

つくる健康



第203号 2022年(令和4年)4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/ 宮本和明

医療生協 第75回総代会 6月18日開催です

京都医療生協は第75回通常総代会を6月18日開催します。一昨年度と昨年度はコロナ感染予防のため少人数開催でした。今年度は役員選任の議案もあり多くの総代の参加をもっての開催が望まれています。コロナ禍の状況に左右されますが近づきましたらご案内します。総代の皆様、ご予定ください。

「驚かせません。急がせません」 企業認定 高齢者あんしんサポートを推進

認知症について理解を深め、支援につなげる「京都高齢者あんしんサポート企業」

京都地域包括ケア推進機構が認定企業に配布した掲示用ステッカー

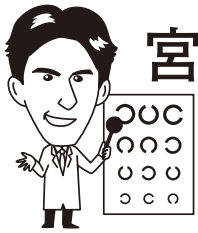


「あんサポート企業」の取り組みを、京都医療生協と京都コンタクトレンズは進めます。この取り組みは、高齢化が進む中、認知症についての理解を深めるために、行政が中心となって実施しているもので、医療生協も職員一人ひとりが「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」を基本姿勢に、ていねいな対応などに当たりたいと思います。(ま)

ナカノ眼科・京都コンタクトレンズ ゴールデンウィークの診療

	本院	四条分院	朝日会館	京都駅前
4月28日(木)	○	○	○	休
4月29日(金)	休		○ ^{17時まで}	○ ^{17時まで}
4月30日(土)	○	○	○	○
5月1日(日)	休	○ ^{17時まで}	○ ^{17時まで}	○ ^{17時まで}
5月2日(月)	○	○	○	○
5月3日(火)	休			
5月4日(水)	休			
5月5日(木)	休			
5月6日(金)	○	○	○	○

○…診療します



宮本理事長の目も / ③

一方の目を閉じて、片目ずつで物を見てください。もし、物がゆがんで見えたり、見ようとした真ん中が見えなかったりしたら、それは、加齢黄斑変性という病気になっているかもしれません。

目の奥底には、見た映像を映し出す「網膜」と呼ばれるスクリーンがあります。その網膜の中心部は「黄斑」と言い、視力を司る重要な部分です。加齢黄斑変性とは、その黄斑が老化に伴う変化によりダメージを受けて、そこに異常な血管が発生して出血や浮腫、網膜剥離などが起こる病気です。加齢黄斑変性になると、物がゆがんで見える、見ようとする真ん中付近が暗く見えないといった症状が出ます(図1)。見たい部分が見えにくいので、本を読んだり、文字を書いたりすることが難しくなります。放置すると視力低下が進み、失明することもあり、現在我が国における失明原因第4位の病気(1位:緑内障、2位:網膜色素変性、3位:糖尿病網膜症)です。近年、患者数が急増しており、50歳以上の方の約1%が発病していて、年齢が上がるほど患者数が増

える傾向があります。また、男性の方が発病しやすい傾向があり、女性の約3倍に上ることが分かっています。

早期発見・治療が 進行をとめる

病状が進行してしまった場合は、治療によって視力が回復することはまれで、壊れた黄斑組織が元に戻ることはありません。ですから、早期に発見して早期に治療することがとても大切です。早期に治療が始められた場合、ある程度進行をくい止め、障害を最低限度にすることができますし、症例によっては、発病前の状態にまで治ることもあります。治療には、原因となる異常な血管を退治する薬を目の中に注射する方法が一般的です(図2)。

図1

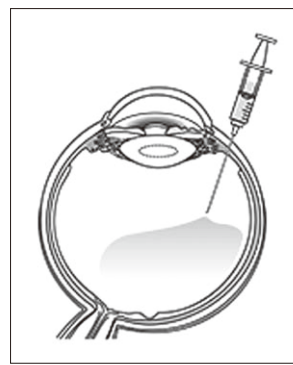


変視症
・見たい部分がゆがんで見えます。

正常の見え方

中心暗点
・見たい部分が黒くなって見えます。

図2



加齢黄斑変性

治療のスケジュールは病状により異なりますが、一般的には、初め3回毎月連続で注射をします。その後は必要に応じて注射をする、あるいは、計画的に投与間隔を決めて注射を行っていきます。治療効果の出方には個人差がありますので、長期に渡って注射を続ける必要があることが多いです。治療を中断すると、再発し、治療前の状態に戻ることもよくあります。根気よく治療を続けることが大切です。

予防は禁煙や紫外線カット、 食事のバランス

暮らしの中の心がけは、加齢黄斑変性の予防につながります。まず、タバコを吸っている人は禁煙しましょう。喫煙は、加齢黄斑変性になる最も悪い習慣です。タバ

コがやめられない方は、禁煙外来などにかかり、速やかに禁煙しましょう。次に、紫外線予防です。太陽光などの紫外線は網膜にダメージを与え、加齢黄斑変性になりやすくなります。タバコほど神経質になる必要はないですが、眼鏡やコンタクトレンズを使用する人は紫外線をカットするレンズを選び、可能であれば、屋外ではサングラスなどをかけたりするとよいでしょう。食事のバランスも大切です。ビタミンE、ビタミンC、ベータカロチンなどを含む食品(大豆、玄米、ニンジン、カボチャ、ミカンなど)や、亜鉛などのミネラルを含む食品(牡蠣や海藻など)を積極的に取りましょう。緑黄色野菜、とくに黄斑を保護する作用のある色素ルテインを含む、ホウレンソウ、ケール、ブロッコリーも積極的に食べましょう。またイワシ、サンマ、アジなどの赤身の魚も良いとされています。最近では、加齢黄斑変性の予防のために様々なサプリメントが販売されています。すでに加齢黄斑変性になっている方は反対の眼を守るためにも、医師と相談してサプリメントの服用を検討するのも良いと思います。まだ発病していない方でも、眼底検査でその徴候がみられるような方は、医師と相談してサプリメントを服用するのも一つの方法です。(宮本和明)

(編集部)「双眸」は理事(常勤役員除く)が交替で書いています。

(荻野宏子)

令和2年春「長崎港に停泊していたクルーズ船から、新型コロナウイルス感染者発生」。コロナ禍は、この一報から始まりました。マスク着用や、ワクチン接種の推進など、国をあげての取り組みがなされる中、医療体制の逼迫など、経済界や飲食業にも大きな影響を与えました。ピカピカの小学一年生たちは、黙食による給食や、学級閉鎖によるリモート授業などを余儀なくされました。この春には、卒業式や多くの行事が自粛、縮小され、中学生、高校生に加えて、大学生も対面の授業を受けることなく学舎を旅立つて行きました。こうした厳しい状況の中、世界の平和を脅かす「ロシア」の「ウクライナ」への侵攻という驚くべきニュースが飛び込んで来ましたが、何も分からず、涙を流しながら、逃げ惑う子供やお年寄りの姿はこれ以上見たいが、これ以上見たくありません。そして、もう、これ以上犠牲者を出してはいけません。





朝日会館(診)移転 患者さんの便利な物件、 数力所検討

朝日会館診療所移転実行委員会は昨年移転先の物件探しを続けています。これまで、現診療所近辺の①河原町三条上ル②三条河原町西入ル③寺町御池角④木屋町三条角⑤河原町御池角の5つの賃貸物件の見学をしました。理事会にもその都度報告しながら、見学した物件の家賃や環境などを比較検討してきました。実行委員会は今後、朝日会館診療所の清水恵美子院長はじめ職員の見解や要望を反映させて決定へ進める予定です。(写真は物件を見学する実行委員会の委員)

医療生協の人

さかひろこ
理事、職員 坂 博子さん

4つの診療所で共有…

坂博子さんは、洋裁の教室を主宰する母の仕事にあこがれていた20歳の頃、父をガンで亡くした。悲しみをぬぐう間も置かず中野眼科に入職し、悲しみを忘れるかのように一心に働いた。

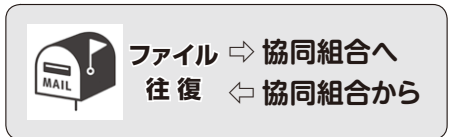
当時の院長の芥川徹先生は厳しかった。診察の準備が整っていなかったら、大きな声で怒った。怖い先輩職員もたくさんいた。理不尽と思うような指示命令も受けた。しかし今思えば、それもこれも全部、自分の成長の糧になった。どれ一つ無駄なことはなかった。

一昨年、医療生協の理事に就任。今年は勤続33年になる。坂さんの活躍の場が広がった。「職員一人ひとりが学びスキルアップする。それが患者さんの診察につながっています。いい人がいい医療を作ると思います。中野眼科はそういう職場なんですよ」と肯定形で語る。



「1つの診療所で起こったアクシデント。そのままとその診療所止まり。でも4つの診療所で共有すれば、-1×-1=+1になると思いますね」と、オール中野眼科で臨もうとする思いがにじみ出る。ポジティブな未来語り。悲しみを乗り越えた母の一生懸命の姿を、今も自分の仕事に映していることからの発露だろう。

坂さんの現場を知る経験が伝播され、4つの診療所で活かされることを願わずにはおれない。



■ お便りコーナー



(総代Aさんからいただきました)

■ 前川さんの句、京都新聞入選

百まで生きよう会会員の前川春子さんの冠句が、京都新聞(1月3日)の新春特集京都文芸「冠壇『時を得る』」(北山千鶴選)で1番の入選をしました。

入選句は、
時を得る 情趣織りなす千代の春

前川さんに思いを寄せていただきました。「時を得る=貴重な時間を戴きました。さあこれからは今まで出来なかったこと、京の有名社寺めぐり、異相奇相の仏像の謎を探る、心の中の思いを吐く冠句の楽しさ、むづかしさ、戴くいのち果つるまで、ゆっくりたのしみたいと思います」(ほぼ原文のまま)

研修参加職員

「興味がわき、気を引き締めて仕事をするようになった」

昨年開催した新入職員研修。その後、実際の患者様対応風景見学の実施など、学んだことがどう活かされているかの研修後フォローも行われました。なお、参加した本院職員に感想を聞く(後記)と、積極的に受け止めていました。

「『接遇のその点を伸ばしたらどうでしょうか』とか具体的に指導してくれたのが良かったです。正しい敬語も参考になりました」「テキストによる説明や指導だけでなく、メルスプラン誕生の秘話などもまじえて説明をしてもらったので興味が深まりました」「次もあれば、メルスプラン入会の説明の仕方の研修もしてほしいですね。勉強すれば自信ができるので」「研修を受けてからは気を引き締めて仕事をするようになりました」



研修のテキスト
「コンタクトレンズの基礎知識」など

京都コンタクトレンズ

眼精疲労の方に受診を呼びかけ

デジタル社会で目を酷使する機会が増え、眼精疲労を訴える方が増加しています——というキャッチコピーの3つ折りハガキを京都

コンタクトレンズ(株)は患者さんに一斉発送をしました。ハガキを受け取った方がさっそく受診されています。

眼精疲労による頭痛、若年層に多いスマホ老眼、デジタル端末酷使による目の疲れに注意を喚起する内容の3つ折りハガキ。裏面に「どこまで読めますか」という視力表を付けている



川の流れるように物語は進んで行く。主人公の米国生まれの青年が日本語に触れたことなど一つの生き方。その主舞台は京都。彼の行動は折に触れ鴨川に沿うように描かれ、心奥を語ります。

おとぎ話の世界を感じます。この体験が日本での生き方を運命づけます。外国人である「きみ」は日本語や、関わる人々との葛藤、悩みを感じながらも年月を経て、京都が「帰りたい」と思う場になっていたことを知



グレゴリー・ケズナジャット 著

『鴨川ランナー』

主人公を「きみ」と表現する展開は新鮮で、思考に客観性を与え、「きみ」の想いが読者の心に静かに入ってきます。「きみ」は高校で見た珍しい文字に魅惑され、日本語学習を選択します。その実習で祇園祭の京都を訪れ、夕暮れの鴨川の景観に

ります。著者は米大学卒業後、同志社大に留学。法政大准教授。同書は昨年、第2回京都文学賞受賞。外国の人を見て、最初から何かと英語で話そうとする私たちの意識にも反省を迫ります。講談社。1500円と税。(松本忠之)

組合員さん・患者さんへ

職員の笑顔と言葉



本院で働いています。目がちょっとヘンっと思ったらぜひ受診してください。不安をがまんしないで!なんでも相談してください。

■ 山内博貴さんがマンガに

本院職員の山内博貴さんが本紙前々号「医療生協の人」に登場したことが日本医療福祉生活協同組合連合会の目に止まり、情報誌「comcom」(No654)で取り上げられました。それも連載のマンガ「虹の生協人物誌」(4ページ)欄で。あえて顔を似せないような描き方(?)ですが、中野眼科本院の建物も当時の田中弘専務と思われる人物も描かれています。山内さんはなんだか照れくさそうに「中野眼科の宣伝に少し貢献したかなあ」と感想をもらっていました。マンガを見た方にはコピーを差し上げます。



「病気を治したことで人生が変わった」などが描かれているマンガの一部