

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



20年ほど駅前を利用

20年近く京都駅前診療所を利用させていただいております。主にコンタクトレンズですが、目のかゆみなどでも診察をすぐしていただけるし、先生やスタッフの方もたいへん親切で信頼できます。

大山さき（患者さん）

田んぼの泥が目に入った経験

私は現在、司法書士を生業としています。一方、米農家の長男と



して、米作を50年以上続けています。農作業中に田んぼの泥が目に入り悪性の細菌による障害で回復まで2～3週間要した経験が2度ほどありました。最近、加齢による視力の低下にも日々悩まされています。眼科医療の提供事業に総代として積極的に参画させ

ていただきたいと思います。
辻本正行（総代）

手術された方々でグループを
白内障の手術をされた方々でグループを作って、その方々がその後の健康について語り合う、学び合うようにしてはどうでしょうか。人は人との繋がりで健康になりますし、ナカノ眼科ファンも広く厚くなるのではないのでしょうか。

N・K（組合員）

2025年度事業計画など採択

京都医療生活協同組合第78回通常総代会

京都医療生活協同組合の第78回通常総代会が6月14日、ホテルオークラ京都で行われました。総代100人のうち87人出席（本人出席29人、書面議決書による出席58人）でした。第1号議案（2024年度事業報告、決算）、決算監査報告、第2号議案（2025年度事業計画、予算）、第3号議案（役員報酬）が報告・提案され、賛成多数で採択されました（別掲）。冒頭、宮本理事長が挨拶を

しました（要旨3面）。

- 第1号議案＝反対0人、保留3人（本人0人、書面3人）、賛成83人（本人28人、書面55人）
- 第2号議案＝反対0人、保留2人（本人0人、書面2人）、賛成84人（本人28人、書面56人）
- 第3号議案＝反対1人（本人0

人、書面1人）、保留3人（本人0人、書面3人）、賛成82人（本人28人、書面54人）

*採択に議長は加われませんので総数86人）

本人出席29人によって開かれた第78回通常総代会。中野眼科の診療への感想を前置きした質問や意見があった



ナカノ眼科/京都コンタクトレンズ INFORMATION

8月15日(金)・16日(土)
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。

受診の際には診察券をお持ちください

アクセス ACCESS

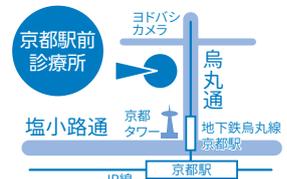
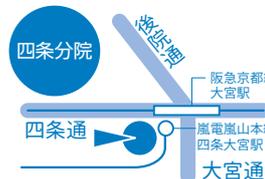
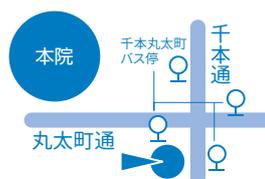


ナカノ眼科



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



高齢者の目の病気をテーマに患者さんとお医者さんの対談を企画しました。患者さんは佐藤卓利さん(70歳。2020年大学教授退任)。お医者さんは四条分院の星野朗子院長。(敬称略。大槻靖理事同席)

佐藤卓利 私、50年ほど前、大学院入試のため、英語の小さい文字を読んで視力が落ちて、千本丸太町の中野眼科で診ていただきました。ハードのコンタクトレンズを着けましたが、なかなか目に馴染まず1年ぐらいで眼鏡に。今は裸眼で0.04、眼鏡で1.2。その後飛蚊症で診てもらったら白内障も出ていると言われました。定期的に視力検査、眼圧検査と、光の点滅のあの疲れる検査も受けています。

星野朗子 視野検査ですね。視野に異常が無いかを調べます。

佐藤 日常生活での不便はなく自覚症状はまぶしいだけ。白内障は

佐藤さん(患者さん)と星野院長 対談

いつ手術をすればいいのでしょうか。

星野 患者さんによく聞かれる質問です。「人それぞれです。中ぐらの進み具合でも全然問題がない。ちょっと様子を見ましょう」と。しかし隅角が狭くなっている人には中ぐらの進み具合でも早めの手術を薦める場合もあります。

佐藤 私の父も70歳ぐらいの時に白内障の手術をし「よく見えるようになった」と言っていました。白内障は遺伝するのですか。

星野 そういう要素もないではないが加齢によるものです。まだ不便でなければ生活スタイルとかにもあわ

せて手術をするかどうかを決めたら良いと思います。

佐藤 手術は日帰りですね。

星野 手術は濁った水晶体を取り除いて代わりにレンズを挿入するのですが、レンズが最近では柔らかくて小さく畳めるので、それを入れる手術の傷口も小さい。だから術後の安静が短時間ですみます。

糖尿病、高血圧も目に影響



佐藤さんの健康維持への積極的な行動にも話が盛りあがった対談

宮本理事長の

目も

13

memo



目とサプリメント ②

前回に引き続き、今回は目に良いとされる日々の食事、食べ物についてお話ししたいと思います。

体の健康に良いとされる食事は、目の健康にも有効です。基本的なこととして、①1日3食を規則正しく食べる、②塩分を控える、③コレステロールの多い食品を控える、④食物繊維を多く摂る、⑤野菜を毎食摂る、⑥アルコールや甘いジュースを飲みすぎないようにする、⑦タンパク質をバランスよく摂る、⑧カルシウムを多く摂る、などが挙げられます。具体的な目標は、塩分は男性1日7.5g未満、女性6.5g未満(うどんやラーメンには4~5g、味噌汁や吸い物には約1.5g、丼物や焼き飯は3~4gの食塩が

含まれます。麺類は必ず汁を残す、汁物は1日に一杯まで、漬物や佃煮、かまぼこやハムなどの加工食品はなるべく避けるなどの工夫を)。コレステロールの多い食品は、卵類、乳製品(バター、チーズ)、脂身の多い肉やその内臓類(レバー、モツ)やうなぎなどで、なるべく控えましょう。食物繊維の多い食品は、豆類(大豆、うずら豆、あずき)、穀類(玄米、麦、とうもろこし)、芋類(さつまいも、里いも、こんにゃく)、きのこ類(しいたけ、しめじ、えのき)、海藻類(わかめ、寒天、ところ天)、野菜(ごぼう、ふき、セロリ、アスパラガス、青菜類、キャベツ、白菜)、果物(柑橘類、バナナ、うり類)などで、食事に積極的に取り入れましょう。タンパク質は肉と魚をバランス良く食べ、

特に魚や大豆製品などの植物性タンパク質は意識して食べるようにしましょう。日本人はカルシウム不足です。カルシウムを多く含む食品は、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、ひじき、わかめ、のりなどの海藻類、小松菜、ちんげん菜などの緑黄色野菜、ごま、アーモンドなどのナッツ類、煮干し、切り干し大根などの乾物、骨ごと食べられる小魚(いわし、わかさぎ、あゆ、ししゃもなど)、厚揚げ、生揚げ、がんもどきなどの大豆製品です。幅広い食材を食べることで、必要量は満たされると考えられます。

今回は、日々の食事全般についてお話ししました。次回は、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。

(宮本和明)

高齢者の目の病気・治療・健康

佐藤 緑内障の原因は何でしょうか。

星野 原因ははっきり分かっていないのですが、やはり加齢とともに増えています。

佐藤 加齢黄斑変性症というのはどういう病気ですか。

星野 目の底の網膜の病気。そこに異常が起こると物がゆがんで見

いろいろな目の病気について質問をする佐藤さん



える。ひどくなると真ん中が見えなくなったり暗く見えたりする。網膜の病気は加齢黄斑性症以外の病気もあります。

佐藤 学生時代の近視は小さい文

字を読んだからと言いましたが、仕送りの親に負担をかけないと思ってその頃一日一食とかもありました。栄養も原因でしょうか。

星野 ビタミンが足りてなかったかも。でも、たぶん勉強のし過ぎだったんでしょう。(笑)

佐藤 糖尿病は失明の主な原因と聞きますが。



わかりやすく答える星野院長

星野 糖尿病の合併症としては糖尿病性網膜症が多いです。

佐藤 食道楽で酒飲みですが、週2回プールに行っていますので糖尿病にはならないと思います。(笑)

星野 どうりで、お年が分からないぐらいしっかりしていますね。

佐藤 しかし高血圧症です。150でレッドカードをもらったことがあります。薬を飲むようになって140になり今は120です。高血圧と目の病気は関係してますか。

星野 網膜の血液の流れが悪くなり網膜に出血やむくみの症状が現れ視力や視野に異常が出ます。なかなか自覚症状がないので怖い。大丈夫と思ったらだめですね。

佐藤 最近本を読むと疲れます。

星野 分かります、続かなくなりますね。

佐藤 そんな時、意識的に木の緑を見えています。感覚的に安らぎます。

星野 すごく良いと思います。ちょっと遠くを見ると目の筋肉が安らぎます。近くを30分見たら遠くを1分でも見るようにしたほうが良いと思います。

通常総代会

待合室の活用を6人の総代さん発言

第78回通常総代会の議案討議では、「3か月後の定期健診を言われたが、長いので忘れる。通知をしてもらえないか」「診療所の待合室の活用を」など6人の総代から発言がありました。

第1号議案は川久保雄二郎常務理事、監査報告は大山治寿監事、第2号議案は清水泰治専務理事、第3号議案は松本忠之常任理事が

昨年度は、副理事長に大田亮医師を、常任理事に村田四郎理事を迎え、新たな役員体制のもと生協運営がなされました。一昨年度に導入した、多焦点眼内レンズ、日帰り硝子体手術は、順調に症例数を増やし、患者さんにも喜ばれ、診療の柱になりつつあります。昨年度は新たに、

理事
挨拶
宮本和明

パワーアップ
しています



報告・提案しました。また議長は上木紀介総代、司会は村田四郎常任理事、総代会運営委員は常任理事

緑内障の外科的治療に対応すべく施設承認を得て、緑内障手術が可能となり、緑内障治療の選択肢の幅が広がりました。中野眼科はパワーアップしていますが、医療の進歩もとどまることはありません。その流れに遅れることなく、日々知識を更新し、明日の医療を支えていきたいと思っています。

6人、資格審査委員は毛利雅彦理事と早田ちさ総代、書記は佐渡建介職員と山内博貴氏が務めました。

今の見え方、遠近両用コンタクトレンズでもう少し楽になるかも！



メガネだけでなく、コンタクトレンズにも遠近両用レンズがあります。

誰もが遠くも近くもぼちり見える魔法のレンズではありませんが、今のコンタクトレンズで目の疲れや手元の見づらさが感じられる方は一度お試しくださいことをお勧めいたします。今よりも快適に過ごすことができるかもしれません。

「まだ早い」そう思う方も早めの遠近両用コンタクトレンズを始めてみませんか？



伊藤光子さんの
絵手紙④

今回の絵手紙は「トウモロコシと『心のもちようで幸せは決まる』」。良いことを体験したから書きました。その時はただそれだけでした。良いこととは、仕事で苦労したこと、一人で母の介護をし

て苦しんだこと、きのうできなかったことがきょうはできたこと…。過去のすべてを良いこととする伊藤光子さん。「今振り返ると、それはトウモロコシの一粒一粒でした」

『目のこと』好評！
75ページの増補版

この機関誌の連載記事が本「目のこと 宮本和明」になりました（増補版）。A5判75ページ。宮本理事長が毎号、目の病気や健康のことを縦横に書いたもの。「楽しみにしています」と好評。ご希望の方は医療生協事務所にお申込みください。



『目のこと 宮本和明』

おすすめの一冊

本紙コラム「双眸」で前回、宮沢賢治に触れましたが、今回、当欄では賢治とも関係深いゴッホについて。では、その関係とは。

ゴッホは言わずとも知れたポスト印象派の画家。黄色がうねる「ひまわり」は多くの人が知る代表作です。そんな名作に劣らずに光ぼうを放つのが、星空を描いた一連の作品。黒ではなく、深い群青に緑色などが混じった空に星々が煌めく姿は、人々を魅了してなりません。「夜は昼間よ

谷口 義明 著

ゴッホは星空に
何を見たか

りもずっと色彩豊か」と、ゴッホ。さて、賢治の「銀河鉄道の夜」はゴッホの名作「星月夜」に触発されたものとも言われます。二人はともに星空に創造の泉を見ていたのです。

本書著者は先端天文学者。「星月夜」「夜のカフェテラス」などゴッホ五作品の星空を実際の星空と比定しつつ、画家の心象に迫ります。賢治作品も天文学的に見続け、興味深い分析も。以前、「夜のカフェテラス」の店を訪ねました。昼間でしたが、その折、南フランスでは夜空が綺麗でした。光文社新書。（松本忠之）



この春は、入園式、入学式、入社式などで、多くの若者が胸に希望をふくらませました。その中には乳幼児も多く、無邪気で明るい様子を見せてくれます。街角や事業所、スーパーマーケット、公園などでその生き生きとした姿を見ながら、活力をもらっています。そんなある日、

一条戻り橋を南に下ろうとしていると、堀川の川面に薄桃色に染まった筏（いかだ）のようなものがゆっくりと優雅に流れていました。よく見ると、花びらの縁（ふち）を薄茶色にうつつらと染めて輝いているのです。それだけではなく、その微かな水音に感激してしばらく見とれてしまいました。この辺りでも桜など少なくなかない花を楽しめます。しかしこのところの気候は春夏秋冬に収まらず、四季が区別できなくなるのではという極論も出てきています。全国各地で発生している事件、事故など悲しい知らせにも胸を痛めております。（荻野宏子）

