうございます。

と申し上げたものの、今の我が国の情勢を鑑みますと、今年のご挨拶を「おめでとうございます」と始めるのは、いささか憚られる気がいたします。世界を席卷する新型コロナウイルスの猛威は未だに止まる所を知らず、例年とは違う年末年始を迎えられる方が多いと思いますが、皆様におかれましては、健康で安全に新年を過ごされることを祈念いたしております。

突然ですが皆さん、「ドラえもん」ってご存じですね。藤子・F・不二雄氏作の漫画のキャラクター

で、お腹にある四次元ポケットからさまざまなひみつ道具を取り出して、いろいろな問題を解決します。皆さんも経験があるのではないかと思います。子供の頃によく、そのたくさんのひみつ道具の中から1つだけもらえたら何をもらうか、という話で盛り上がりました。皆さんなら、何をもらいますか？ 私はいつも「どこでもドア」と答えていました。「どこでもドア」とは、行きたい場所を思い浮かべてドアを開けると、その場所に行くことができるという、なんとも素晴らしいひみつ道具です。これさえあれば、移動の問題が一気に解決します。行きたいところに瞬時に行けるので、学

校や職場の始業に遅刻することは絶対ないし、行ってみたいけど行くのに大変な労力を要する秘境の地とか、世界遺産巡りなどが簡単にできるのです。休みの日のレクリエーションなどもお茶の子さいさい、「そうだ京都、行こう」なんてものともしないでしょ。

■コミュニケーションが変わった

このように、夢のようなひみつ道具の「どこでもドア」ですが、今回のコロナ禍で、あたかも「どこでもドア」的なパラダイムシフト(その時代や分野において当然のことと考えられていた認識や思想、社会全体の価値観などが革命的にもしくは劇的に変化するこ

と)が急激に進みました。それは、Zoomミーティングなどに代表されるWEB会議(オンライン会議)の浸透です。WEB会議とは、パソコンやスマホなどのデジタル機器とインターネット環境によって、人が1カ所に集まることなく、時間や場所を問わずに顔を合わせてコミュニケーションを取れるオンラインシステムのことです。インターネットのブロードバンド化によって、WEB会議は2000年代前半から行われてきましたが、今回の新型コロナウイルスの蔓延により、その利用が一気に拡大しました。

■オンライン化の恩恵

私たち医師は、日々の新しい情報を得るために、学会という機会を利用します。ただ学会は、それを開催する場所にわざわざ出向いて行かなければなりません。しかし、今回のコロナ禍の影響で、ほぼすべての学会がWEB開催による学会となりました。これが、素

(2面に続く)

世界初! 使い捨てハードコンタクト 定額制メルスプランから

※メニコンは世界で初めてモールド製法によるハードコンタクトの大量生産を可能にしました。



球面タイプ 月々2,400円(税別)
遠近タイプ 月々2,700円(税別)



販売名:フォーシーズン 医療機器承認番号:22400BZX00496000 ※レンズ画像はイメージです。 ※別途入会金、検査料が必要です。

眼科医が扱う安全性を最優先した おしゃれでかわいいカラーレンズ新登場!

近日発売予定



オレンジみたいに元気で、ストロベリーみたいに愛らしくて、チェリーみたいにつややかで。フルーツみたいな瞳って、とってもチャーミング。イタリア語でフルーツを意味するFRUTTIから名づけたFRUTTIE(フルッティー)。あなたの瞳が、あなたの毎日が、キュンと元気にはじけますように。

昭和時代の朝日会館には東郷青児画伯の大壁画が来訪者を待ち受けてまるで太陽の塔の様な輝きを放っていた。当時は市電も健在だったが役割を地下鉄に譲り暗闇を走るスピードと引き換えに人々はまるで視覚を失くしたかの如く車窓から移り行く街の風景を見る楽しみを失くした。現在は朝日会館診療所の入り口に壁画のレプリカが遠慮がちに設置され、時代を感じさせない新鮮で不思議な構図で訪れる人を魅了している。「降る雪や明治は遠くなり」の名句がある。京都は明治時代の琵琶湖疎水という先人の遺産で生きていることを忘れないでいたい。東京遷都で首都機能が失われ人口減少による過疎化に歯止めをかけるため大学を誘致し、疎水で水運と水力発電を確保してその電力を市電と電動繊維に利用する先見力が今の京都を支えている。飲料水も鴨川と桂川水系だけでは、百万人の都市を賄えないと聞く。ご縁で理事に加えて頂くことになりました。渇水期にも安泰でいられるように視聴覚を最大限に活用して京都医療生活協同組合の益々の発展に貢献したい。(大槻 靖)





晴らしくよいのです。わざわざ会場まで出かけなくて済むので、今まで時間の制約などで出席できなかった学会に自由に参加できるようになったのです。さらに言うなら、その学会で発表される演題のすべてを、自分の好きな時間に好きなだけ見て聞くことができます。普通、学会では、会場がいくつにも分かれていて、同時に進行する演題が数多くあり、聴講したい演題が重なってしまうと、その時間には1つの演題しか聴講できませんでした。ところがWEB学会では、この不具合が簡単に解決されるのです。アーカイブを残すことで、学会終了後でも、自由に閲覧し復習することもできます。小さなお子さんがいて家庭を離れられず、学会参加がままならなかったママさん医師も、今回のWEB学会は大きな吉事となったことでしょう。かく言う私も、通常なら診療を休みにして学会に出席しなければならなかったところを、日

中は診療業務、夜間に学会参加とすることで、通常診療を妨げることなく学会での情報や知識を得るという、有効な時間の使い方ができるようになりました。もちろん、大きな会場で、大勢の生の声を聞ける対面形式での学会開催は、やはり有意義な開催方法であると思うので、すべての学会をWEB開催には言いませんが、コロナ禍が過ぎ去ってもWEB学会方式は残し、通常学会とのハイブリッドで学会が開催されることを期待しますし、今後はおそらくそうなることでしょう。

目の酷使で危惧される4つのリスク

こういったインターネット接続によるオンライン化が進みますと、当然のことながら、それを扱うデジタル機器に触れる機会も増えます。インターネット接続に使われる機器はいくつかありますが、ここ数年ですべての世代でスマホが最も使われる機器になりました。スマホは簡単に持ち運べて、それが便利なのは言うまでもありませんが、スマホ使用の負の側面として、目の健康被害が問題となってきています。

■あなどってはいけない近視

スマホによる目の健康被害としてまず挙げられるのは、近視の進行です。近視になりやすい環境要素として、①30cm未満の距離で近見作業をすること、②30分以上持続して近見作業をすることが挙げられますが、スマホの使用はこのどちらにもあてはまりがちです。「近視の何が悪いのか」、「眼鏡をかけるだけのことではないか」と言われる向きもあろうかと思いません。確かに軽度の近視なら、近くを見ることが多い日本の社会では便利なことも多いと思われませんが、近視が進行して「強度近視」と呼ばれる状態になりますと、緑内障や網膜剥離、黄斑変性といった、将来失明につながる病気になるリスクが高まります。強度近視にな



らないためには、子供のうちから予防することが必要です。近視の進行を予防するためには、①1日2時間の屋外活動をすること、②長時間の近見作業を避けること

が、エビデンスのある方法とされています。お隣の中国では、1日2時間の屋外活動と勉強を両立させるために、学校の教室を屋外に作るということもされているようです。

■視線がスマホに一点集中する危険

次に挙げられるスマホによる目の健康被害は、ドライアイです。ドライアイとは、目を覆う涙が乾燥し、見づらさや不調を生じる病気のことです。スマホの画面を集中して見ていると、まばたきが減ってしまいます。まばたきは涙の分泌を促すので、まばたきをしないと涙が減り、目の表面が乾燥しやすくなります。涙には、目の乾燥を防ぐだけでなく、目に付いたゴミ(異物や花粉など)を洗い流したり、目の表面の角膜に栄養や酸素を補給したり、細菌やウイルスを殺菌したりする役割もあります。このため、涙が少なくなりドライアイになると、目の表面に傷がつきやすくなり、目が疲れやすくなる、痛くなる、かゆくなる、ごろごろする、目やにが出る、ものがかすんで見える、充血する、などのさまざまな症状が出ます。ドライアイを予防するためには、①まばたきを意識的に多めに行う、②

新年号特別寄稿

京都医療生協 理事長 宮本 和明

今年(うしどし)です。本来「丑」は、方角(北北東)や時刻(午前2時頃)を表す言葉なので、動物の牛とは何の関係もありません。干支は十干と十二支を組み合わせた60を周期とする数詞なので、本来動物とは無関係なのですが、分かりやすくするために、発音に沿った動物があてはめられています。ということで、丑年の動物は、その発音通り「牛」となっています。

牛の目は黒くて大きいことで有

名ですが、目が牛の目のようになる眼科の病気があります。それは「先天緑内障」という病気で、進行すると眼球が膨張して角膜径が拡大し、その見た目が黒く大きくなることから、俗に「牛眼(ぎゅうがん)」と呼ばれます(図1)。

緑内障は、目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経という器官が障害され、視野が狭くなる病気です。ほとんどの場合、眼圧という眼球の中の圧力(眼球の硬さ)が高くなるのが原因です。眼に

牛の目と目の病気

は房水という、角膜や水晶体など血管のない組織に栄養を与えたり、眼圧の調整をしたりする液体

で満たされています。房水は、眼の中の毛様体という場所で作られ、線維柱帯と呼ばれる排水管へ

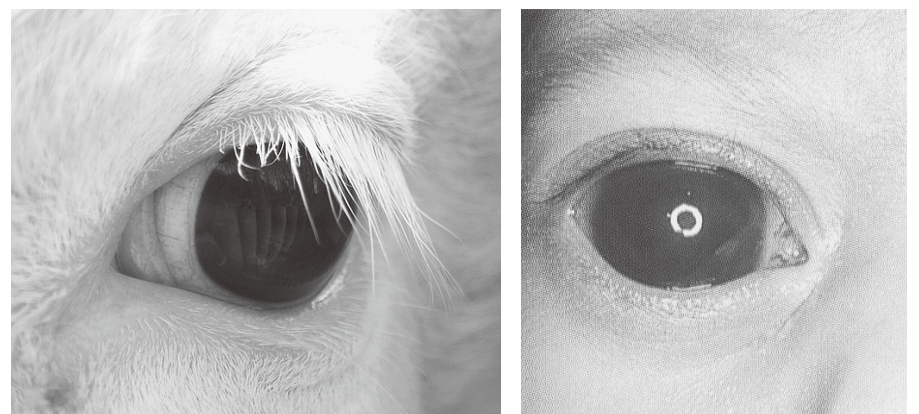


図1 牛の目(左の画像)と牛眼(右の画像)。

部屋の湿度を調整する(健康湿度と言われる45~50%を維持)、③スマホを見る時は時間を決め、時々画面を見るのをやめて休憩する、などを日常的に心がけることが大切です。こうした対策は、ドライアイになったときに症状を緩和するのにも役立ちます。



■若者でも「スマホ老眼」

3つ目に挙げられるスマホによる目の健康被害は、調節力障害です。これは近年、「スマホ老眼」とも呼ばれる新しい疾患概念です。これは、スマホを見続けることで、ピントを合わせる水晶体の厚みを調節する「毛様体筋」という筋肉が緊張して動かなくなり、あたかも水晶体が固まってしまふ老眼のようにピントが合わせられなくなる状態を言います。スマホ老眼の予防法として3つを挙げたいと思います。1つ目は、「適当な距離を取る」です。スマホ画面は目から30~40cmほど離し、目線が下向きになるよう、水平より30度ぐらい下で見るのがベストです。目線を下向きにすると、開いている

目の表面積が狭くなるので、涙の蒸発量が少なくなり、ドライアイの予防にもなります。2つ目は、「輝度を調節する」です。スマホの画面を明るくして見ている人がけっこう多いと思いますが、画面輝度を少し落とした方が目にはやさしく疲れにくいです。スマホには「明るさの自動調節」という機能がありますので、それをONにしておくことをお勧めします。手動で行うなら、メーカーにもよりますが、だいたい60~70%ぐらいがいいでしょう。3つ目は、「毛様体筋をリラックスさせる」です。これには、アメリカ検眼協会が作成した眼精疲労を予防するための習慣「20-20-20ルール」が効果的です。「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート(約6m)」離れた場所を見るという方法です。これに、「20回連続でまばたきをする」を加えて、「20-20-20-20」とするのもよいでしょう。

■ものが二重に見える

最後に挙げるスマホによる目の健康被害は、斜視です。近いところを見るときに、人の目は寄り目になります。これは、眼球を内側に向ける筋肉である「内直筋」が縮み、眼球を内側に寄せて画面を

見ようとするからです。この状態が長く続くと、内直筋が縮んだまま元に戻らなくなり、寄り目のままとなる「内斜視」を発症することがあります。この状態では、遠くを見るときに両目の視線が一致しないため、ものが二重に見えることとなります。こういった内斜視の発症にスマホがどのように関与しているのか、実はまだはっきりわかっていませんが、初めて報告された、スマホが関係していると思われる内斜視の症例では、年齢は7~16歳で、目の筋肉や神経の麻痺はなく、少なくとも4か月以上、そして1日に4時間以上スマホを使用していた子供たちだったということです。それ以外に内斜視になる原因がなく、スマホを使わないようにさせると症状が改善したために、スマホの過剰使用が原因と考えられています。国内



では、スマホの使用をやめても内斜視が治らず、手術治療が必要になった症例も報告されています。

斜視になる要因としては、スマホを見る時の目とスマホ画面の近さが挙げられています。また、寝る前に暗闇の寝床で寝ころびながらスマホを見る、近視があるのに正しい眼鏡をかけていない、生まれつき両目で見るのが苦手、精神的なストレスなども関係している可能性があります。スマホによる斜視の発症を防ぐには、先に述べたドライアイやスマホ老眼を予防する方法が同様に有効ですので、今一度ご確認ください。

最後に

このコロナ禍で、デジタル化、オンライン化が急激に進んだ現在、さらに進むことはあっても、もう後戻りすることはないでしょう。そして、スマホを始めとするデジタル機器は、今後ますます生活に必要なものになっていくでしょうし、拒絶して生活していくことはほぼ不可能です。デジタル機器はとても便利ですが、使い方によっては目だけではなく、全身の不調をきたすこともありますので、使わざるを得ない昨今、うまく付き合っていくことが求められます。適切な使い方を実践して、いつまでも健康でよく見える目を保ちましょう。

流れ出る循環を行っていますが(図2)、その経路に何らかの異常があると房水が眼内に溜まり、そ

れによって眼圧が上昇して物を見るために重要な視神経が圧迫され障害を受けます。

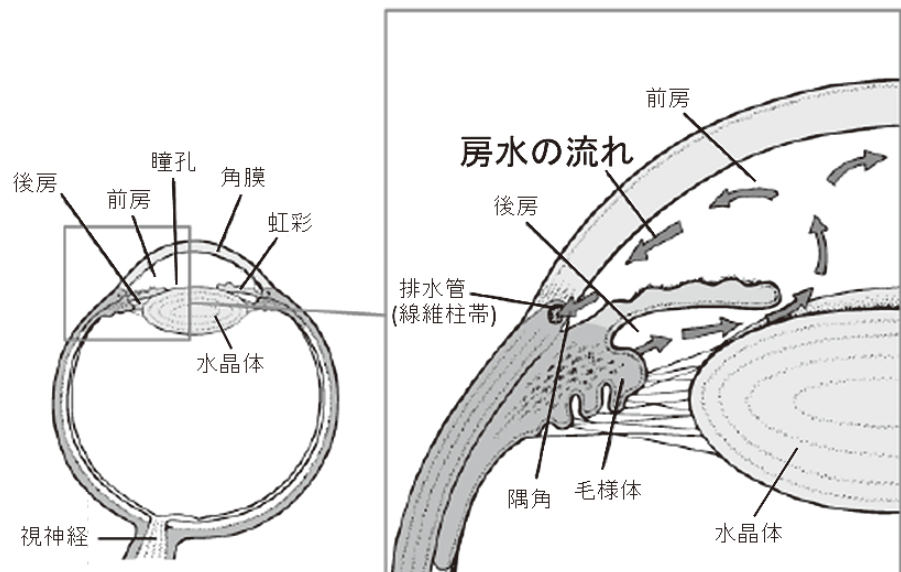


図2 房水は、虹彩の裏側(後房内)にある毛様体で作られ、後房から瞳孔を通過して眼球の前方(前房)へ流れ込み、排水管(線維柱帯)へと流れていきます(矢印)。

牛眼は、赤ちゃんがお腹の中にいるときに、線維柱帯がある隅角という組織の発達異常が起こり、生まれつき線維柱帯の機能がうまく働かず、房水の流れが悪くなることにより眼圧が上昇してしまう先天的な緑内障です。子供だと目が軟らかいので眼圧が高くなるとともに眼球が膨張し、それに伴って黒目も大きくなり、牛の目のようになります。牛眼は放置すると視神経の障害が進み、完全な失明に至ることがありますので、できるだけ早く治療する必要があります。一般的に緑内障は点眼による薬物治療から始めますが、牛眼は薬の効果が低く、早期に手術に

よる治療をする必要があります。手術によって、約8割の患者で眼圧が正常となり、病状の進行を抑えることができますが、黒目が濁るなどの障害が残っていることが多く、それが視機能の発達を妨げるので、眼鏡をかけたり、良い方の目を遮閉し悪い方の目で見ると訓練をしたりするなど、弱視に対する治療も継続して行う必要があります。赤ちゃんは自覚症状を訴えることはしませんので、目つきがおかしい、光を嫌がる、涙が多い、黒目の大きさが左右で違うなどの症状がみられたらすぐに眼科を受診し、適切な診断と治療を受けることが大切になります。

医療生協の人 高尾ユリ子さん

みなぎる100歳のチカラ

健康の秘訣は「何でも自分で行う」

「百まで生きよう会」の高尾ユリ子さんが100歳になられた。なかなかそんなお歳には見えない。

20年前に亡くなった夫の遺影と毎日「行ってきます」「毎日同じことをいうなあ」「ただいま」「遅かったなあ」(笑)。今でも夫婦の会話を続けている。毎日見る鏡は「きょうはちょっとおかしいなあ」と正直に写してくれる。夫にこんな顔を見せたらいかん、と自分を奮い立たせる。

ひとり住まい。3食とも自分で料理をする。きのうはコンニャクの白和えと玉ネギの天ぷら。「実は奈良漬けに目がありません。お肉も大好き」と意外な食生活を笑いながらのぞかせた。料理だけで



「私、写真ダメなんです。可愛く写ったためしがないんです」とユーモアたっぷりの高尾さん

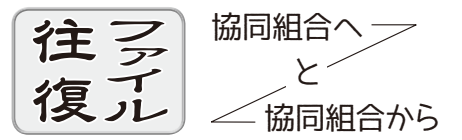
なく全部自分で行う。テレビは? 「一番関心のある政治番組が最近面白くなりました。いまの政治はなっていないからですね」と。大正からの4つの時代、なかでも昭和の戦争がもっとも記憶に残る。それにつながるからか、政治

に対し鋭く手厳しい。

『靖国街道 一軍医のビルマ戦回想』で戦場での死を描いた中野信夫先生が「百まで生きよう会」を立ち上げてくれた。「その気持ちがうれしかった」。中野先生のことをきのうのこのように思い出す。

白内障手術を受けた。「だから目はいい。娘夫婦にもナカノ眼科を薦め、3人がお世話になっているんですよ」と、病院との信頼関係を説いているように聞こえた。

書も俳句も続けている。タイムカプセルに入れる手紙に戦争のことを書こうと思っている。いまはそれに没頭している。「あと何年生かしてくださいとか、そんなみみっちいことをは言いません」(笑)。100歳に見えない健康の秘訣は、高尾さんの“来し方行く末”の生き方そのものに尽きるようだ。(川久保 雄二郎)



◆ お便りコーナー



(総代Aさんからいただきました)

◆ コンタクトレンズキャンペーン

- 各種、キャンペーン開催中です。
- メルスプラン マンスウエア会員様限定 瞳をアップデート! コンタクトレンズ切替キャンペーン開催中です。(2021年3月末まで)

◆ コンタクトレンズ使用上の注意点

- あなたの大切な瞳を守るためのお願い
コンタクトレンズ(カラーレンズ含む)は、高度管理医療機器です。必ず眼科医の指示を受けてお求めください。
- 眼の検査は必ずお受けください。
 - 装着時間・期間は正しくお守りください。
 - 取扱方法を守り、正しくご使用ください。
 - 少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。
 - レンズにふれる前には必ずせっけんで手を洗いましょう。爪は短く切って、丸くなめらかに整えましょう。

◆ 京都駅前診療所～定休日のお知らせ～

中野眼科 京都駅前診療所は、2021年2月1日より、木曜日が休診日となります。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。
〒600-8216 京都市下京区烏丸通七条下ル東塩小路町720 するがやビル3階・4階 ☎075-361-2626

◆ 顧問税理士による “なんでも税務相談”のお知らせ

“京都医療生活協同組合の顧問税理士による”税務・相続などの相談会のお知らせ ※費用無料
対象者 京都医療生活協同組合 中野眼科 組合員の方など
日時 予約制 ※お一人約30分程度 2021年3月末日まで
場所 京都医療生活協同組合 千丸ホール 京都市中京区聚楽廻東町2番地 視力センタービル地階
お問合・予約先 京都医療生活協同組合事務局 ☎075-822-2286

◆ 保険で良い医療を

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中で、地域の経済・社会や暮らし、生協の事業・活動や運営に大きな影響が出ています。私たちはコロナショックを乗り越えなければなりません。

■ オンラインで職員が接遇勉強会 「患者さんの気持ちになって」

コンタクトレンズ国内メーカーである梅メニコンの協力のもと、東京の接遇講師の方とオンラインで結び10月12日(月)朝日会館で、10月26日(月)、27日(火)本院地階で開催しました。

基本動作とコロナ禍で患者さん

が気にされている振る舞いについて勉強しました。



◀ 朝日会館会場



▲ 本院地階会場

総代選挙のお知らせ

2020年12月5日(土)、第1回総代選挙管理委員会が開かれ、2021年度総代選挙を次のとおり行うことになりました。

- ①立候補・推薦受付期間=2021年1月20日(水)～2月19日(金)
 - ②総代の選挙区及び選挙区ごとの定数=事務所及び各診療所、ホームページに掲示。定数百人。任期2年。
 - ③届出=立候補・推薦の届出は、所定の用紙により、総代選挙管理委員会宛に行います。(京都医療生協事務所内)
 - ④立候補・推薦が定数内のときは、投票を省略して候補者全員を当選人とします。
- ※問い合わせ先=総代選挙管理委員会 ☎075-822-2286

人跡未踏とされた劔岳の頂上。しかし、そこには赤さびた錫杖の頭が残されていた。新田次郎の小説「劔岳(点の記)」で有名です。奈良時代、すでに修験行者がこの岩の頂を極めていたのです。

日本には多数の霊山がありま



菊地 大樹 著

『日本人と山の宗教』

す。多くは古代から中世にかけ修験者らが開山したものとされ、同書は日本人の心象風景でもある山と宗教の関りを社会変化の中で探ります。いわば山と人が織りなす日本独自の宗教・文化論。そして現代、登山はスポーツやレジャー

に。しかし、ご来光に今も手を合わせる姿は何を意味するのか。全体に少々難解ですが、山に入る、ということの意味が解る気がします。

昨秋、出羽三山で未訪だった湯殿山本宮を訪ねました。ご神体は

上部から湯が湧き出る赤茶の巨大岩体。その昔、険しい谷を詰め深山にこの奇観に接した修験者。神霊を見たのでは。このようにして山は人々の心奥に刻まれて行ったのでしょうか。講談社現代新書、千円と税。(松本忠之)