



10月10日は目の愛護デー。近視の相談とオルソケラトロジー普及へ

「近視抑制」や「アイフレイル周知」が注視されていますが、10月10日は目の愛護デー。京都府眼科医会では毎年この日に京都

新聞に啓発紙面を掲載されています。今年は「アイフレイル周知」の啓発です。

中野眼科は、近視相談の案内や

おすすめの一冊

思わぬ挫折など「まさか」の状況から人はどう立ち上がり、自分を生きるか。本書にいろんな経験があります。

急成長した日本語
パソコンソフトが
ワードの登場で奈落
の底へ。しかし、そ
の技術は変革を経て

再び社会貢献していく。そんな
IT開発者の話。初のセクハラ
訴訟で原告女性が実名を名乗つ
たことの思いは。残り一周の運
営ミスから失格し、五輪内定を
逃したエース競歩選手とその後

読売新聞社会部
「あれから」取材班

「まさか」の人生

大型企画で、長期にわ
たる多様な生き様も
一回一話形式で簡
潔、明瞭に語ってい
ます。

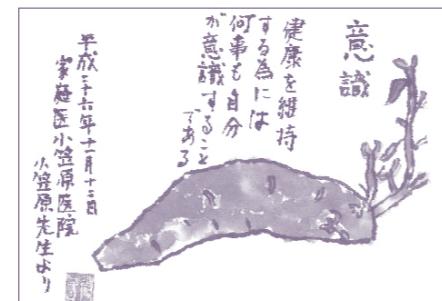
ところで、「人生には三つの
坂がある」とよく例えられます。
でも、その一つ「まさか」に実
際にどう対処できるか。良い「まさ
か」なら大歓迎ですが。新潮
新書。

(松本忠之)

合員」に学ぶべき事ありや。
研鑽で、「心に存在し続ける
ために」と進化。「会員」組
ために、「行きつけのお寺」とする
に、「度でも足を運ぶ、まさ
か。そして今、苔の美しさ
だけではなく、宗教施設とし
て、何度でも足を運ぶ、まさ
か。そのため、「会員制度」。
交流や



「オルソケラトロジー」を普及し
ています。オルソケラトロジーは
寝ている間に矯正し視力を改善さ
せる方法です。



伊藤光子さんの絵手紙⑤

今号の絵手紙は絵「さつまいも」と言葉「意識」。ついぶん前、血圧が高く眠れなかつたので小笠原医院で診てもらいました。小笠原先生から「健康を維持する為には何事も自分が意識することである」と言われました。それからずつと「意識する」を意識しています。ところが後日、先生「僕、そんな言つたか」と(笑)。



今から50年
ほど昔、京都
で大学生活を
はじめて、印
象が一変した
のが「苔」だつ
た。名庭園の多くで苔は、つ
ややかに、柔らかく鮮やかな
色で、地面をふわりと覆つて
いる。なかでも西芳寺(苔寺)
は、昭和52年から「往復はが
きでの予約」に変更し、一般
拝観を中止。ならばと、そ
の直前に訪れたときの感動を思
い出す。温・湿度、木もれ陽
のまわりを包む、緑のヴェー
ルに改めて息をのむ。柔らか
な一枚の布で覆う自然の姿

に。あえて予約制としたのは、

当時の観光公害から守るため

に、「行きつけのお寺」とする

ため、「会員制度」。

交流や

に、「度でも足を運ぶ、まさ

か。そして今、苔の美しさ

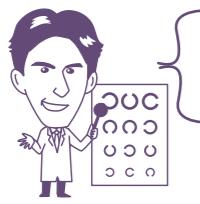
だけではなく、宗教施設とし

て、何度でも足を運ぶ、まさ

か。そのため、「会員制度」。

交流や

に、「心に存在し続ける
ために」と進化。「会員」組
ために、「行きつけのお寺」とする
に、「度でも足を運ぶ、まさ



目とサプリメント ③

前回に引き続き、眼科で有効とされるサプリメントについてお話ししたいと思います。前々回（第215号）でも述べましたが、眼科で科学的に効果があるとされているのは、加齢黄斑変性という病気に対するサプリメントだけです。その主成分は「ルテイン」と「ゼアキサンチン」です。ともに、カロテノイド（野菜などの黄、橙、赤色などを示す天然色素）で、眼では、眼底中心部にある黄斑と水晶体に多く存在します。黄斑は、視細胞が密に集まっており、視覚の感度が最も高いので、視力を担う非常に大切な部位です。ルテインはそこで、青色光を吸収し、光による酸化ストレスを抑制して（抗酸化作用）、光から受けるダメージから視力を守る重要な役割を果たしています。それを補うのがサプリメントの役割で、加齢黄斑変性の発症を予防したり、症状の進行を遅らせたりすることが科学的に実証されています。

エビデンスレベルは高くないものの「オメガ3脂肪酸」も注目を集めています。オメガ3脂肪酸は、サバ、サンマ、イワシなどの青魚やナット類に多く含まれる不飽和脂肪酸です。代表格はDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）で、こちらの名前の方が馴染みがあるのでないでしょうか。作用は抗酸化作用と抗炎症作用で、内科では高脂血症や動脈硬化に対する保険適用が必要です。（宮本和明）

子どもの治療に付き添うご家族のための滞在施設「ドナルド・マクドナルド・ハウス京都」の建設費の募金に、中野眼科と京都コンタクトレンズが応募しました。

患者さんが診察に来られて建物や設備が不快だったら…。中野眼科は、その設備の多くを笹村設備事務所の笹村清次さんに対応してもらって、快適を維持している。「エアコンが効きにくい」「トイレのドアが閉まりにくい」と連絡すると、笹村さんは飛んできて修理をしてくれる。

そんな笹村さんってどんな人。職業名（業種名）は自称？「建築設備保守業」。中野眼科に関わりだしたのは、本院建

中野眼科建物保守30年

ささむらきよじ
笹村清次さん

20の資格を持つ男

物の新築工事で設計をした設計事務所で設備設計の仕事をした時から。第二種電気主任技術者、第一種電気工事士、1級電気工事施工管理技士から一級ボイラー技士、乙種危険物取扱者、消防設備士、2級管工事施工管理技士など20以上の資格を持っている。だから建物設備の何にでも対応してくれるんだ、



と合点がいく。現場や担当職員に、不具合を丁寧に分かりやすく説明してくれる。修理も1つでなくいくつか提案してくれる。職員は頼っている。

内緒だが、趣味はカメラ。趣味の域を超えている。レンズの向こうの被写体と、仕事のお客さんが同じように好きなのだろう。

シベリア抑留死亡者の子、孫について報告

平和のための京都の戦争展企画で総代の村田さん

死亡から60年後の2016年に遺骨はDNA鑑定で父親と確定し日本に一緒に戻りました。



亀井さんはジャーナリストとしてシベリア抑留問題を取り上げる一方、京都シベリア抑留死亡者遺族の会を立ち上げるなどして同問題に取り組みました。村田さんは祖父や亀井さんに触れ「祖母や父ら兄弟の苦労は大変でした。シベリア抑留から80年。未解決の問題は多く、微力ながら父の遺志を引き継いで活動を続け、平和の大切さを伝えたい」と語り、大きな拍手を受けました。

（松本忠之）

鉛筆デッサン始めませんか。講師は清水です。

楽しくやさしい鉛筆デッサン（写生）を始めませんか。講師は、元朝日会館からのコンタクトレンズ歴50年、日本画家としても50年の現役の私、清水信行です。身の回りのものや野菜、果物などを楽しく美しくとおしく描いてみませんか。そして

心が洗われる時間を一緒に過ごしませんか。きっと日常でも新たな発見が生まれるはずです。



「医療の最先端技術、患者が心がける注意点、動物の目の物語」総代の赤染さん感想

とにかく連載第1回が衝撃的でした。目の錯覚のいくつかは学校で学んでいたはずですが。同じ明度の色が背景の濃淡によって、こんなにも違って見えるとは！と。早速コピーして回りの友人に、「ドヤ！驚いたやろ。」と見せて回った覚えがあります。以来欠かさず読みました。

お話のテーマは、知覚器官としての目の話にとどまりません。眼科はじめ医療の先端技術の話題から、私たち患者が常日ごろ心がけるべき注意



増補版A5判、75ページ

点、時季に応じて干支の動物たちの目の物語等々、森羅万象に及び、あきることがありません。

正しい姿勢で、目と紙面との距離を正しく保ちつつ、しっかり読みたい。読書の秋にお薦めの一冊です。（赤染益輝）

コンタクトレンズの毎日のお手入れ
ちゃんとできていますか？

ソフトタイプの使い捨てコンタクトレンズには、1日使い捨てタイプ・2週間交換タイプ・1ヶ月交換タイプなどがありますが1日使い捨てタイプ以外はお手入れとしてケアが必要です。毎日のケアを怠ると重篤な眼障害につながるため、とても重要です。1枚当たり、こすり洗いは片面20～30回が必要とされています。それ以外にすぎ洗い、保存用を合わせると1日両眼10mLのケア用品の使用が必要です。毎日使っているのにケア用品が余ってしまう方は一度日々のお手入れがしっかりできているか見直してみましょう。



メニコン epica (エピカ)