

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町 6-20
TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156

私の近視は、決して勉強のし過ぎではなく、目の前でTVを見続けたためだと思います。

私が早々と近視になった原因は、思い当たります。当時TV放送が始まったばかりで、TVのある家はまだまだ多くありませんでした。私は下校するとすぐTVのある友人の家に行き、TVにかじりついていました。夕食時になっても子供達が帰らないので、その親からクレームが出ました。それを聞いた私の親は奮発して、我が家にもTVを入れました。そうなるとうちに子供達が集まってくる。一日中TVを見ることができるようになった私は、家に帰るとTVのそばを片時も離れません。机もTVの脇において、TVの合間に宿題をしているような状態でした。

私が早々と近視になった原因は、思い当たります。当時TV放送が始まったばかりで、TVのある家はまだまだ多くありませんでした。私は下校するとすぐTVのある友人の家に行き、TVにかじりついていました。夕食時になっても子供達が帰らないので、その親からクレームが出ました。それを聞いた私の親は奮発して、我が家にもTVを入れました。そうなるとうちに子供達が集まってくる。一日中TVを見ることができるようになった私は、家に帰るとTVのそばを片時も離れません。机もTVの脇において、TVの合間に宿題をしているような状態でした。

その結果、小学校2年生でメガネをかける事になりました。全校児童約20000人のうち、メガネは数名でした。そして小学校2年生では私一人だけでした。「四ツ目」とからかわれて、ケンカをしました。メガネを壊されたことが何度もありました。

私が早々と近視になった原因は、思い当たります。当時TV放送が始まったばかりで、TVのある家はまだまだ多くありませんでした。私は下校するとすぐTVのある友人の家に行き、TVにかじりついていました。夕食時になっても子供達が帰らないので、その親からクレームが出ました。それを聞いた私の親は奮発して、我が家にもTVを入れました。そうなるとうちに子供達が集まってくる。一日中TVを見ることができるようになった私は、家に帰るとTVのそばを片時も離れません。机もTVの脇において、TVの合間に宿題をしているような状態でした。

私が早々と近視になった原因は、思い当たります。当時TV放送が始まったばかりで、TVのある家はまだまだ多くありませんでした。私は下校するとすぐTVのある友人の家に行き、TVにかじりついていました。夕食時になっても子供達が帰らないので、その親からクレームが出ました。それを聞いた私の親は奮発して、我が家にもTVを入れました。そうなるとうちに子供達が集まってくる。一日中TVを見ることができるようになった私は、家に帰るとTVのそばを片時も離れません。机もTVの脇において、TVの合間に宿題をしているような状態でした。

私が早々と近視になった原因は、思い当たります。当時TV放送が始まったばかりで、TVのある家はまだまだ多くありませんでした。私は下校するとすぐTVのある友人の家に行き、TVにかじりついていました。夕食時になっても子供達が帰らないので、その親からクレームが出ました。それを聞いた私の親は奮発して、我が家にもTVを入れました。そうなるとうちに子供達が集まってくる。一日中TVを見ることができるようになった私は、家に帰るとTVのそばを片時も離れません。机もTVの脇において、TVの合間に宿題をしているような状態でした。

長～い目に御用心

学校医をしている小学校では、4割以上の児童が視力1.0以下です。メガネやコンタクトレンズを着けている子も珍しくありません。



見ると、子供達は携帯ゲーム機に夢中です。一方親達もスマホを見つめており、赤ちゃんの泣き声ぐらいしか聞こえません。

最近の調査では、スマホや携帯の一日の使用時間は、中学生が2時間、高校男子が4時間、高校女子ではなんと6時間という結果でした。

モニター中毒

休日の当番医をしていると、多くの子供達が来院します。親は兄弟を連れて来るので、待合室は混み合います。以前は子供達の騒ぐ声とそれを叱る親の声が聞こえていたものです。ところが最近はやけに静かになっています。覗いて

伸びる目

物を見る時、遠方を見ると眼球内のレンズ（水晶体）は薄くなり、目の奥の網膜に焦点を合わせます。一方近くを見る時は、毛様体が緊張してレンズを厚くして、網膜にピントを調節をしています。

近視になると焦点を合わせるのに、レンズの厚さを増すばかりでなく、眼球自体も長く伸びてその手助けをするようになります。丸いサッカーボールが楕円形のラグビーボールの様に變形をします。

眼球の長軸が伸びてくると、目の奥にある網膜が引っ張られて薄くなり、破れ易くなってしまいます。そのため高度近視の人は、失明の原因となる網膜剥離になる確率が21倍にもなります。網膜が引っ張られて傷がつくと、目の前に泡のような物がチラチラし始めます。これが飛蚊症と呼ばれる状態です。

高度近視の私は、定期的に眼科で検査を受けています。少しでも網膜に傷が見つかったら、レーザー

照射を行い、網膜の剥げるのを予防しています。バン、バン、バンとレーザーが何発も打ち込まれ、軽い痛みを感じます。網膜が次々と焼かれていくのは、気持ち良いものではありませんが、網膜剥離の予防と諦めています。

高度近視の人は、ほかにも緑内障が3.3倍、白内障が5.5倍も成り易いと言われています。

目に青葉

世界中で、スマホやゲームの普及が進んでおり、近視の人が急速に増加しています。その中で台湾がユニークな方法で、近視者の減少に成功しています。

台湾の学校では、授業は教室にばかりでなく、野外で行うことを勧めています。理科の授業などは、郊外の森林に入り、自然観察を行っています。太陽の光（直射日光でなく）を一定時間浴びることは近視の予防になるというエビデンスがあります。

それに加えて、アメリカ眼科学会は、近視予防に「3つの20」を推奨しています。近くの物を20分見たら、20秒間、20フィート（約6メートル）先を見ろということです。

座学が一段落したら、戸外に出て散歩しながら、遠くの青葉を眺めて、目の軸が伸びるのを予防しましょう。

「子どもの目が危ない」
大石寛人著
NHK出版新書2021

～介護保険で借りたり購入できるもの～

障害を持った方や身動きが難しくなった方が生活動作の補助に使用したり、介護をする方の負担を軽くするための道具を総称して福祉用具と言います。

レンタル対象の物（介護保険対応）

（利用者の収入により1割～3割の負担でレンタル可）

- 車椅子**（電動タイプのものも含みます）
車椅子付属品（クッションなどが含まれます）
- スロープ**（工事不要なものが対象です）
- 歩行補助杖**（1本杖は除き、足のたくさんある多脚杖や松葉杖など）
- 介護用ベッド・ベッドの付属品**（ベッド柵やマット、サイドテーブルなど）
- 歩行器**（歩行器や歩行車などでシルバーカーは含まれません）
- 手すり**（工事不要で設置できるもの）
- 移動用リフト**（工事不要で設置できるもの）



購入対象の物（介護保険対応）

（収入により1割～3割で購入可。補助の上限10万円。同一種類での補助は1度だけ。）

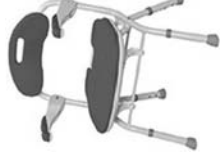
腰掛便座

（ポータブルトイレや便座の高さを補う補助高便座など）



入浴補助用具

（入浴用椅子、入浴台、浴槽用手すり、浴室用すのこなど）



以上、レンタルや購入でよく使用されているものです。これらのものは介護保険の対応となるため担当のケアマネジャーさんに相談してケアプランを作成してからの利用となります。自分で購入するなどして後から保険を請求しても給付の対象とならないので注意してください。

デイにはパンフレット等の資料がありますし、ご相談に応じることも出来ますので、興味のある方はスタッフに尋ねてみてください。（曽根 正登）

※ 要支援1・2、要介護1の方に限ってはベッドや車椅子などがレンタル対象となっていないので注意してください。

★東洋医学入門

鍼灸師 村田 雅文

今回は経穴のお話です。手の少陽三焦経

関衝……関、戸、門は経気の出入り口を指します。「関」は関所、「衝」は要衝の意味で、この経穴は手の少陽三焦経の井穴で、経気が最も盛んな所なのでこの名が付きましました。頭痛、咽頭痛、耳鳴り、難聴などに用います。

液門……「液」は水液、「門」は出入り口を指します。この経穴から水気が入りを出している事からこの名が付きましました。頭痛、舌のこわばり、前腕の痛みなどに用います。

中渚……「渚」水に浮かぶ小さな島や中洲を指します。三焦の水道は川に似ており、経穴はその中の渚にあるのでこの名が付きましました。肘、前腕の痛み、手指のこわばり、咽頭痛などに用います。

陽池……「陽」は手の背側を指し、「池」は陥凹、間隙のことで、池の形に似ている事からこの名が付きましました。肩背部の痛み、前腕の痛み、多汗、めまい、耳鳴り、難聴などに用います。

外関……この経穴は手背部、手関節横紋から2寸上にあり、本経から分かれて、手の厥陰心包経を巡ります。

支溝……「支」は肢に通じ、狭いところを「溝」と言います。この経穴は上肢前腕の骨と筋肉に挟まれた所にあるので、この名が付きましました。脇胸痛、肩背部の痛み、高熱、便秘、耳鳴りなどに用います。



お知らせ

- 9月26日(日)は、当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。
- 高齢者のコロナワクチン接種が一段落しました。若年の方も、市の集団接種会場などを利用して、なるべく早く受けるようにして下さい。



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabeci.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。