

つくる健康



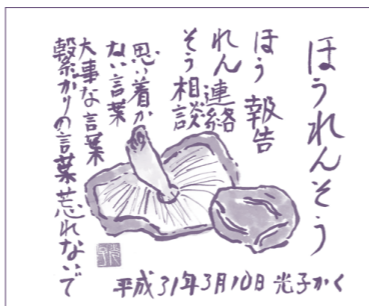
第219号
2026年4月15日
1月、4月、7月、10月発行
1982年3月25日創刊

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



伊藤光子さんの絵手紙⑦

働いていた30歳代の頃。仕事の中での上司の言葉。報連相（報告・連絡・相談）は一方通行や一巡でなく繰り返さないといけない。自分だけでなく相手も同じように行わないと報連相は生きてこないのです。退職して何十年も経ってから報連相の意味を「忘れないで」と書きました。さらに数年たった今読み直して「そろそろや、忘れてはいけない。会社だけでなく家庭でも」と自問自答しています。



●伊藤さんは読んでくれる人を楽しみながら言葉を選ばれます。だから普通の言葉が優しくずっと入ってくるのでしょうか。（か）

おすすめの一冊

世界は深刻な多面的危機に直面しています。日本もその渦中に。「歴史を学ぼう」と改めて思います。

本書のテーマの昭和は人類史が経験した全てを集約したような時代でした。破滅的な戦争は最たるものです。昨年昭和百年、戦後80年でした。昭和は共に生きてきた時代から歴史に変わってきています。「歴史になると同時代の中で共有されていたイメージや結論が通用しなくなる。同

時代の声を聴き、歴史に活かすことが私たちの大切な営み」と、著者は昭和史研究に携わってきました。

本書は昭和史エッセンスとして著者の論考、対談15編を収録。昭和史の証人秘録、昭和の戦争7つの謎、あの戦争と昭和史を語る一などの4章構成で、全体を通じ政治が正常に機能することへの国民の責務を強く覚えさせました。故半藤一利さんは対談で「皮肉なことだが人間は歴史からは何も学ばないというのが最大の歴史の教訓」とも。学ばなくては。文春新書。（松本忠之）

保阪正康と昭和史を学ぼう

保阪 正康 著

現在、看護師18人、視能訓練士9人です。

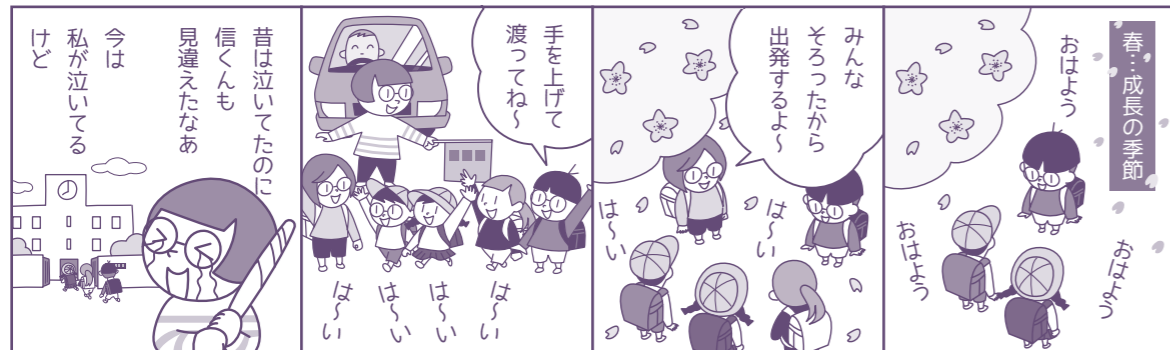
京都医療生協中野眼科では看護師、視能訓練士が充実してきました。目の手術が増え、またオルソケラトロジーなどコンタクトレンズの多角的な普及の中で、患者さ

んにこれまで以上の専門的な対応を行うことができます。4月現在、看護師は18人（うち男性1人）、視能訓練士は9人（うち男性1人）です。

「AI（人工知能）に勝った」。AIの多様な付き合いが広がる中で、近、勝手ですがこう思うことがあります。例えば、外出時にスマホで気になる光景を撮影してAIに尋ねます。「あの丘の建造物は何?」▼AIはすぐ答えます。大抵は正解で役に立ってくれます。でも時には、自分がいるのは京都なのに、「岡山の○○です」と。明らかな誤答に自分的には「AIもまだまだや」と、何か勝ったような気分にもなるのです▼もちろん、AI活用に勝ち負けはありません。でも、これだけAIが高度化し便利だと、逆に人間的な発心のようなものも芽生えます。大袈裟ながら「人の知的活動や感情はどうなるんや」とか▼AIの源泉は人間が残してきた膨大なデータ。活用しない手はありません。しかしデータも万全でなく、偏りがあるかもしれません。「AI勝負」を通して「AIは参考に。自分も考える」との当たり前の結論に。スマホや取りでの一考です。（松本忠之）



「AI（人工知能）に勝った」。AIの多様な付き合いが広がる中で、近、勝手ですがこう思うことがあります。例えば、外出時にスマホで気になる光景を撮影してAIに尋ねます。「あの丘の建造物は何?」▼AIはすぐ答えます。大抵は正解で役に立ってくれます。でも時には、自分がいるのは京都なのに、「岡山の○○です」と。明らかな誤答に自分的には「AIもまだまだや」と、何か勝ったような気分にもなるのです▼もちろん、AI活用に勝ち負けはありません。でも、これだけAIが高度化し便利だと、逆に人間的な発心のようなものも芽生えます。大袈裟ながら「人の知的活動や感情はどうなるんや」とか▼AIの源泉は人間が残してきた膨大なデータ。活用しない手はありません。しかしデータも万全でなく、偏りがあるかもしれません。「AI勝負」を通して「AIは参考に。自分も考える」との当たり前の結論に。スマホや取りでの一考です。（松本忠之）



これから白内障手術を受けられる方にとっても術後のことは大変不安。術後の注意点などをQ&A式で取り上げました。

白内障手術後の注意点など

Q 白内障の手術をされる方が増えているそうですが。

A 白内障手術は中野眼科でも増えています。手術は局所麻酔をして、眼の中に水を灌流しながら混濁した水晶体の中身を吸引し、残した水晶体の薄い膜（水晶体嚢）の中に眼内レンズを挿入する方法で行います。

Q 手術直後はどんな点に注意したらよいでしょうか。

A 手術後の目は非常にデリケートになっています。術後1週間は特に注意してください。違和感が出て目をごすったり押さえたりしないでください。点眼薬でも収まらない場合は医師に相談してください。

Q 洗顔はできますか。

A 手術後は目に水や汗が入ることを避けてください。顔は濡れタオルで拭く程度で。

術後の目は非常にデリケート。目に水や汗が入らないように。車の運転やスポーツの再開は医師に確認を。

入浴は翌日からシャワーOKですが、首から下だけにしてください。術後1週間後の診察で異常が確認されなければ洗えるようになります。

Q 視力はすぐ回復するのですか。

A 個人差がありますが手術直後は少しまぶしく感じるようになります。時間の経過とともに徐々に安定してきます。通常は1か月から3か月で日常生活に戻れますが、必ず診察を受け回復状況の確認が重要です。

Q 日常生活で気を付けることは…。

A 車の運転や重い作業、スポーツを再開する場合は医師に確認してください。無理をせず少しずつ慣らしていくことが大切です。食事制限は特にありません。



（株）京都コンタクトレンズは、昨年12月にBリーグ（シヤパン・プロフェッショナル・バスケットリーグ）所属チームの京都ハンナリーズのオフィシャルパートナーになりました。2月7日、京都市体育館でのホームゲームでブースを出しました。アンケート回答してくれた来場のサポーターにオリジナルファイル（写真）などの配布や店舗への来店を呼び掛けました。



ナカノ眼科/京都コンタクトレンズ INFORMATION

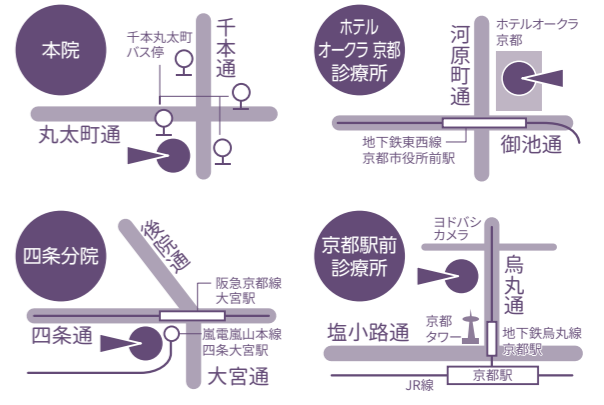
	ゴールデンウィークの診療						
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
本院	休	休	休	17:00まで	休	休	休
四条	休	休	休	17:00まで	休	休	休
オークラ	休	休	休	17:00まで	休	休	休
駅前	休	休	休	17:00まで	休	休	休

アクセス ACCESS

ナカノ眼科

京都コンタクトレンズ

京都コンタクトレンズは各診療所の建物内に隣接



FKさん 1月末に顔の右側の頬に赤い湿疹ができ、触っても痛くもかゆくもなく「化粧品も変えてないので何かな？」くらいでその日は忘れて過ごしました。翌朝、顔を洗おうとしたら昨日の湿疹の周りが激痛。すぐ皮膚科に行き「带状疱疹です」と診察。痛みを耐えて2日目に再度皮膚科に行き「先生、痛い！」と。先生が私の顔を診るなり「すぐ大きな病院に

行って下さい」、で入院。目の周りがひどい湿疹で院内の眼科の診察を受けたら「網膜静脈閉塞症です。带状疱疹が治れば、すぐ目の治療をし

思わすの網膜静脈閉塞症に

ましよう」と思いがけないことを言われました。「先生、不自由なく見えています」と言ったら、先生は「右目を隠して見てごらん」と言われ、見た

ら3分の1が暗く、見えている部分も波打っていました。検査を受けるまで気が付かず、今回の入院で定期的な目の検診の大切さを学ばせてい

ただきました。皆様もどうぞ目の検診を面倒がらず、必ず受けて目を大切に、なさして下さい。(「百まで生きよう会」ニュース第402号から)

目の定期的な検査の大切さ

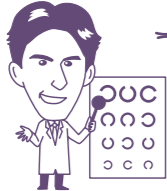
京都医療生協2026年度通常総代会 6月13日開催。ご出席のご予定を

京都医療生協は第79回通常総代会を6月13日(土)午後2時からホテルオークラ京都で開催しま

す。医療機関を取り巻く状況の厳しさが続く中での2026年度事業計画。そのスタートとして総代会

での議論と合意が大事です。総代の皆さん、「ご出席をご予定ください」

宮本理事長の目も memo



黄砂と目の病気

目がムズムズする時期がやってきました。この時期、その原因のほとんどは花粉と言っているのですが、原因は他にもあります。それは「黄砂」です。春の訪れとともに空が白くかすみ、春霞や花曇りといった春先独特の風情がありますが、その美しい響きとは裏腹に、実体はあまり綺麗ではない黄砂が原因とも言われます。黄砂は、中国やモンゴルの乾燥地帯(ゴビ砂漠やタクラマカン砂漠など)から風によって巻き上げられた微細な砂ぼこりが、大気中を長距離移動して日本に飛来する現象です。日本で黄砂が多く観測されるのは主に春(3月~5月)で、この時期は砂漠地帯の気温が上がり地表が乾燥して強風が吹きやすくなるため、砂が舞い上がりやすくなります。さらに偏西風という西から

東へ吹く風が黄砂を日本まで運ぶことができます。今年は、例年よりもかなり早い時期から黄砂が観測され、1月の時点ですでに日本への飛来がありました。これは、現在進行中の地球温暖化の影響です。黄砂の発生源での冬の記録的高温で積雪が少なく地面が露出したまま乾燥し、わずかな風でも砂が巻き上がりやすくなりました。また、北極圏と赤道付近の温度差が小さくなることで、偏西風がまっすぐ吹かずに大きく蛇行しやすくなり、この蛇行によって大陸の低気圧が黄砂の発達しやすい場所に居座り続け、そのまま日本へ砂を運ぶ「通り道」を固定化してしまいました。さらには、草地だった場所が砂漠化して黄砂の発生源そのものが広がっています。今後もこの状況が続くと黄砂の飛来期間が長期化する懸念があります。

黄砂は視界を悪くするだけでなく、健康にもさまざまな影響を与

えます。特に問題となるのは、黄砂に付着している大気汚染物質(PM2.5や重金属など)や細菌、カビです。これらがアレルゲンや刺激物質となって、目の粘膜を刺激し、アレルギー性結膜炎やドライアイを引き起こします。春はスギやヒノキなどの花粉が飛散する季節でもあり、黄砂と花粉が同時に飛来することで、アレルギー症状を増幅させます。黄砂が花粉を運んだり、目や鼻の粘膜を刺激して花粉症の症状を強めます。まさに、黄砂と花粉のダブルパンチです。

黄砂の飛来が予測される日は、外出を控えるか、マスクやメガネ、サングラスを着用して目や口、鼻を保護しましょう。帰宅後は、手洗いやうがい、顔を洗って付着した黄砂を洗い流すことが大切です。コンタクトレンズの使用を控え、メガネに切り替えるのも効果的です。目がゴロゴロしても絶対にこすらず、人工涙液や防腐剤なしの目薬で洗い流しましょう。

緑内障と白内障で治療へ

YKさん 目がかすんだので大津の眼科で診察。「角膜が傷ついている。このままでは失明する」と。糖尿病と認知症の薬も飲んでい

目がかすんだので宮本先生に

るので、また緑内障とも言われているので怖くなり、中野眼科の宮本和明先生の診察を初めて受けました。

緑内障で眼圧を下げる目薬を出してもらいました。かすむ原因は白内障と言われましたが、治療は少し後で考えようとなりました。宮本

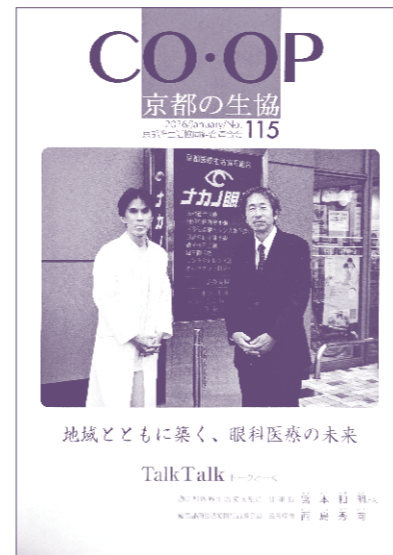
先生は話しやすい先生でした。総合的に多面的に病状や治療のことを分かりやすく話してくれて安心しました。

「医療は患者さんとつくるもの」を語る

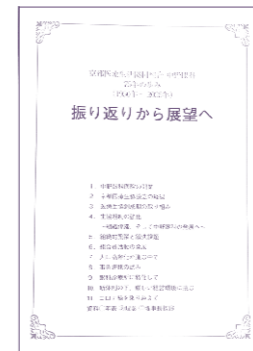
宮本和明・京都医療生協理事長が西島英明・京都府生活協同組合連合会会長理事と「CO・OP京都の生協」(生協府連の広報誌)で紙上対談『TalkTalk トークとーく』

対談で宮本理事長は「医師の本来の役割は患者さんの意思決定を支援し治癒力を最大限に引き出すことです」「患者さんと眼底写真など同じ画像を見ながら治療方針を話し合える点を活かし共有する医療を実践しています」「患者さ

んの疑問に接すること自体が私たちの学びにもなりますし互いに理解を深めながら信頼関係を築くことになり」と、現場での「患者さんと共に作る医療の基本」を語りました。(写真は対談が載った生協府連の広報誌)



75周年が冊子に。中野眼科医院の開業からコロナ禍を乗り越えてまで



京都医療生協は昨年2025年に創立75周年になり、冊子『京都医療生活協同組合 中野眼科75年の歩み 1950年~2025年 振り返

全診療所でクレジットカード利用可の予定

患者さんの会計時の時間や負担を軽減するために、本院では外来診療費をクレジットカードで利用できるようになっています。自動会計機「セミセルフレジ・OWEN」で今後全診療所で利用できるようにする予定です。



りから展望へ』を発行しました。A5判、11頁。冊子は75年を「中野眼科医院の開業」から「コロナ禍を乗り越えて」までの11区分に分けて振り返り、年表や理念、理事長挨拶を付記しています。

インシデントとアクシデントレポートのまとめ。職員用に作成



冊子『医療安全のための手引』が出来ました。京都医療生協中野眼科が「インシデント・アクシデントレポート」として毎月報告しているものを1年分として職員用にまとめたものです。冊子は現場での出来事や事故を再び起こさないようにと毎年作成しています。第23版となりました。

M MELS PLAN

メルスプランは、公益社団法人全国子ども会連合会より「子ども達の健全な育成に寄与するサービス」として、子ども会推奨マーク対象商品の認定を受けました。これは、コンタクトレンズの取り扱いが不慣れだったり、近視が進行しやすいと言われていたお子さまにも、メルスプランなら目にやさしい適切なコンタクトレンズ利用が促進できると評価されたものです。コンタクトデビューはメニコンのメルスプランがオススメです!

