



Kimura Eye & Int Med Hospital

ひかりいっぱい新聞

白内障で失明する国、タンザニア

眼科医長
横山 光伸

目標を意識しながら継続し、自分を磨く／診察開始時間変更のお知らせ
スマホ中毒が目を蝕む!～20cmの距離で見続けると、目が外にズレやすい～
友剛医師 日本弱視斜視学会でも受賞／初めての学会発表



白内障で失明する国、タンザニア

6月11日～20日の期間、「第12回タンザニア眼科医療支援ボランティア」に参加してまいりました。皆さん、アフリカ人といえは視力が良いとお思いでしょうが、赤道に近いタンザニアは日本に比べ紫外線が2倍近く強いため紫外線が目の老化を招き、大人では白内障で視力が極端に低下している方や、眼科に行けず50代で失明するような方も多いのです。タンザニアでの失明原因の第一は白内障であり、約60%を占めています。その理由は眼科医が少なく(人口100万人に対して眼科医1人)、技術的にも遅れていることはもちろん、貧困や迷信、民間療法への根強い信仰などがあげられます。

今回は手術室の春木看護師と検査部の桐山視能訓練士の2名も参加してくれ、おかげで初日のタンザニア医師を対象とした講演会、翌日から20名の白内障手術とスムーズに予定をこなすことができ、大変充実した訪問になりました。タンザニア国内での眼科医療支援ボランティアに対する評価は毎年のように上がっており、このボランティアの重要性を実感しております。

留守中に大変ご迷惑をお掛けしたことをお詫び致しますとともに、今後ともご支援、ご理解のほどよろしくお願い致します。

眼科医長 横山 光伸

目標を意識しながら継続し、自分を磨く



日本チームとタンザニアチーム全員で記念撮影
後列右から春木、桐山、4人目が横山医師

2年連続で医療支援活動に携わる中で、最も強く感じたことは『継続の力』でした。手術室看護師としての役割である手術介助の面からは、活動期間内の手術件数増加(昨年14件→今年20件)と共に、国立ムンビリ大学が日本チームに任せてくれる患者選択の質の変化を感じました。以前であれば予定していても当日キャンセルする患者さんが何人かいらしたのですが、大学側から『最大何件手術できるか教えてくれ、今回は100%キャンセルしない患者を集める』と言われ、実際に20名の患者さんが手術を希望されました。これは、12回にわたる活動の継続により、『我々の患者を日本チームに任せてもいい』という信頼関係の構築ができた結果と思われる。

視能訓練士としては、昨年、大学の研修医を対象に白内障手術前検査(眼軸長測定)の講義と実技指導をさせていただいたのですが、その時熱心に参加してくれた研修医が中心となって継続して取り組んでくれていて、さらに『術後の結果にズレがあるので、測定方法を見直して欲しい』と依頼がありました。一昨年までは検査結果にこだわらず眼内レンズの度数選択もアバウトだったことを考えると、技術・意識ともに医療支援活動の継続による向上が見てとれました。

継続そのものも価値あることですが、継続の要は目標を明確にすることだと思います。大きな目標達成のために何段階にも分けて手段を講じ、その都度評価し、見直すことの大切さを、活動に参加されているメンバーの姿を見て学んできました。どんな自分になりたいのか、そのためにはどうすればいいのか。ただ日々をがむしゃらに過ごすだけでなく、目標を意識しながら継続して自分を磨いていきたいと思ひます。

手術室 春木 隆一郎

昨年に引き続き6月11日～6月20日の日程で、当院の横山先生・検査課の桐山さんを含む総勢8名で、タンザニアでの医療支援活動に参加してきました。大自然と生命の魅力あふれるアフリカの大地で、手術室看護師として、また視能訓練士として医療支援に携われる機会をいただけて、今年もやる気と期待でいっぱいでした。



横山医師による手術



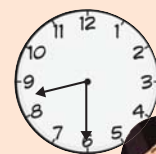
桐山による眼軸長測定のリクチャー

診察開始時間変更のお知らせ

患者様には日頃から長くお待たせしてしまい誠に申し訳ありません。

医師をはじめ職員一丸となり待ち時間の減少に向けて様々な取り組みを行なっています。新病院への移行に際して診察室や視力検査台などの数を増やし少しでも早く対応できるように、また朝の混雑の軽減のためにH28年4月より8時30分から診察を開始しております。8時には受付も開始致しますので ぜひご利用ください。

今後もいろいろと試行錯誤して参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



スマホ中毒が目を蝕む!

～20cmの距離で見続けると、目が外にズレやすい～

「スマホがないと不安」「充電が切れたり、電波のない環境にいるとイライラする」など感じていらっしゃる方、スマホ中毒になっているかもしれません。

スマホ中毒の影響

眼精疲労
ドライアイ
視力低下
斜位



ストレートネック
頭痛・肩こり
猫背
小指の変形

※不眠症
鬱など

腱鞘炎
テニス肘
手のしびれ

平成28年6月に総務省情報通信政策研究所が横浜市内の公立中学生1万人余を対象とした「中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査」を発表しました。それによると、中学生のネット利用は「暇さえあれば、ネットを利用している」が50.4%、「自分はネット依存だと思う」も20.5%が該当しているようですが、スマホに依存しすぎると目や身体にいろいろな影響を及ぼします。

私たちが物を見るときには対象物に自然にピントを合わせています。その時、ピント合わせに関わっているのが「毛様体筋」という筋肉です。

老眼は、加齢によって水晶体が硬くなったり毛様体筋が衰えることでピント調節機能が低下した状態ですが、スマホを近距离で長時間見続けると毛様体筋の緊張状態が続き、疲労を起

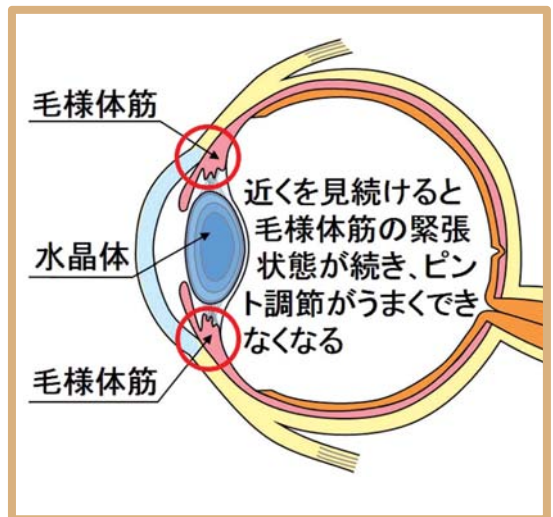
距離が近いと



前屈みは頭痛・肩こり・ストレートネックの原因に!

こしてピント調節がうまくできなくなり、老眼と同じような症状になります。

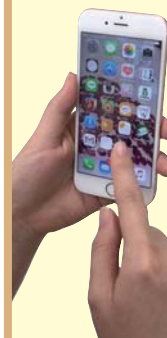
また、スマホは画面が小さい為、20cm以下で使用される方も多いと思います。人は近くの物を見る時には眼球を内側に寄せて見えています。スマホは画面が小さく、強く眼球を内側に寄せないと両目で見られません。長時間眼球を内側に寄せる為に筋肉に過剰な負担が掛かり、内側に寄せた状態が維持できなくなり、片方の眼球が外側にズレて外斜位となってしまいます。斜位になると両目を使って物を見られ



なくなり遠近感が取れない、目が疲れるなどの症状がでます。

他にも画面を長時間見ることによって瞬きが減ってドライアイになったり、目の疲れから肩こりや腰痛などの症状が引き起こされることもあります。スマホは今や生活必需品です。しかし、目に症状が出やすいので、時間をセーブし上手にスマホを活用しましょう。

眼精疲労を予防しよう!



- 目とスマホの距離を30cm以上離す
- 適度な休憩を挟み、遠くを見る
- 意識的に瞬きをする
- ブルーライトカットのメガネを使う
- 画面の明るさに気を付ける

友剛医師 日本弱視斜視学会でも受賞



医師 木村 友剛

過日、6月24日(金)～25日(土)に横浜で開催された第72回日本弱視斜視学会総会にて、「成人の間歇性外斜視に対する外直筋後転+内直筋縫縮手術の術後短期経過」を発表し、本年度の国内学会若手支援プログラム賞を頂きました。日本で初めての術式で反響もあり、色々と質問を受け、お答え致しました。

斜視手術では眼球に付着している筋肉の位置をずらすことで目の位置を修正します。手術の方法は大きく分けて2つあり、筋肉をもとの付着部位からいったん外した後、①後方へ位置をずらす方法と、②短くした後にもとの位置に再度縫い直す方法、が一般的です。しかし、いずれの方法を用いても手術後にある程度の量が戻ることが知られています。

今回の発表では、数年前より当院で開始した②の方法を改良した手術方法の経過について報告をしました。新しい手術方法では、術後1年後の眼の位置は以前の方法と同等の結果でしたが、手術直後の1ヶ月以内に戻る量が少ないことが分かりました。

今回の手術方法を用いることで、早期に目の位置が安定しやすく、患者さんの術後複視の症状を軽減できる可能性があります。筋を切ったりすることがないので血管も傷めず、過矯正時、戻し手術が可能となることなど、有用な手術だと思うので広めていきたいと思えます。今後もより良い治療を目指して診療にあたっていきます。

今回の発表では、数年前より当院で開始した②の方法を改良した手術方法の経過について報告をしました。



視能訓練士 山中 佑也

初めての学会発表

この度、横浜で開催された第72回日本斜視弱視学会に参加し、「発症から12年間の経過をみた近視を伴わないsagging eye syndromeの1例」という演題名で、同疾患の斜視の発症機転についての発表をしました。私にとって初めての学会発表で、厳しい質問もあったりしとても緊張しましたが、理事長のサポートもあって何とか無事クリアすることが出来ました。

今後もこの経験を糧として日々の業務を頑張っていきたいと思えます。

医療法人社団ひかり会

木村眼科内科病院

〒737-0029 広島県呉市宝町3-15

TEL : 0823-22-5544 [代表]

0823-21-1000 [病棟専用・夜間・休日]

FAX : 0823-25-9010

<http://www.kimura-eye.or.jp/>

医療法人社団ひかり会

焼山木村眼科

〒737-0935 広島県呉市焼山中央1丁目10-9

TEL : 0823-33-8259

FAX : 0823-33-8279

木村眼科

検索

できます。