

つくる健康



京都医療生協

第194号 2020年(令和2年)1月1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

新年のご挨拶

いつまでも見える楽しみ



京都医療生協
理事長
宮本 和明

明けまして、おめでと
うございます。
皆様におかれまして
が京都で開催されまし
たいと思います。

は、健やか
た。その関連プログラ
ムである市民公開講座
「いつまでも見える楽し
み」において、奈良県立
医科大学の緒方奈保子教
授による「眼からアンチ
エイジング」という講演
がありましたので、今回
はその講演内容を紹介し
たいと思います。

加齢とともに視力低下
の原因となる最もありふ
れた疾患に白内障があり
ます。
白内障とは、若いとき
には透明だった水晶体が
文字通り白く濁ってくる
病気です(図1)。
水晶体は、白髪や皮膚
のしわと同じように、老
化とともに必ず濁りが生
じてくるので、白内障は
病気というよりは老化現
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、

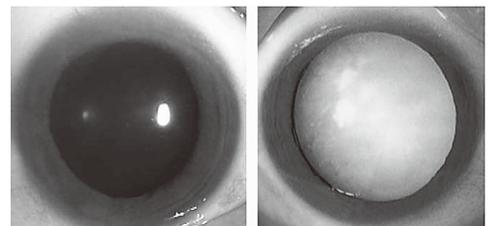


図1 透明な水晶体(左の画像)と白内障で白く濁った水晶体(右の画像)

病気がして治療(手術)することになります。
二十四時間周期で繰り返す体の生理現象の変化のことです。分かりやすいところで言えば、「朝起きて夜寝る」というのも生体リズムです。体温には「夕方高く、夜寝ている間に下がっていく、朝起きる前に高くなる」、血圧には「昼間は高く、夜寝ている間に下がり、朝起きる前にまた高くなる」という生体リズムがあります。生体リズムを整えるのに重要なのは光です、その光を受け取る眼の奥底にある網膜が大切な役割を果たしています。生体リズムを司る光のうち、特に重要なのが短い波長の光で、最近よく耳にするブルーライトがそれに当たります。

八十歳以上では、白内障手術をするとはほぼ確実に視力が向上します。白内障手術を受けると、受けなかった人に比べ、死亡率が三〜四割減少します。これは、白内障手術を受けることで視力が改善し、QOL(Quality of Life、生活の質)が向上することがその理由とされています。白内障手術で、元気で長生きできないのです。



スポーツジムに通っている。テレビでは運動、食事等、健康番組も花盛りだが、ついつい見えてしまふ。あの食べ物に体に良い、あの運動が老化を遅らせるのか、その都度、採用しながら長生きしない。通つてるジムでは女性の比率が多く、聞けば六対四の割合とのこと。ヨガやエアロビ教室の待ち時間では、女性達の元気の良いおしゃべりの凄いいこと。平均寿命が男性よりも長いのはさもありなん。百歳代のお年寄りの男女比率は女性が八割。これは戦争の影響も大であるが、男性は社会的ストレスや生物学的要因も重なり、今後女性も優位なのは変わらない。本誌で宮本理事長が、現在二十歳代の人は百まで生きる確立が高いと述べておられたが、組合員さんのサークル「百まで生きよう会」が「百まで」とサークル名を変えて活動を続けていければと思う。しかし、世の男性諸氏よ、女性に負けず、眼(まなこ)をしっかり開けて百歳まで体力維持に頑張ろうではありませんか。

京都医療生協・中野眼科創立記念研修・懇親会が、十月十九日(土)午後六時三十分より、からすま京都ホテルにおいて開催されました。

第一部では宮本和明理事長の開会挨拶の後、永年在任役員一名、永年勤続職員三名の表彰と新入職員十名の紹介があり、続いて、宮本和明理事長



藤本 副院長

のご紹介で本院副院長に就任した藤本雅大先生から「眼形成・涙道診療と手術の実際」と題した講義がありました。藤本副院長は、スライドで数多くの実例を示しながら診

令和元年 京都医療生協・中野眼科創立記念 研修・懇親会を開催



療と手術についてわかりやすく説明し、役員が熱心に聞き入っていました。講義を聴く中で、中野眼科医院での日常診療において患者さんのお役に立てるようこれからも努力する思いを一層強くすることができました。

職員が和気あいあいのうちに交流を深め、山田亮三副理事長の挨拶で九時頃に閉会となりました。

白内障とは、若いとき
には透明だった水晶体が
文字通り白く濁ってくる
病気です(図1)。
水晶体は、白髪や皮膚
のしわと同じように、老
化とともに必ず濁りが生
じてくるので、白内障は
病気というよりは老化現
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、

白内障とは、若いとき
には透明だった水晶体が
文字通り白く濁ってくる
病気です(図1)。
水晶体は、白髪や皮膚
のしわと同じように、老
化とともに必ず濁りが生
じてくるので、白内障は
病気というよりは老化現
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、
象の一つと言つてよいも
のですが、白内障による
視力障害が日常生活に差
し支えるようになると、

ウクレレに合わせて歌う 懐かしのメロディーの数々

～ 組合員交流集会開催～



二〇一九年度組合員交流集会在十一月七日(木) 御殿荘で開催され、組合員四十名が参加しました。

今回は野上憲治さんをお招きして、ウクレレ演奏と唄で「柿の木坂の家」、「いつでも夢を」、「女ひとり」などの懐かしのメロディーをたつぷり聴かせてもらいました。後半は、野上さんのウクレレの音色に誘われ、「見上げてごらん夜の星を」、「青い山脈」、「川の流れるように」など誰でも知っている曲を皆さん一緒に声高らかに歌いました。

演奏の後は、季節の香り豊かな由緒ある庭を眺めながら、美味しい聖護院弁当を賞味し、秋のひとときを大いに楽しんでいただきました。

ふりかえってみましょう

京都医療生協の70年④

政治的高揚期と言われ一九七〇年代初め、大きく飛躍した革新自治体の取り組みの中から老人医療費無料化など医療保障の充実がみられ、しかし一九七〇年代末になるとその揺り戻しのような後退が顕著になり、一九七八年(昭和五十二年)には嵯峨川京都府知事の引退・林田府政誕生が、京都医療生協の

あり方を見直す契機となりました。また一九八〇年代に入ると、「臨調行革」の名のもとに医療費総抑制が矢継ぎ早に進み、健保本人一部負担や老人医療費有料化など患者負担が国民医療に大きな影を落としました。これらを時代背景として、京都医療生協では第三十三回通常総代会を開催し、「新しい医療生協活動、組合員増加」を柱に再出発することとなりました。再建の取り組みの一つとして、まず組織活動に欠かせない機関紙の定期発行をめざし『つくる健康』が一九八二年(昭和五十七年)に創刊されました。

また第三十四回通常総代会では、生協活動の総合的發展をめざし生協法に則った運営強化のため「模範定款例」に準拠した定款全面改正を行い、長年にわたり院所代表者中心で構成されていた理事會に新たな理事を加えることにより、組合員主体の運営につなげる役員

体制としました。このような諸改革を土台に組合員拡大に取り組みんだ結果、一九八五年度に組合員数は二万人を超え、京都医療生協の基礎が築かれ本格的な取り組みが始まることとなりました。

日本高齢者大会 in 福島に参加して

京都医療生協理事 須賀 修司

福島県郡山市で九月二十五日・二十六日に開催された第三十三回日本高齢者大会に参加してきました。参加者が二日間延べ人数四千名という大きな大会です。正直、軽い気持ちで参加しましたが、そんな気持ちで参加したのを恥じるような大会でした。多くの講演と分科会がありました。二十五日の夜の部「原発被害者のたたかい



翌日は元名護市長の稲嶺氏の講座と後半は元短

交流会に出て、朴訥とした語りの「浪江ちち牛物語」の紙芝居(原発事故で置き去りにされた牛たちの殺処分を描いている)を交えた被災者の訴えや群馬訴訟(自主避難の正当性を訴える)の現状を聞き、未だ終わらない原発事故の現在進行形の理不尽さに言葉を失いました。

翌日は元名護市長の稲嶺氏の講座と後半は元短

で、お人柄もあるのですが、ユーモアも交えた話に聞き入り、かと言って被災地の置かれている現状は笑って聞き流せるような話ではありません。資料を交えた丁寧な説明に被災地の現状が少しは理解できました。ような気がしました。車中から見える、いたるところに置かれた汚染土、復興支援で新しく出来た学校や施

設には人があまり居ないこと等、多くの地域で被災者の帰還が進んでいない現実がありました。特に人通りのない浪江町の商店街は、これが同じ日本なのかと思わずにはいられません。京都にいる我々もしっかりと受けとめなくてはならないと実感した次第です。



戦後を代表する社会派推理作家。もちろん松本清張です。清張作品の底部には、時代の葛藤や不条理、人間の業といったようなものが常に流れてい

「松本清張」で読む昭和史 天皇后など昭和史のある断面が浮かび上がってきます。著者は放送大学教授。著書に「昭和天皇」など。NHK出版新書、八百円と税。(松本忠之)

「点と線」砂の器「日」ここには香椎宮があります。祭神はシャーマン

中野眼科 一斉休診のお知らせ 今年度の年末年始は、中野眼科のすべての診療所が、十一月三十日(月)から一月四日(土)までの六日間が一斉休診となります。どうぞよろしくお願い致します。

四条分院は2020年1月1日より水曜日が休診日となります！

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	休	●	●	●	●	休
14:00~19:00	●	●	休	●	●	●	●	休

これまでどおり、ひきつづき祝日は休診です。よろしくお願いいたします。

「住所変更をお届けください！」 京都医療生活協同組合組合員の皆様へのお願い

保険で良い医療を

厚労省は二〇二〇年度診療報酬見直しについて、全体改定率のマイナス方向で検討に入ったこと。医療機関の経営と国民負担への影響に注視しなければなりません。