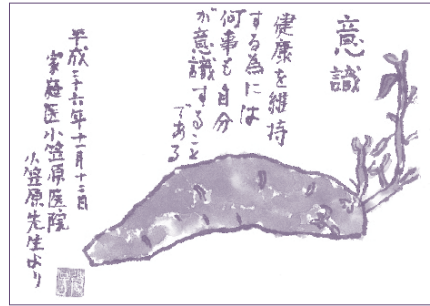


# 10月10日は目の愛護デー。近視の相談とオルソケラトロジー普及へ

「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

「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」。ずいぶん前、血圧が高く眠れなかっ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。それからずっと「意識する」を意識しています。ところが後日、先生「僕、そんなん言ったか」と（笑）。

## 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

読売新聞社会部「あれから」取材班

## 「まさか」の人生

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ったことの思いは。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

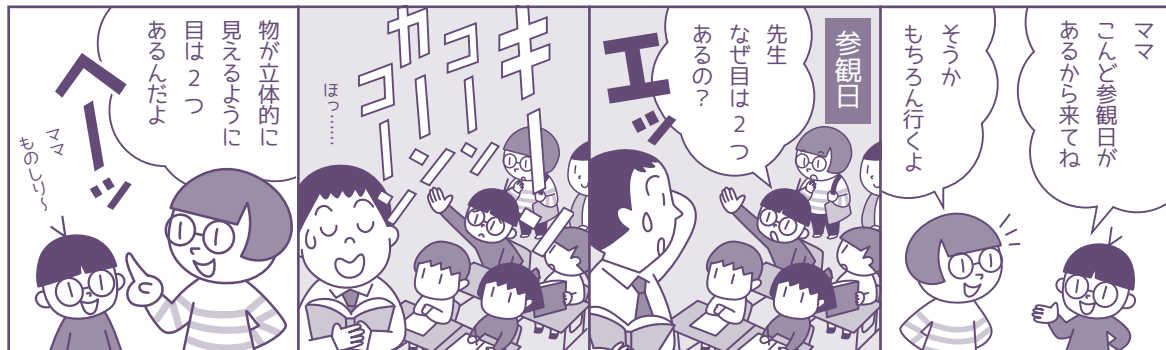
は、などなど二十の人生を取りあげています。

新聞連載「あれから」の収録です。同企画は「あの人は、あれからどうなったのだろう」との疑問から始まりました。紙面では1面と特別面で展開する大型企画で、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）

今から50年ほど昔。京都で大学生活をはじめ、印象が一変したのが「苔」だった。名庭園の多くで苔は、つややかに、柔らかく鮮やかな色で、地面をふわりと覆っている。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、木もれ陽や水の流れなど奇跡的な平衡がもたらす自然の賜物か。先日、48年ぶりに訪れ、黄金池のまわりを包む、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とか。そして今、苔の美しさだけでなく、宗教施設として、何度でも足を運ぶ、まさに「行きつけのお寺」とするために「会員制度」。交流や研鑽で、「心に存在し続けるために」と進化。「会員Ⅱ組合員」に学べべき事ありや。



# つくる健康



第217号  
2025年10月15日  
1月、4月、7月、10月発行  
1982年3月25日創刊

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 TEL 075-822-2286 FAX 075-822-6133

発行責任者▶宮本和明



## 中学1年生の勝人くんとお母さんが、京都駅前診療所の高木史子院長に近視のことを聞きました

お母さん 勝人が学校の健康診断で「左目が近視」と言われ、心配で。近視ってどんな病気ですか。

高木院長 初めて近視と言われたのですね。近視は近くは見えますのですが遠くが見えにくくなります。目はカメラと同じで、光がレンズから入ってピントを合わせ像をフィルムに映すのですが、それがぼやけているのです。

お母さん 子どもはなりやすいのですか。増えているのですか。

高木院長 増えています。身体と同じように目も奥行きが段々大きくなって、近視も進んでいくのです。それに、スマホやタブレットなどで手元の小さな文字を見ることが急激に増えたためです。

学校での検査結果は  
右A左Dでした

お母さん 右目は良いので、勝人は不自由でないようですが。

高木院長 学校の検査結果は。

勝人くん 右A（視力1.0以上）、左D（同0.2以下）でした。

お母さん 小学校の時はAとB。近視は遺伝によるのですか。

高木院長 ご両親が近視の場合、子どもさんも近視になりやすいと



とに気を付けたいいいのですか。

高木院長 タブレットを見る時は30センチほど離す姿勢で。それに30分したら20秒でも遠くを見る。学校の体育が1時間ならあと1時間外遊びをする、などが大事です。勝人くん、黒板の字は見えにくくないですか。

勝人くん 見えにくくないです。席は一番前だけど。

高木院長 スポーツしているの。

勝人くん していません。

お母さん 近視になったらもう治らないのですか。

高木院長 近視が進むともどることは難しいと言われています。進まないようにすることが大事です。度を

（左側）中央／勝人くん、奥／お母さん（右側）高木院長

言われていますが、それだけでなく環境の影響もあります。手元の小さい文字を見ることが増えたのが原因と言われています。

30センチ離す、30分で休む、  
外遊びも

お母さん 日常生活ではどんなこ

合わせたメガネで、初めは見えにくい時だけでもかけるとか。スポーツではコンタクトレンズにするとか。眼科でよく相談するようにしてください。

お母さん 勝人は左利きだから左の目が悪くなった…。

高木院長 それはありません。

## ナカノ眼科／京都コンタクトレンズ INFORMATION

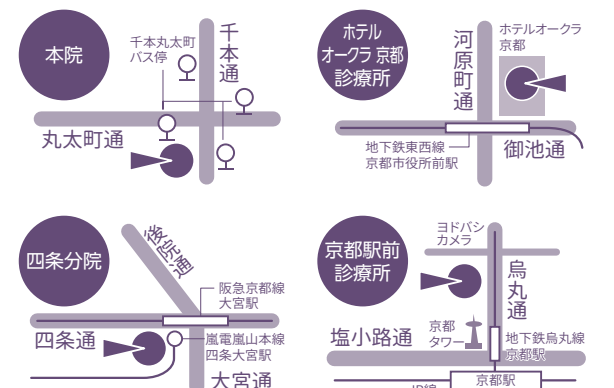
2025年12月30日(火)～  
2026年1月4日(日)  
全診療所休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## ACCESS

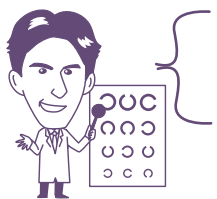


京都コンタクトレンズは各診療所の建物内に隣接

受診の際には診察券をご持参ください







## 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ツ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はないのでしょうか。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

薬として使われています。眼科ではドライアイや緑内障に対する有効性が議論されていますが、評価は定まっていません。

ブルーベリーについては、お話ししておく必要があるでしょう。ブルーベリーが目によいとされるようになったのは、第二次世界大戦中、イギリス空軍のパイロットたちが、ブルーベリージャムを頻繁に食べていたことで「夜間視力が良くなった」と話したことがきっかけでした。この逸話が先行し、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」が視覚に関わるタンパク質「ロドプシン」の再合成を促す働きがあることが分かったため、ブルーベリーは目によいのだろうとなったのです。歴史が古いため、諸外国で宣伝の方が先行し、眼科領域では最も有名な果実となりましたが、実は人体に対する科学的有効性が証明されないまま、今に至っています。つまり現時点では「ブルーベリーが目の良いかどうかは分からない」が結論です。

サプリメントの多くは、科学的に有効性は証明されていません。かと言って、全く効果がないとも言えません。サプリメントへの態度としては、健康をサポートする可能性はあるが、劇的な改善や治療効果を期待するのは難しいと考えるのが適切です。病気の治療や予防については、まずは医師の意見を聞くことが大切で、サプリメントには過度な期待をせず、自己責任で上手に利用するという姿勢が必要です。（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「Donald・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

## 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

「2025戦争展」（京都医療生協協賛）の市民企画講座が7月29日、立命館大であり、生協総代の村田洋子さんが「シベリア抑留死亡者の祖父、その子・父、そして私」と題して報告されました。

村田さんの実父は当生協の常任理事を務められた故亀井励さん。亀井さんの父、村田さんの祖父は戦後、旧満州からソ連によってシベリアに抑留され、現地で死亡されました。亀井さんは何度もシベリアに行き、奇跡的にお墓を発見、

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。



左が村田さん。「微力ながら父の遺志を引き継ぎ平和の大切さを伝えたい」

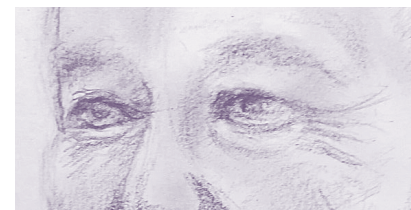
亀井さんはジャーナリストとしてシベリア抑留問題を取り上げる一方、京都シベリア抑留死亡者遺族の会を立ち上げるなどして同問題に取り組まれました。村田さんは祖父や亀井さんに触れ「祖母や父ら兄弟の苦労は大変でした。シベリア抑留から80年。未解決の問題は多く、微力ながら父の遺志を引き継いで活動を続け、平和の大切さを伝えたい」と語り、大きな拍手を受けました。

（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。



ご希望の方は清水まで（連絡／090-1911-1749）

■画歴 1950年京都市生まれ。京都市立芸術大学専攻科（現、大学院）日本画科終了。在学中、日展連続4回入選。1984年日仏現代美術展二席、同フランスソワール賞受賞。

### 「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。以来欠かさず読んできました。

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

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）



『目のこと 宮本和明』

増補版A5判、75ページ

### 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？



メニコン epica（エピカ）

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か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。