

つくる健康



京都医療生協

第207号 2023年(令和5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

ホテルオークラ京都診療所がオープン。患者さんも職員も気持ち弾む

ナカノ眼科朝日会館診療所は3月27日閉院し、新しくホテルオークラ京都地下2階に移転。ナカノ眼科ホテルオークラ京都診療所として4月3日オープンしました。京都市中京区の河原町御池北東角

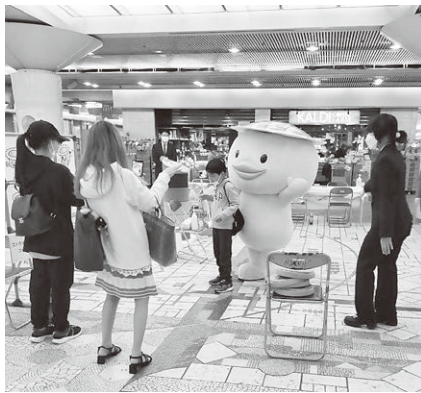
で京都市地下鉄京都市役所前駅改札口近く、という地の利が良く、また駐車場(無料)も完備する好環境です。

所内は天井など全体が白色。カーテンや椅子などは院長の「清

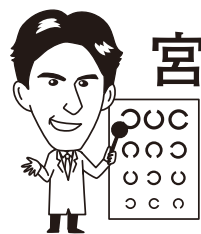
水カラー」といわれるワインカラー。間接照明も使って明るくなっています。初日1番の患者さんは午前9時45分ごろに来院された女性でした。続いて5人6人と…たちまち10人ほどになりました。

受付の職員は「お早うございます」と笑顔で迎えました。受付をされた患者さんは所内をぐるりと見渡して満足そうに椅子に座られました。こうしてホテルオークラ京都診療所が始まりました。

(写真右から)新しい診療所入口の外観。受付風景。検査室(右奥は診察室)。メルスプランのマスクット・メル助(着ぐるみ)によるオープニングの宣伝(ゼスト御池)



宮本理事長の目も / ⑥ スマホ老眼とスマホ斜視



春ですね。4月は、新入生、新社会人と、新しい生活が始まる季節でもあります。新たな生活が始まると、たくさんの情報を集める必要が出てくると思いますが、その際に大活躍するのがスマホではないでしょうか。今やスマホは、情報を収集するのに無くてはならないアイテムとなっていますが、その便利さゆえに、使用頻度は高まる一方で、使い過ぎによって目の健康を損なうこともあるので注意が必要です。

その健康被害として、まずは

「スマホ老眼」が挙げられます。老眼とは、年齢とともに目のピントを合わせる力が落ちてきて、近くが見にくくなる老化現象なのですが、これが若い人にも生じるのがスマホ老眼です。スマホを見続けることで、ピントを合わせる水晶体(レンズ)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う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。近くを見るのに、わざわざ老眼鏡をかけないといけなくなるので大変不便です。

次に挙げられる目の健康被害は「スマホ斜視」です。近くを見る

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、もの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、ものがダブって見えることとなります。スマホの使用を制限すると治ることが多いのですが、スマホの使用を中止しても内斜視が治らず、手術治療が必要になる症例もあります。

こういった目の健康被害を避け

るためには、スマホを適切に使うことが大切です。その使い方の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。2つ目は、「近くを見るための筋肉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。

以上のことに気を付けて、スマホとうまく付き合ひましょう。

「患者さん第一」は安心、安全、信頼、親切で。2023年度通常総代会を6月17日開催

中野眼科を開設している京都医療生活協同組合は、2023年度の第76回通常総代会を次のような要項で開催します。総代会は医療生協

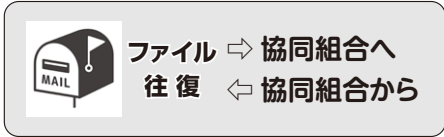
の最高決議機関です。今年新しく選出された100人の総代の出席で、コロナ禍で停滞していた活動をどう転換させるか、そんな事業計画

などを熟議し採決します。議案書は6月初旬に送付。総代のみなさんへ出席予定をお願いしています。総代会要項 ■日時/6月17日

(土)午後2時~ ■会場/未定 ■議決事項/①2022年度事業報告・決算関係報告②2023年度事業計画・予算③役員報酬

京都市の人口減少幅は、全国の市町村で2年連続最大とか。大学の街、コロナ禍でのリモート授業、下宿生や留学生の減少も大きいと。それ以前からの厳しい子育て環境での少子化、就学までの教育・保育料増や上がり続ける住居価格は、大阪や滋賀への転出に拍車をかけ深刻である。市は対策の一つに、マンション・オフィス不足解消のため、建物の高さ制限の一部緩和で高層化での確保のための改定案を昨年発表。この条例は、約30年前の京都ホテルの約60Mの建築申請への反対議論から。その後、東寺五重塔を最高基準に市街地は31Mに。今、朝日会館診療所が、この4月から市街地で、これより高いものは建たないといわれるホテルオークラ京都の地階一角に移転となった。これを機に、世界遺産をはじめとした寺社や御苑、庭園、史的町並みなどが形づくる歴史的景観や眺望は、地域特有の歴史や文化と一体となって継承されてきた京都の宝を後世につなげていもの。(毛利雅彦)





ファイル ⇄ 協同組合へ
往復 ⇄ 協同組合から

■ 変わります。 HPと法人紹介リーフ

4月から順次、京都医療生協、中野眼科、京都コンタクトレンズの3つのホームページを改修、リニューアルします。これまで小不具合には対処してきましたが、今後に向け予約システムを再構築し、また信頼性を高めるホームページにします。加入時などに配布している京都医療生協の紹介リーフレット(紙)についても作り直します。ご期待ください。またご利用ご活用して、ご意見などもお寄せください。(事務局)

■ オルソケラトロジー利用の 患者さんの声

ナカノ眼科で、近視を矯正するコンタクトレンズ「オルソケラトロジー」を装着した患者さんの感想を紹介します。

▶ 友達が見ているものが、見えていないことが嫌だったが、学校検診でもAがとれて良く見えてうれしい。▶ メガネより全然良い(中2男子)。▶ レンズをはめて数日で良く見えるようになりビックリしました。メガネがいなくなったのでとてもうれしいです(10歳)。

■ 朝日会館診療所の最終日

京都朝日会館診療所の前身京都コンタクトレンズ営業所がこの京都朝日会館で開設したのは64年前の1959年3月。今年3月27日の診療が最後になりました。寂しい気持ちと新天地への期待が交錯。この日を写真に収めました。



(写真上から) 3月27日の朝日会館外観「有難う」(17時45分)。診療所入口「ここを何人の患者さんが出入りされたことか(18時5分)。最後の患者さんが帰られた所内「寂しい?」(19時30分)。

今年2月に本院副院長に就かれた大田亮医師(写真)に、自己紹介などのご挨拶をお願いしました。

本院 大田亮副院長の挨拶

これまで、手術を多く行ってきました 何でも気軽に…そんな診察空間に

この度2023年2月よりナカノ眼科本院に赴任して参りました大田亮と申します。以前から非常勤医師として土曜日の診察を担当させていただいておりましたが、今回理事長よりお声がけいただきましてこの度の正式に常勤医師としてみなさまのお役にたてますよう、がんばって参りますので今後とも宜しくお願い致します。

京都大学病院眼科からの赴任で兵庫県豊岡市の公立病院や滋賀県大津の赤十字病院などで主に手術を担当してきました。今までは網膜剥離や網膜前膜などの網膜疾患を専門に治療しており、また白内障も難病例とされるものの手術を特に多く治療してきました。ナカノ眼科に来ていただけるみなさまに治療後に満足納得いただけるように精一杯力を尽くしたいと思っております。

自己紹介ですが、基本的には来ていただいた皆様とお話させてもらうのがとても好きな性格です。その中で生活スタイルや重視する点、ご趣味などに合わせてオーダーメイドな治療ができればいいなと思っております。ときについつい話し込んでしまうことも有り、気づけば待ち時間が増えてしまうことも…反省しております。ですがなんでも気軽に尋ねていただけるような診察空間でありたいと思っておりますので、遠慮せずにごんごん聞いてもらえれば幸いです。一緒になって治療していけるようなそんな信頼関係が築けるように精進していこうと思っております。

少し余りましたので日常の話など。先日子供たちと東京に某ウルトラなヒーローショーを見てきました。迫力とストーリー、なにより舞台との距離感に圧倒されプロフェッショナルな仕事とサービス精神に脱帽しきりでした。あとかっこよかったです(笑) ともあれ特撮ファンとしてとても満足し、自分もこんなサービスを提供できればと思いました。これから宜しくお願いいたします。(おたとおる)



京都医療生協の2023年度
総代当選人の皆さんです。
敬称略、おおむね五十音順。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 相羽 恵子 | 赤染 益輝 | 秋津千鶴子 |
| 飯田 朋子 | 出原 順子 | 伊藤 訓子 |
| 伊藤 光子 | 稲村 守 | 井上 健次 |
| 居林左由利 | 今村 絹代 | 上木 紀介 |
| 右近 裕子 | 大城賢太郎 | 大野奈穂美 |
| 岡部 綾子 | 岡本 静子 | 小川 厚子 |
| 奥田美千留 | 小澤 幸代 | 小野あやめ |
| 片野 光 | 加藤 悦子 | 加藤 文子 |
| 金中 明美 | 金平恵美子 | 河合 郁代 |
| 川端 浩子 | 九鬼 満雄 | 桑田 知邦 |
| 小伊藤直哉 | 小坂部アイ | 近藤 健介 |
| 近藤 順子 | 近藤 暢造 | 古谷美由樹 |
| 坂 和子 | 酒向 直之 | 佐々木文美 |
| 佐々木通子 | 笹村 清次 | 佐竹 雅子 |
| 真田 英幸 | 鹿田 茂樹 | 篠原美佐恵 |
| 清水 理男 | 清水 信行 | 鈴木久美子 |
| 世古 陽子 | 高尾ユリ子 | 高田千代子 |

総代選挙管理委員会 2023年度 総代当選者です

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 高木 正之 | 高取 美子 | 田沼 文江 |
| 玉山 優美 | 辻 洋子 | 寺本 勝代 |
| 十倉 良一 | 豊田 眞平 | 永井 修治 |
| 中川 悦光 | 中島永美子 | 長田 絹枝 |
| 中野 圭子 | 長浜喜美子 | 中村 秀利 |
| 西口 順子 | 野村 幸一 | 葉狩 勝 |
| 林 淑子 | 早田 ちさ | 原 龍治 |
| 東川 絹子 | 廣瀬 伸彦 | 深町 咲江 |
| 藤島栄見子 | 藤原美砂子 | 福留 奎子 |
| 堀田 芳孝 | 増田真由美 | 松田 貴弘 |
| 松本 昌樹 | 松本ちづる | 三ノ輪光代 |
| 村岡 穆 | 村上 智香 | 村上千代江 |
| 村田 洋子 | 森 房枝 | 保田 寿子 |
| 山内 美雪 | 山田 勝仁 | 山本美栄子 |
| 山本 亮介 | 吉川美重子 | 吉田奈緒子 |
| 米谷 信幸 | 若原 久子 | 和田喜久枝 |
| 渡邊 弓子 | | (100人) |

CLキャンペーン中

ただいまコンタクトレンズキャンペーン中。京都大学生協の組合員さん特典や学割などがあります。(京都コンタクトレンズ)

ナカノ眼科・京都コンタクトレンズ GWの診療

	本院	四条	オークラ	駅前
28日(金)	○	○	○	○
29日(土)	休み	休み	○	○
30日(日)	○	○	○	○
1日(月)	○ (17:00まで)			
2日(火)	○	○	休み	○
3日(水)	休み			
4日(木)	休み			
5日(金)	休み			
6日(土)	○	○	○	○

○…診療します

書店店頭には家康関連本がずらり。今年の大河ドラマへの便乗で、例年の光景ですが、こんなきっかけがないとなかなか本を手にしえないのも現状。という訳で今回、多数の同関連本から一冊をチョイス。

歴史好きから、私も家康物を

楽しんできましたが、家康について「これ本当?」と思うような面も幾つかありました。例えば「信長の命令で家康が嫡男、信康を切腹させた」こと。非情な信長と悲嘆の家康を際立たせる話です。でも、最近の研究では、家康が、信康との路線上の



渡邊 大門著 『誤解だらけの徳川家康』

深刻な対立から家を護るため、自主的に下した処分、と。諸説ある中、この方が私的には理解し易い気がします。

また、顔をしかめた家康の有名な「しかみ像」。武田氏との三方ヶ原での大敗に家康が戒めに描かせた、とされますが、後

世の作とか。美談は作られることが多いのでしょうか。しかし、果敢に戦い、時に妥協して生き残った家康は狸親父のイメージと遠く、天下人になったのは歴史の必然、と著者。歴史ファンには興味深い内容です。幻冬舎新書。(松本忠之)