

# つくる健康



京都医療生協

第213号 2024年(令和6年)10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

寄稿  
小冊子『目のこと』  
実家に送って  
総代のMKさん

普段からコンタクトレンズを購入するため四条分院を利用しています。また、この何年かは京都医療生活協同組合の総代を務めており、6月に開催された通常総代会に出席しました。

いつも総会事業報告の後に開かれる先生方の講演は楽しみといたしますか、「こんなすごいことができるのか!?!」と驚かされるばかりで大変参考になっています。

先日、田舎にいる父親が目の検査をしたところ緑内障で

## 緑内障の父を診てもらいます

あることが判明し、いまのところは病院から処方された目薬を使って治療しているようですが、母親が「他の人に比べて網膜が白く濁っていて気になる」とずっと言っていたので、ふと、総代会で配られていた宮本院長先生の『目のこと』という小冊子に緑内障のことが載っていたことを思い出し、その冊子を実家に送ったところ、母より「一度、京都に行って検査を受けさせたい」との連絡がありました。また、母も少し白内障の症状がでていられるらしく、「一緒に診てもらったら?」と勧め、近々、両親を連れて検査に行こうと思っています。

『目のこと』の小冊子は「つくる健康」に掲載されていた過去の記事を1冊にまとめたもので、症状や治療方法など詳しく書かれていて参考になる1冊です。(MK)

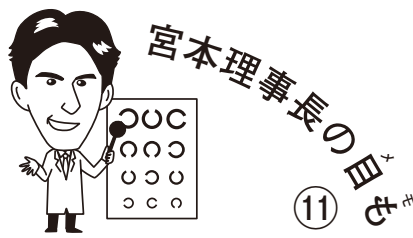


## 地下鉄吊革広告

京都コンタクトレンズの吊革広告を掲載した京都市営地下鉄烏丸線の車両(写真)が9月5日から走り出しました。6両編成のうち2両に1年間掲載。質問スタイルでちょっとユニークです。

## 子どもたちの近視増加 なんとかしよう

子どもたちの裸眼視力が1.0未満の割合が増加しています。その多くが近視によるものです。京都医療生協は子どもたちの健康を守るため役に立ちたいと考えています。写真は眼科医会の宣伝物です。



宮本理事長の目  
⑪

バカボンのパパが、「40歳過ぎたら、眼底検査を受けるのだ!」と言うACジャパンのCMを、テレビやラジオで見たり、聞いたりしたことがあるのではないのでしょうか。これはACジャパンが、日本眼科医会の目の健康についての啓蒙・啓発活動を支援する目的で制作したものです。このCMは、目の病気には自覚症状だけでは罹っているか判断できない病気があるので、眼科での検査を受けましょうというのですが、その代表格が「緑内障」です。

緑内障とは、眼圧(目の硬さ)

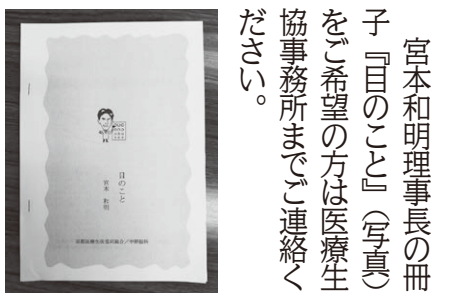
## 緑内障 「40歳過ぎたら、眼底検査を受けるのだ!」

が高くなることによって、眼底の視神経線維がダメージを受けて視野が欠ける病気なのですが、一般的にゆっくりと進行し、視力は病気の末期まで比較的良い状態で保たれるので、雇っていても自覚することがとても難しい病気です。緑内障は、有病率の高い病気です。40歳以上の人では20人に1人、70歳以上の人では8人に1人が罹っているといわれています。欠けてしまった視野は治すことはできないので、治療の目的は、その状態を悪化させないこととなります。そのためにも、早期に診断されることが重要ですが、その早期には自覚症状は全くと言っていいほどありません。これが、「40歳過ぎ

たら、眼底検査を受けるのだ!」ということなのです。

緑内障の診断は、眼圧測定、視野検査、眼底検査、画像解析検査で行います。検査の結果で、緑内障と診断された場合は治療を開始します。緑内障の治療の基本は眼圧を下げることで、それには点眼薬による治療、レーザー治療、手術治療とありますが、一般的にまずは、1種類の点眼薬を1日に1回点眼することから始めることが多いです。幸い、緑内障治療薬はとて多くの種類があり、点眼薬の種類を変えたり追加したり、点眼回数を増やしたりして、治療を進めていけるので、すぐに手術治療をしなければならないという状

況にはならないことが大半です。緑内障、または緑内障予備軍と診断されたら、しっかりした経過観察が大切です。点眼治療が始まったら、2週間~1か月後に診察して点眼薬がしっかり効いているかをチェックし、問題がなければ、最低でも3~6か月に1回程度の経過観察を続けていくこととなります。早期は自覚症状がほぼ無く、治療している実感も沸かないので治療の意志を持ち続けることは大変ですが、冒頭でも述べたように、自覚症状がないまま進行するので、定期的な診察はとても重要です。



宮本和明理事長の冊子『目のこと』(写真)を希望の方は医療生協事務所までご連絡ください。

自転車でのヘルメット着用努力義務化となつて1年半。当初は店頭在庫が枯渇するほどだったが、遵法意識の高いひとでも、今では「めんどうやな」と。ところで、京都の自転車事故の件数推移は、10年前からの政策で、通勤・通学使用率が共に高い大阪との比較で事故率が低いとのこと。それは、「逆走自転車を減らす」(右側通行)のために、細かい路地でもよく見かける「自転車ピクトグラム」が描かれ、エリアとして自転車の左側通行を徹底することで成功したのである。最も危険な右側通行、逆走自転車の飛出し事故の減少に。もうひとつ画期的だったのが、これら路面のピクトグラムを整備したら、クルマの平均スピードが落ちたという。これは歩行者にも非常に評判がよく、これまで「ドケドケ運転」をしていた車が優しくなったようだ。京都は、中高生や大学生の自転車使用率が高く、命を守るためにも、ヘルメット着用で、死者ゼロ・重傷者を減らしていきたいもの。(毛利雅彦)



硝子体手術に関してですが、ものがゆがむ、突然視力が落ちた、砂嵐のような見え方になっているなどの症状がある場合、眼底に問題があることもあります。

もともと眼の中には硝子体とい

欠けていく網膜剥離や、ものがゆがんで見える黄斑前膜、急に視力が悪くなる硝子体出血などが代表的なものになりますが、これを解決する手術が硝子体手術になります。様々な病気の原因と

おり、総合病院や大学病院で入院手術となっている場合が多いです。これを当院では、日帰り手術で受けていただけるようになりました。私が総合病院時代から硝子体手術を専門医治療させていただいてお

ける環境がそろっており一番のメリットではないかと思っています。手術だけでなくいろいろな治療でも共通して心がけていることは、「いろいろなお話を丁寧に説明した上で納得して治療させていただ

# 白内障手術と硝子体手術

Ⓧ 大田 亮 本院 副院長

## 様々な病気の原因になる硝子体

うゼリーのような液体が詰まっており眼球形状を保っている働きをしている組織があります。この硝子体というゼリーは加齢変化により徐々に液状化してくるなどいろいろな症状を引き起こします。

なっている硝子体を取り除き、それぞれの病気にあった追加の処置を行う手術の総称です。白目に0.4 mm程の小さな通路を作成してここから器具を入れて手術を行います。ちょうど切らずに手術を

り、なおかつ日帰り手術を導入し始めた経緯もあり安全に満足いただける治療を提供できるものと自負しております。

ですが手術とは医師だけが卓越した技術を持っていたとしても成

きたい」「少しでもよりよい治療、少しでも見えやすくなっていたきたい」という思いです。

些細なことでもお困りの症状があればいつでもお伝えいただければ一緒に考えていきたいと思っ

丁寧に説明した上で納得いただいて治療いたします。少しでも見えやすくなっていたきたい。

もっともポピュラーな、誰でも経験しうる状態は飛蚊症です。ゴミのようなものが視界にうろろうして見にくい症状が出ます。

この飛蚊症は誰でも起こりえるものですが、この飛蚊症をきっかけにいろいろな眼底の病気が出てくる場合があります。視界が急に

するおなかの手術をイメージしてもらえるとわかりやすいかと思えます。個別の病気に対する処置の方法などは千差万別で詳しくは私に尋ねていただければじっくり説明させていただきます。

硝子体手術は眼科の手術でも比較的難易度の高い手術といわれて

功させられるものではなく、看護師をはじめとした優秀なスタッフ陣のサポートがありはじめて安全に確実に手術できるものですが、当院では白内障手術を長年行ってきた実績から手術に関わるスタッフ陣のベストサポートにより患者様に安心して手術を受けていただ

おります。何なりとご相談くださいませ。

### お詫びと訂正

この記事のⓍ(第211号掲載)で間違いがありました。お詫びして以下のように訂正します。

(誤) 硝子体 (正) 水晶体

## 医療生協の人

京都コンタクトレンズ もと き こ 元木 りか子 さん 京都駅前店スタッフ

# “反省”スタッフ全員で共有

コンタクトレンズの仕事に就いて7年という元木りか子さん(仮名)。この京都コンタクトレンズ京都駅前店では3年半になるが「まだまだ勉強中」と謙遜する。

見えにくくなって、不安を抱えられて来店されるお客様。検診を受けてもらって、お客様のお話をお聴きしてコンタクトレンズを薦めている。装着されて「すごく見えます」と喜んでくれる。その笑顔がスタッフの頑張りになっている。うまく接遇できないときもある。しかしそのほうが勉強になるという。反省し次を考える。元木さんは、自分だけでなくスタッフ全員でそれを共有する。個性が強い(元木さんの弁)(笑)スタッフが仲良くなっている要素かもしれない。しかもその仲の良さがお客様にプラスに伝わっていると自負する。駅前店

が明るいのは、しつらいだけでなくその空気にあったのか、とうなずいてしまう。

コンタクトレンズをネット購入する人が増えている。「でも、ほんとうはご自分の目の状況を知っておきたい、その上でコンタクトレンズを購入したい、とお客様は思っておられます。ぜひ駅前店にお越しいただきたい。スタッフがずっと支えます」とお客様への思いをこめる。

おすすめのコンタクトレンズは?「フォーシーズンですね。世界初の定期交換型のハードレンズで、より清潔で安全に使用いただけます」。お客様のため、メーカーの商品改良は続いている。

元木さんをはじめとする駅前店のスタッフのお客様への思いを支えるキャリアアップも、まだまだ続く。

## 10月10日 目の愛護デー

京都府眼科医会は目の愛護デーの10月10日、京都新聞朝刊に「アイフレイル周知、目の愛護デー啓

発」の広告を掲載。中野眼科4診療所も協賛しています。目の愛護デーは「目の健康について考える日」「みんなで目を大切にする日」として、盲人福祉協会や眼科医会が毎年啓発活動に取り組んでいます。

「源氏物語」や「枕草子」など、ソフトな平安文学が注目されています。大河ドラマの影響か。それなら次は逆に、今にもつながるようなハードな古典は如何でしょう。「方丈記」。目が覚めますよ。「ゆく河のながれは絶えずして

一」で始まる名著。平安時代末の作者、鴨長明が晩年に暮らした今の京都市伏見区日野の山中の方丈(約3メートル四方)の小庵が書名の由来です。「何一つとして満足なものは所有していない男」が激変の時代を見続け記録した一と



浅見 和彦 校訂・訳 鴨 長明 著

## 『方丈記』

訳者。長明は日本最初の社会派ジャーナリストとも思います。

天変地異が相次いだ当時、大火から記述します。「去、安元三年(1177)四月二十八日か」と。更に辻風(竜巻)、福原遷都、飢饉、大地震が都を襲う。「一夜のうちに塵灰となりき」様が次々と。

財貨も人も亡失し、「ゆく河」の無常が迫る。方丈の男に失う物はありません。美しく流れる原文は胸を打ちます。もちろん、本書は、今に生き方を問うように、その時代と長明の人間像を克明に評します。ちくま学芸文庫。

(松本忠之)

### ■百まで生きよう会 茶話会

百まで生きよう会は6月26日、中野眼科本院地階ホールで「茶話会」(写真)を行いました。会員7人が参加し、これからの会について話し合い、楽しく懇談しました。また104歳(数え)になられた高尾ユリ子さん(愛称リリーちゃん)を、ケーキとハッピーバースデーの歌でお祝いしました。「いつまでも、おしゃれで、お元気でいてください」

会は1990年に発足して、世話人の方が毎月「ニュース」を発行、会員のすこやかな長寿を応援しています。



### ■総代の伊藤光子さんの絵手紙

今号は、「『有り難う』忘れてはならない言葉…」(写真)。「口に出せる人と出せない人がいますが、『有り難う』という言葉は幸せになります。バスで席を譲ってくれた人に『有り難う』とお礼を言うと、その人もニコツとしてくれます。幸せをもらいます。どんな時にも、どんなことにも大事にしたい言葉です」と言う伊藤さんの一語一語がまた有り

難く感じます。

