

謹賀
新年

門松やおもえば一夜三十年 芭蕉

1992年に当院が駒込の地に開業させていただいて、今年は30年目を迎えます。たくさんの患者さんに支えられて歩いて来られたことを、心から感謝申し上げます。

昨年、一昨年は、世界的な新型コロナウイルスの感染爆発によって、患者さんが通院できなくなるという開院以来の初めて体験。当たり前のように日々の診療ができることの有り難さを痛感しました。手さぐりの感染対策や診療体制ながら、スタッフと力を合わせ、これまでのところ乗り越えることができています。オミクロン株の出現などコロナの影響は、まだ続くかもしれませんが、コロナ禍にあっても初心を忘れず、これからも地域の皆様に愛されるクリニックとして歩めるようにスタッフ一同努めて参ります。

また、くまがい眼科通信も20号になりました。
今号では、長引くコロナによって、私たちの生活に
どんな問題が起こっているのか?を確認し、
コロナ禍の今、眼科としてできる対応を
パソコン・スマホとのつきあい方と白内障手術
という側面から考えました。
本年もよろしくお願い申し上げます。

2022・令和4年 元旦
くまがい眼科院長
熊谷和久



院長の紹介 1953年熊本市に生まれる。1977年熊本大学医学部を卒業後、大学病院・市民病院で眼科診療に従事。1987年に上京し、眼科診療の傍ら、西洋医学と東洋医学を融合した「タニクリニック」で学び、中医学(中国伝統医学)の中心「北京中医学院」に留学し、東洋医学を研鑽。1992年、当地駒込にて眼科クリニックを開業。現在は豊島区の中学校1校・小学校2校・幼稚園7カ所の眼科校医・園医も勤めています。中医学に加えて、「日本胎盤臨床医学会(プラセンタ治療を志す医師の会)専門医」、「ボトックス治療専門医」や「抗加齢医学(アンチエイジング)専門医」などの資格も取得し、プラセンタ治療の緑内障への応用など新しい治療法を取り入れている。これからの医療のあり方を模索している「トータルライフ(TL)医療研究会」にも所属しています。



新型コロナウイルス 感染症・2

しんがたころなういるす
かんせんしょう・2

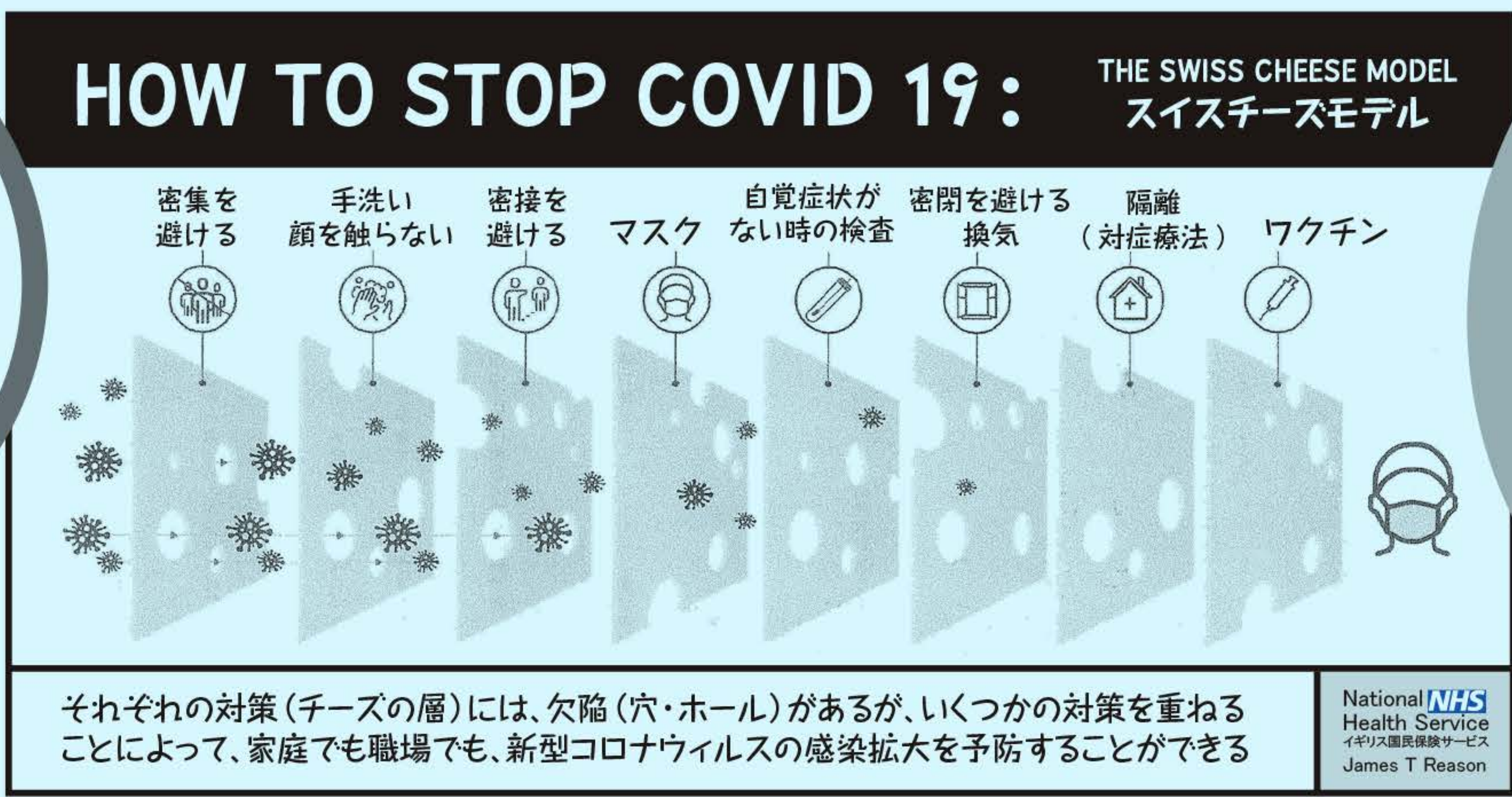
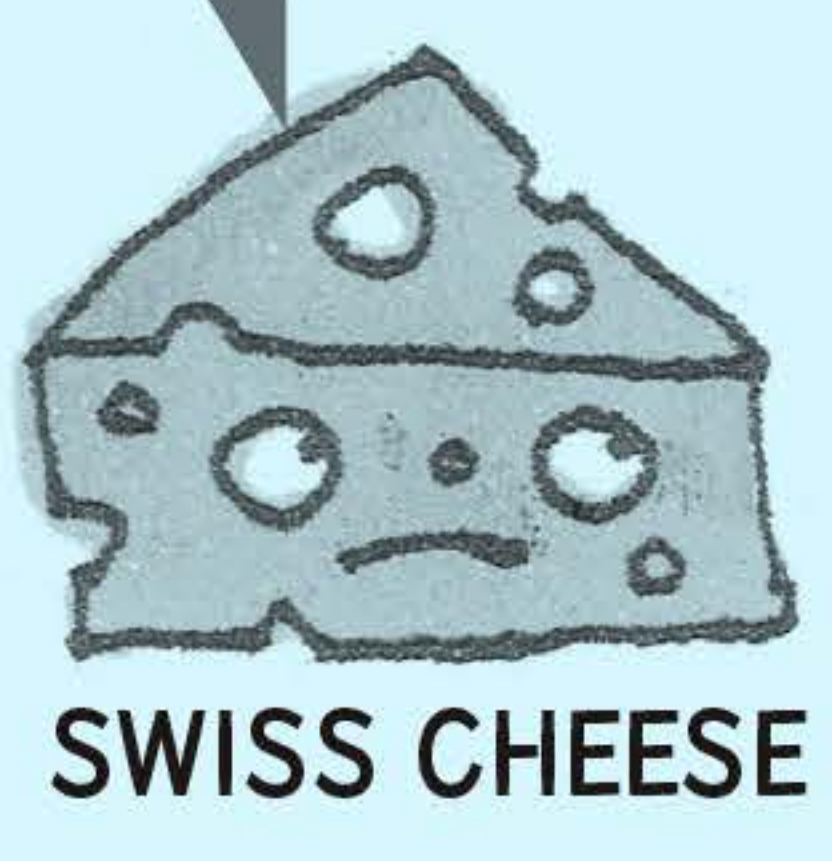
新型コロナの 「これまで」と「これから」

これまで 皆さんもご存じのように、第5波の最盛期の8月のピーク時には、1日に5000人を超えていた都内の感染者数が激減して1日30人以下を続けています。(12月現在)なぜこのように日本だけが減少しているのか本当の理由はわかりません。

ワクチンが80%近い接種率となったことも一因だとは思いますが、日本ではワクチン以外の様々な対策が複合的に重なって効果を発揮しているように思えます。昨年「くまがい眼科通信19号」でもお伝えした「5つの取り組みと3つの密の回避」という対策も同様です。このことは、イギリス国民保健サービス(NHS)が提示している感染予防対策の「HOW TO STOP COVID 19: スイスチーズモデル」という図でよく理解できます。ひとつだけでは、コロナを完全に抑えきることはできませんが、それが重ね合わさって施行されることで、非常な効果をあげていると考えられるのです。

これが、これまでの1年間を通して得られた教訓ではないでしょうか？

一人ひとりの
地道な
取り組みを、
今年も続けて
ゆきましょう



ワクチンを
打ったから
すぐにマスクを
外して繁華街に
出かけることは
もう少し待ち、
徐々に警戒を
解除してゆく方
が安全だと
思われます。

参考資料 **NHS** イギリス国民保健サービス / THE SWISS CHEESE MODEL James T Reason / human error : models and management

これから さて、コロナ禍の最大の危機は、もちろん生命への危険性です。しかし、最近の調査で判明したことは、社会的存在である人間が外出を恐れて家に閉じこもってしまうことで、人との絆が分断されて、元気がなくなっている現状が新たな問題となっています。具体的には、「うつ病」になる人が増えているのです。様々なデータがありますが、20~30%の人がうつ状態という報告さえあるようです。やはり、人間は社会的存在なのですね。私たち人間は、家族や地域、学校、会社などで人と人が関わりながら、人との交流の中で心を通わせながら、エネルギーをもらったり、エネルギーを与えたりしている存在なのです。人間にとって、他者との関わりがどれほど大切なことなのかを教えてくださいましたのも、この新型コロナでした。



また、眼科的な面では、外出せずに家の中で長時間生活することによって、お子さんたちに近視が増えてきていること、また在宅勤務やリモートワークのため、目の疲れや心身の不調を来している方が増えてきているという事実があります。

これらは、「これから」対処すべき課題です。

コロナ禍のパソコン・スマホとのつきあい方

目を守る



情報機器作業による健康障害の予防

コロナの感染拡大によって登校が制限されていた時期もあり、子供たちの近視が増加傾向にあるという報告を見るようになってきました。近視予防のために「1日2時間の外遊びが有効」と近年推奨されていたのですが、コロナ禍のため室内遊びが増え、タブレットを使っての自宅学習、ゲームやスマホの使用時間の増加などが要因と考えられています。子供たち自身は気がついていませんが、診察を通して視力が思いのほか低下していることを感じています。眼を細めて見ている、テレビを近くに寄って見るようになった・・・など気づかれたら、1度眼科の検査を受けてください。

また、大人の方も、リモートワークの増加で、眼の疲れ、痛みや肩こり、頭痛などの症状が増えています。子供たちは、密にならない範囲での外遊びの時間を作り、お仕事の方は、パソコンを使用する際のディスプレイとの距離や明るさ・姿勢などに注意を払い、環境を整えることで問題の増加を軽減できると思います。

時間

長時間の連続作業は避ける

1時間作業したら10分程度の休憩をとる



目をいたわる環境作り

照明

室内の照明は、まぶしくないように明暗のコントラストを調整する

PC

パソコンの画面と目の距離は40cm以上
視線はやや下向きに

モニターの画面からの距離と書類と目の距離はあまり差がない程度に

姿勢

椅子に深く腰かけ背もたれに背をあてる

ディスプレイの画面は明るすぎないように

反射防止型のディスプレイを反射しにくい位置に置く

室内の乾燥に注意する

室内

足の裏全体が床に接している

スマホと目

スマホはとても便利ですが、目に与える影響が大きいので、使い方には気を付けましょう!

連続使用は、30分以内!!

目から30cm以上離して!!!



目からウロコ

当院に通院されていた ある白内障患者さんのことを お話します。



若い頃から活発で、社会的にも活躍しておられた方ですが、コロナ禍のため外出もままならず、眼科の通院も1年以上途絶えていました。「見えにくくなったので、眼鏡を作り変えたい」と久しぶりに受診されましたが、ご本人の発言はほとんどなく、表情も乏しく、あまりの変わりように驚き、付き添いの方からご様子を伺うと、「大好きな読書もされず一日中ぼんやりしていることが多くなり、人にも会いたがらない」とのことでした。

診察すると、白内障がかなり進んでいることがわかり手術をお勧めしました。手術後、「明るい！とてもよく見えるようになった！」と大変喜ばれ、以前の活発で元気なお姿が戻ってきました。引きこもりがちだった生活から、積極的に外出するようになり、周囲の方もびっくりされていました。

白内障手術で「認知機能」改善?!

白内障手術を行うと、患者さんの「認知機能やうつ状態が改善する」という研究が最近多く報告されています。白内障は、目のレンズのはたらきをする水晶体が濁って、見えにくくなる病気です。白内障によってさえぎられていたものが、手術によって視力を取り戻すと、その視覚情報が再び脳に届くようになり、認知機能を活性化させると想像されています。

白内障手術自体は、リスクも皆無ではなく、誰でもやればよいというわけでもありませんが、白内障で見えにくくなっているために、周囲との交流が減少して孤立・孤独の傾向がある場合、早めの手術を考えてもよいのではないかと考えます。

思い当たる方は、是非ご相談ください。場合によっては、コロナ禍を乗り越える元気が湧いてくるかもしれません。

よく見える!

明るい

くまがい眼科インフォメーション

くまがい眼科/ホームページアドレス
<http://kumagai-ganka.com/>



年末年始の
休診 2021.12月29日(水)~2022.1月5日(水)

	月	火	水	木	金	土	日・祝	診療時間
午前	○	○	休診	○	○	○	休診	9:30~13:00
午後	○	○	休診	○	○	休診	休診	15:00~18:00

☎ 03-3910-2472

〒170-0003
東京都豊島区駒込6-26-16
サカガミビル2F

交通機関



東京メトロをご利用の場合

- 南北線・駒込駅より徒歩10分
- 南北線・西ヶ原駅より徒歩10分

JRをご利用の場合

- JR山手線・駒込駅より徒歩10分
- JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分

バスをご利用の場合

- 茶51路線(駒込駅南口→お茶の水駅前・秋葉原駅前)駒込駅下車徒歩10分

車をご利用の場合

- 近隣の有料駐車場をご利用ください。(多数あり)

お願い

散瞳検査を行う可能性がある場合は、お車での来院を、お控えください。