

つくる健康



京都医療生協

第201号 2021年(令和3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

夜、寝ている間につけて、起きている時は外すコンタクトレンズ ～オルソケラトロジー～

近視を矯正して、遠くをはっきりと見るには、メガネやコンタクトレンズといった視力矯正補助具を使います。両者とも、遠くがよく見えるようになるという点では満足のいく結果が得られるのですが、メガネは激しい運動やスポーツには不向きで、レンズがくもったり、フレームなどで視野が狭くなったりするという欠点があります。コンタクトレンズは、外見を気にせず使えるのですが、メガネのように手軽につけはずしができず、装着中に目が乾くといったドライアイの症状が出やすくなるなどの欠点があります。

メガネやコンタクトレンズの煩わしさから解放されて、裸眼で遠くをはっきり見えるようになる方法に、レーシックという黒目(角膜)をけずる外科手術がありますが、いったん手術をしてしまうと

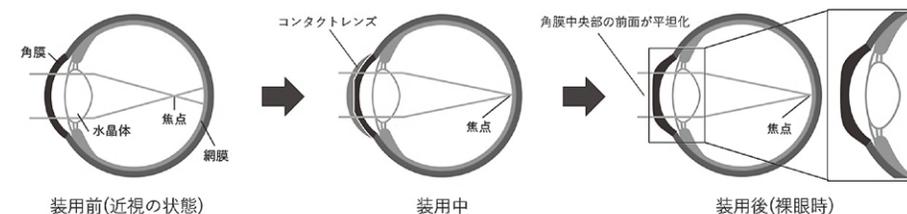
元に戻すことができず、健康な目にメスを入れることに抵抗がある人には不向きな方法です。

そこで登場したのが、オルソケラトロジーという視力矯正方法です。日中を裸眼で過ごしたくて、手術するのはイヤという人には打って付けの方法と言えます。オルソケラトロジーは、コンタクトレンズによる視力矯正法の一つですが、使用するコンタクトレンズ

宮本理事長/目も... ②

は、通常のコンタクトレンズとは違い、装着することで黒目(角膜)の形を変える特殊なデザインの専用のレンズとなっています。

具体的には、角膜前面の中央部分を専用レンズで押しさえ、その形状を平坦化(平ら)にすることで、焦点が眼底の網膜(カメラに例えるとフィルムに相当)に結ばれるようにします(下図)。専用レンズをつけるのは就寝中で、その間



・眼は入ってきた光を角膜と水晶体で屈折させて、網膜上で焦点を合わせることで像として捉えます。
・近視の場合は、この焦点が網膜より手前で結ばれるために像がぼやけて見えます。

・レンズを就寝時に装着することで、角膜前面の形状が平坦化し、焦点が網膜上で結ばれて近視が矯正されます。

・レンズによって平坦化された角膜前面は、レンズをはずしても一定時間形状を保つため、日中は十分な裸眼視力が維持されます。

に角膜形状を変化させます。変化した角膜形状は、翌朝レンズをはずした後も一定時間保たれるため、日中は裸眼でも良好な視界の快適な生活を過ごせるようになります。寝ている間にゆっくりと角膜形状を変化させるので、しっかりした視力矯正効果を得るには、最低6時間の睡眠時間が必要です。使用するレンズは特殊と言っても、取り扱いとは通常のハードコンタクトレンズとほぼ同じです。

ただし、オルソケラトロジーで矯正できる近視は軽度から中等度までで、強度近視や強い乱視のある方は不向きです。オルソケラトロジー治療を受けるには十分な適応検査が必要で、問診、眼科的検査、試験装着など様々な段階を経て、医師の判断のもと、オルソケラトロジーレンズを使用した治療が行われます。中野眼科では、本院でオルソケラトロジー治療を行っていますので、興味のある方はお問い合わせください。

(宮本和明)

サーモグラフィーカメラ 全診療所に設置へ

ナカノ眼科では、コロナ感染の防止策としてマスク着用や待合室でのソーシャルディスタンスなどを患者さんをお願いしています。このたびさらに徹底するため、非接触型のサーモグラフィーカメラを、全診療所の入口に設置することにしました。高速検温とアルコール噴霧機(手指消毒)がセットになったもの(写真は同等品のカメラ部分)。

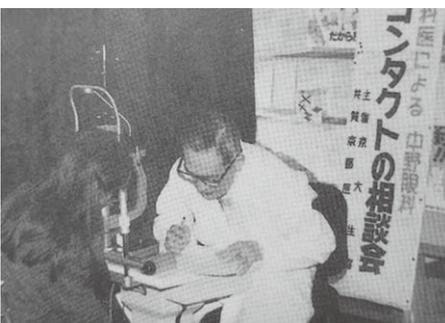


(写真左) 国見京大生協専務理事 (9月21日撮影)
(写真右) 33年前行われていた京大生協での相談会(右は中野信夫先生)

「目の相談会...嬉しい」

京都医療生協は、2017年から京都大学生活協同組合の学生委員会企画「ばれっと」に協力しています。9月21日、清水泰治医療生協専務理事が国見伸行京大生協専務理事を訪ねました。

国見専務「京大生の7割が一人暮らし。オンライン授業になって孤独感が募り、社会との断絶で不安になっているようです。『いやいや応援しているよ』というメッセー



ジを生協としても出してあげたい」清水専務「ばれっとでは、目のトラブルに対する予防などの情報を学生さんに提供しています」国見専務「オンラインで目に負担が増えているので、目の相談会などで手を差し伸べて頂ければ学生は嬉しいでしょうね。安心ですね」清水専務「相談しやすいようにスマホのアプリが開設できればと思います」

年末年始の休診

ナカノ眼科の年末年始の診療日程をお知らせします。2021年12月28日～2022年1月6日のスケジュールは以下の通りです。

	本院	四条分院	朝日会館	京都駅前
12月				
28日(火)	通常通り	通常通り	休診	通常通り
29日(水)	通常通り		通常通り	
30日(木)				
31日(金)				
1月				
1日(土)			休診	
2日(日)				
3日(月)				
4日(火)				
5日(水)	通常通り		通常通り	通常通り
6日(木)		通常通り		休診

医師会の目のリーフレット

知ってほしい病気の知識——京都府医師会では府民向けの広報誌『Be Well』を発行しています。病気ごとに72種類。目に関しては「白内障」「緑内障」「コンタクトレンズによる目の障害」の3種類です。

本紙「おすすめの一冊」を担当して五年半。二十数冊の本をお勧めしました。しかし、個人の読書感想文のようなものなので、肝心なところ、皆様の本選びにお役に立っているのかどうか▼当然、人には好き嫌いがありません。反省するに、私の場合、多少、この傾向が強いのかも。「随分、好き勝手やね」。家庭内ではこんな指摘を受けることもよくあります▼これを深く心に止め、好き嫌いを抑えつつ、できるだけ広く関心を引くような本選びをします▼が、没にするケースが結構あるのです。結果、本選びを続行▼テーマはどうか、内容に感動をもって同意できるかどうか。安価な文庫や新書を中心に読み比べ。おかげさまで強制的読書となり、私的には老化による脳機能低下の軽減に効果と勝手に納得です▼閑話休題、読書の秋です。十月は読書週間も。おすすめの欄は別にして、皆様には目に悪いスマホを消してこの機会にぜひ、本にもお目通しを。目の愛護デーも今月です。(松本忠之)



コロナ禍…思い 長電話でストレス解消/集会会場が突如禁止に 患者さんの椅子を消毒/考えた共生のこと/娘夫婦の感染心配だった

コロナ禍で、生活や仕事が不自由になった、工夫して乗り越えた、行政への不満が募った…。感染者が減少したとはいえ、このまま収束へ向かうのだろうか。患者さんなどに思いを聞きました。

亀井久仁子さん（患者さん）

家でもっぱらストレッチ。そして友達との長電話。1時間はざらですよ。そうやってストレスが溜まらないようにしています。

稲村守さん（総代）

昨年憲法集会の会場がコロナ感染を理由に突然、使用禁止。原発では汚染の中で労働者を働かせてい

るのに。市民運動や労働運動に関わる者として腹立たしかったですね。

早田さちさん（職員）

本院では受付や患者さんの椅子などの消毒を何度も行っています。1週間効果のあるイータックと消毒用エタノールで毎日消毒しています。

河道子さん（患者さん・仮名）

威張っている人間。他の生物と

なんら違わないのに。コロナ禍で共生のことを改めて意識。この認識こそ社会病理に効く良薬かも、と。

村岡穆さん（総代）

美山町なのであまり不安はないが、西宮市に住む娘夫婦が感染した時は心配しました。治りましたが。人口の多い京都市内に出かける際は感染防止に気をつけています。



（写真左）使用中のウエルバースという手指消毒液
（写真中）受付に置いてある消毒器
（写真右）中野眼科本院入口に置いてある消毒器

MAIL
ファイル ⇨ 協同組合へ
往復 ⇩ 協同組合から

◆ お便りコーナー



（総代Aさんからいただきました）

◆ 全国障害者スポーツ大会関連で寄付

国体後に開催される全国障害者スポーツ大会。陸上競技、卓球などの個人競技と、車いすバスケットボール、グランドソフトボールなどの団体競技を実施。今年は中止になりましたが、医療生協は管轄の府障害者支援課に支援の寄付をしました。

◆ 組合員交流集会と創立記念会中止に

毎秋に開催してきました京都医療生協主催の「組合員交流集会」と「京都医療生協・中野眼科創立記念会」は、新型コロナ感染防止のために、今年も昨年に続いて開催中止となりました。組織強化月間の取り組みとして、交流集会では毎回、演奏会などの各種イベントを通じて組合員が楽しく交流。創立記念会では役職員対象に研修・懇親会などを実施してきました。来年の開催を楽しみにしたいと思います。

患者さん・組合員さんへ



職員の笑顔と言葉

新型コロナウイルス感染防止対策のためご不便をおかけすることもあるかと思いますが、職員一同、徹底した防止対策に取り組んでおりますので安心してお越しください。お待ちしております。

◆ 業務改善委員長に須賀常任理事

医療生協の業務改善委員会の初会合が8月4日、京都アスニーで行われました。理事7人の委員と事務局としての清水泰治専務理事が出席しました。須賀修司常任理事を委員長に互選した後、委員会発足の発端になった週休二日制問題、また委員会の業務について議論しました。「現場の職員の参加が必要」「医師やマネージャーの考えは…」などの意見が出されました。



職員の就業規則

医療生協の人

総代、看護師 ぶかまち さきえ 深町咲江さん

女性が支える職業、問い続ける

深町咲江さんは60歳で病院を退職した。女性が長く働ける職業は現在のように多くなかった1960年代、看護婦（当時の呼称）になった。36年間、無我夢中で働き続けた。

「三交代勤務などで夜勤が月半分ありました。へとへとでした。家事・育児との両立がたいへんで、結婚や出産の時に少なくない同僚の看護婦さんが辞めていきました。彼女たちはもちろん続けたかったんですよ」と当時を振り返る深町さん。同僚の表情を重ねているかのように見えた。

厳しい労働条件の改善を求める労働組合運動や院内保育所をつくる運動に懸命になった。「福祉事



務所に大きいお腹を抱えて歎願にも行きました。やっとのことで、地域の人たちの協力もあって病院の近くに保育所ができました。あの時は嬉しかったですね」

看護師という呼称が変わって男性も増えてきたが、この職業は昔から、いやいまだに女性の犠牲の

上に成り立っているといっても過言ではない。そんな環境のなかで深町さんが足を踏ん張って、しかも長い間働き続けられたのは、「一緒に活動ができる。仕事や社会の矛盾を勉強できる。そんな仲間が周りにいたからです。それと何よりも、患者さんがいてくれる『ありがとう』でした。疲れがす〜ととれました」という。

総代としてかかわっている医療生協や中野眼科についてひとことを…。「目に関する公開講座のような勉強の場を開いてほしいですね。毎年…」「患者さんと接する時間を中野眼科の看護師さんがたっぷり持てる職場環境になればいいですね。看護師という職業を問い続け、積み重ねた深町さんのキャリア。だからこそその視点と温かさだ。

朝日会館診療所

「患者さん第一」で移転を

朝日会館診療所の賃貸契約の期限が2023年3月で確定したことで、朝日会館診療所移転実行委員会が8月7日に初会合。「患者さんを第一に考えると近隣の移転が望ましい」などの意見が出されました。

京都高齢者大会が開催

京都高齢者大会が9月23日、京都教育文化センターで開催されました。京都医療生協も加入している京都高齢期運動連絡会などが主催。当日は各分野の取り組みの報告と中野晃一上智大学教授の「コロナ後のめざすべき社会は？その実現のために必要なことは？」と題する講演がありました。京都医療生協は毎年、全国大会に参加しています。



半藤 一利 著

『歴史探偵 忘れ残りの記』ほか

史に学ぶ」ことを示し続けてくれます。

少年時代を悪ガキと振り返り、周囲の大人たちを軍国おじさんと評した半藤さん。東京大空襲で九死に一生を得ました。この体験が、編集者、作家として戦争に関わる昭和史の発掘に向か

わせました。

知識欲は広範囲に及び、探偵のごとく事実の「捜査」に。それが軽妙洒落な文と相まって、いろいろなテーマで私たち読者も「へえー」とうならされてきました。同書はこんな愛すべき半

藤さんの残されていた原稿をまとめたもの。「あとがき」は「2021年1月」の日付でした。文春新書、850円と税。「歴史探偵 昭和の教え」（文春新書）、「戦争というもの」（PHP研究所）も没後に出ています。

（松本忠之）