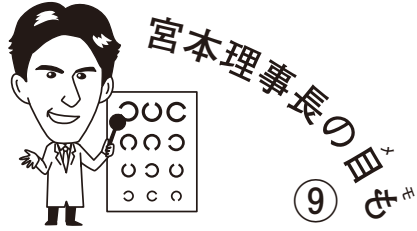


つくる健康



第211号 2024年(令和6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

コンタクトレンズと目のトラブル



陽気に満ちて気持ちも華やぐ春、新生活の季節がやってきました。環境の変化や人生の節目を迎えて、コンタクトレンズデビューを考えている人も多いのではないのでしょうか。コンタクトレンズはメガネと違って、フレームがずれたりすることがないのでスポーツでも安心して使え、フレームが邪魔しないので視野が広くなり、レンズが湯気などでくもらないなど、とても便利で快適なものです。ただ、コンタクトレンズは目の中に入れるため、ペースメーカーや人工呼吸器など同様の「高度管理医療機器(副作用が発生した場合に人体へのリスクが高いものとして法的に位置づけられている機器)」に指定されていて、使い方を誤ると、時に重篤な目のトラブルを引き起こす可能性がありますので、定期的に目の検査を受けながら装用することが大切です。

目のトラブルの代表的なものは、黒目(角膜)の傷です。不適切な使用やレンズの汚れ、酸素不足な

どで生じます。そこに細菌やカビなどが入ると炎症を起こしたりします。目の痛み、充血などが主な症状です。次に挙げられるのは、アレルギーです。レンズの材質、汚れ(特にタンパク質)などが抗原となって、まぶたの裏の結膜に、ぶつぶつぼこぼこした病変ができます。目のかゆみやレンズがずれやすくなるなどの症状が出ます。最後に、角膜新生血管です。角膜は透明で血管がない組織ですが、長期間酸素不足になると、それを補うために血管が入り込んで、透明さが失われます。新生血管が角膜の中央付近まで及ぶと視力障害が生じます。

これらすべてのトラブルは、定期的に目の検査を受けていると未然に防ぐことができますし、仮に生じたとしても、適切な処置・対処で、治療することができます。また、定期検査では、コンタクトレンズのチェックも行いますので、装用しているコンタクトレンズに問題がないかも知ることができます。定期検査のサイクルは、新しくコンタクトレンズを購入した場合、装用開始後1週間目、1か月目、3か月目に検査を受け、目の状態にもよりますが、以後3か月ごとの検査を継続していくことが望めます。

京都コンタクトレンズは キャンペーン中
 ハードレンズまたはソフトレンズ両眼(2枚)購入者にJCBギフト券3千円分プレゼント。同1枚、または使い捨てレンズ2箱以上購入者にJCBギフト券1千円分プレゼント。5月30日までです。

ナカノ眼科 京都コンタクトレンズ	GWの診療										
	4月			5月							
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	月振	
本院	休	休	○	○	○	○	○	○	○	休	
四条分院	○	休	○	休	○	○	○	○	○	休	
ホテル オークラ京都	○	○	休	○	○	○	○	○	○	○	
京都駅前	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○	



広報いろいろ

京大西部講堂「メ」、ゼスト御池「さくらよさこい」、同大新歓

昨年、移転し開院したホテルオークラ京都診療所。患者さんに迷惑をかけないように、また新しい患者さんを迎えるために、ナカノ眼科と京都コンタクトレンズはいろいろな広報活動を行っています。いくつか紹介します。

1つ目は、京都大学などの学生によるシンセサイザーライブ「メ」への協賛広告(写真)。3月2日と3日に京都大学西部講堂で500人を集めて行われました。2つ目は、同志社大学オリエンテーション配布冊子への協賛広告。配布先は6000人の新入生。3つ目は、ゼスト御池など5会場で行われる「第20回京都さくらよさこい」への広告。3月30日と31日の2日間、10万人規模の大イベントです。

長期間の宣伝活動も継続しています。京都市地下鉄の場合。京都市役所前駅の到着時に「ホテルオークラ京都地下2階・京都コンタクトレンズ、中野眼科です」の車内アナウンスを流しています。下車するとプラットホーム壁に、また改札口を出た向かいの壁に大きな広告を掲示しています。

総代に選ばれてからか、目に対する関心が強くなっているのを最近自覚するようになった。

先日、ふと河原町のBALの丸善に入った。店内をうろろろしていると医学の案内表示に目がとまった。そうすると自然に「眼科」の書架に。たくさんあった。数えると235冊。医療関係者向けの専門書ばかり。やさしそうな表題の本をパラパラとめくった。やはり難しい。しかしこの本『病気が見えるvol.12 眼科』(写真)はまだ素人にも分かりやすい。というより素人にも興味を持たせてくれる。「豊富なイラストと画像で、眼科学をビジュアルイズ。目の解剖・機能が見える!眼科疾患がわ

総代になって思う この本で学んだ

投稿 目の病気・健康と向き合うこと

かる!みて理解する」と謳っているとおりだ。白内障では11ページにもわたって「白内障とは」「原因による分類」「部位による分類」などで解説している。面白い、という読後感。

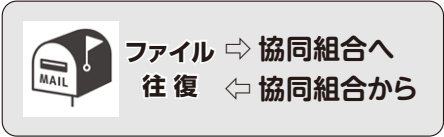
お医者さんにきちんと聞くことを欠いてはいけない。患者自身も自分の病気のことをしっかり学ばなければならない。そういうふうにならなければ、病気が健康に向きあわなければ、と思うようになったきょうこの頃だ。(葉狩勝)



『病気が見える vol.12』
 編集/ 医療情報科学研究所、
 発行/ メディックメディア、
 B5判 312ページ

この欄にはあまり相応しくないがお金の話です。2月に日経平均が、34年ぶりに最高値を更新。バブル以降に政策金利を引き締めすぎ、デフレ経済に突入。この間「失われた30年」とも評されました。デフレはやっかいです。給料は上がらず、設備投資や消費も低空飛行。経済活動も低調に推移しました。インバウンドで物価が安いと外国人観光客がテレビ等でインターネットを通じている光景を目にされた方もいると思います。それでも昨年から様々なものが値上げに。新NISAが始まり、資産運用の機運も出てきました。将来の年金の目減りを防ぐため、政府が自助努力せよと巧妙に仕掛けているのだという論もあります。経済情勢はなるうちに、自分の大切なお金は守らねばなりません。貯金も広義の意味では円に投資しているのと同じ。今は様々な投資の選択肢があります。自分のお金に働いて貰うため、しっかり眼を見開いて考え、今年が資産運用元年のスタートになればと願っております。(須賀修司)

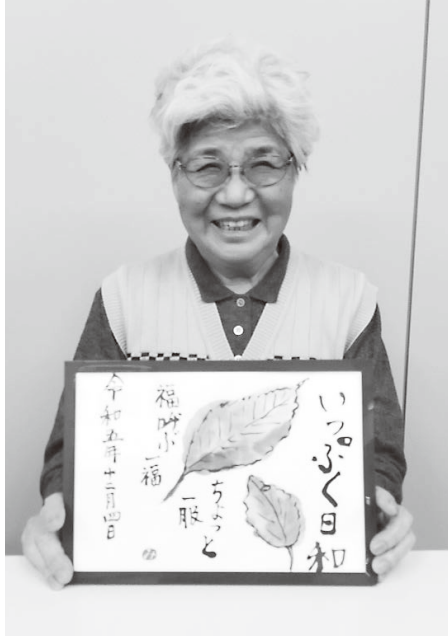




ファイル ⇄ 協同組合へ
往復 ⇄ 協同組合から

■伊藤さん「星野先生に診てもらっています」

15年程前に網膜剥離で手術を2回しました、と言う総代の伊藤光子さん。その後、月1回定期的に星野朗子先生に診てもらっています。睡眠をたっぷりとって、趣味の絵がみも続けているそうです。『いっぶく日和 ちょっと一服 福呼ぶ一服』(写真)。「健康のためもっともっと目のことを知っておきたい…」「総代会の時とか『つくる健康』とかで情報載せて欲しいですね」



■テクノボーさんから職員への手書きの「励まし」

総代の(自称)テクノボーさん(77歳)から、職員宛に手書きの1枚の紙をいただきました。書かれていたことをちょっと紹介します。「雨ニモマケズ風ニモマケズ」から始まり、中野信夫先生のことなどの思い出の後、「先日9時45分の受付から午後の1時の終了迄、アツという間の3時間余りでした。(中略)宮本院長や各スタッフのスムーズな仕事振りに満足。きっと中野先生も安心しておられることでしょう」と。最後に「やっぱり京都コンタクトレンズ、やっぱり中野眼科」と結んでいただきました。(テクノボーさん、励ましていただきましてありがとうございます。職員みんなに回覧しました)

■最近のイイ話いろいろ

最近のちょっと嬉しくなる患者さんのお話からです。

まずAさん「本院の1階窓口の対応がいいね。笑顔で迎えられて、なんか優しい言葉。気持ちがいいです」

次に初めて診察を受けられたBさん。「スタッフの皆さんの優しく丁寧な検査。院長先生の診察も説明もきっちり。今回は、病気が起きていないことがわかり、とても安心しました。信頼できる素晴らしい眼科です。本当に本当にありがとうございます」

次のCさん「私も千本丸太町にずいぶん前から行ってますよ」(この言葉だけです、うれしそうな顔をしていました)。

最後にDさん「市バスに乗っていて聞いたことがあります。流れていました。たぶん京都市役所前だったと思います」(市バス車内アナウンス、けっこう知られています)

白内障手術と硝子体手術 ①

長年の実績とより満足いただける対応

本院では現在、白内障手術と新しく硝子体手術に対応できるようになりました。

白内障手術に関しては当院での長年の(1970年来)実績に基づき、これからもより満足していただける手術を目指しております。

そもそも白内障とは、眼球の中でレンズの働きをしている硝子体が加齢などの影響で濁ったり硬く変化してくる状態です。これは生きている限り誰にでも起こりえる状態変化であり、かすみが出る、二重になってぼやける、まぶしい、視力が落ちてくるという症状で気付く場合が多いと思います。現在の医学では物理的に濁ってしまっ

た水晶体を元に戻す治療がありませんが、手術をすることで改善する病気です。

白内障を取り除き、人口の眼内レンズというものと置き換える手術になります。局所麻酔で5分から10分程度の手術で終了します。術後の見え方に直結するのが眼内レンズの選択です。単焦点と呼ばれる従来のレンズで見え方の改善を図ります。端的に言えば遠方近方どちらかに焦点を合わせます。術後は眼鏡による補正で思い通りの見え方をcreateしていくものです。

また2023年より当院でも、多焦点眼内レンズの取扱いを始めまし

大田 亮
本院副院長



た。遠方から近方まで生活視力として良好な見え方を提供できるレンズです。術後ですが、現在まで当院で施行しました患者様全員に大変満足をいただいております。ご希望がありましたらメリット、デメリットなどを含めて私から説明させていただきますので気軽にご相談いただければと思います。

(次号に続く)

医療生協の人

患者さん かずもり たえこ
数森 妙子さん

掃除の仕事も。14年になる

7年前に白内障手術をした数森妙子さん。「当時勧められた無料眼科健診で分かったんですよ」「それからずっと患者。娘も孫もナカノ眼科です」と、病気のことなのに嬉しそうに話す。

数森さんは、実は、本院の掃除の仕事をしていてくれる人でもあ

る。もう14年になる。毎週火、金、土曜日の3日間欠かさず朝の6時から始めて、きれいに「ピカピカ」にして患者さんが来られる10時に終わる。地階から6階までトイレが7カ所もあってそれだけで1時間30分かかる。ご自分が受診している診療所だから患者さんの



気持ちなどがそのまま掃除の仕事に反映するのだろうか。「私、掃除好きなんです。それに職員の方から『ありがとう』って言ってくださる。それがうれしいんです」

通常総代会 6月15日開催

京都医療生活協同組合は、第77回通常総代会を6月15日(土)午

後開催します。会場は未定です。コロナ禍後、「患者さん第一」

「歎異(たんに)抄」を知ったのは中学か高校の歴史の授業だったと思います。変わった書名が印象的で、以来、記憶に残り続けました。その後、「善人なほもつて往生をとぐ。いはんや悪人をや」の書中の一節を知った時は混乱し

ました。「矛盾していないか」と。

「歎異抄」は浄土真宗の開祖親鸞の弟子である唯円(ゆいえん)が親鸞没後の十三世紀末に書き記したもので、自身が耳にした師の教えを正しく伝えるのが目的でした。本書の著者は、現代への言葉、



高橋 源一 著
一億三千万人のための『歎異抄』

いわば「ぼくたちのことば」としてこの本を「翻訳」しました。

親鸞亡き後、間違った信心、即ち異議の広がりや嘆いて唯円は著書のタイトルを「歎異抄」としました。そして、「どうして人は、どんな悪とも無縁で生きて行けるだろう。そんな自分の悪に気づか

ない善人でも極楽往生できるなら、自分の悪を見つめて生きるしかない悪人なら当然、往生できる」と、師の言葉を記します。念仏や慈悲、他力本願等々。私達はどうか生きるか、翻訳版は平易なことばで話しかけています。朝日新書。

(松本忠之)

の医療を改めて強める2024年度事業計画と予算などを審議する重要な総代会です。総代の皆様はご出席の予定をさせていただきますようお願いいたします。



新しくなったリーフ

5つの年代に分けて 病気と健康を紹介

京都医療生活協同組合・ナカノ眼科の法人リーフレットが新しくなりました(写真)。ナカノ眼科ならではの診療やコンタクトレンズ、人の一生を5つの年代に分けてその年代毎の目の病気の紹介……がユニークです。

四つ折り形状で畳むと横10cm、縦21cmの大きさ。各診療所に置いてありますので気軽にお求めください。