



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

原 信哉 先生
はら眼科 院長



コンタクトレンズは上手に使いましょう

最近では使い捨てのソフトコンタクトレンズが広く普及し、小中高生でお使いの方も多いためです。コンタクトレンズは非常に便利ですが、正しい使い方をしないと、生涯にわたって視力を回復できない障害の原因になることもあります。

コンタクトレンズは直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器（クラスⅢ・不具合が生じた場合、人体へのリスクが比較的高いと考えるもの）に分類されています。このため、コンタクトレンズを作成するときには、それぞれの目にあったコンタクトレンズを、眼科専門医を受診して選ぶ必要があります。また、処方されたコンタクトレンズによる不具合が生じていないかどうかを確認するために、定期的な眼科での検査も大切です。

学校や職場で視力低下を指摘され、初めてコンタクトレンズを使用する人も多いためです。見え方に異常がある場合、多くの場合は近視や遠視、乱視など、屈折に異常があることが考えられます。しかし、視力検査での異常の原因は屈折だけに限りません。それ以外の原因で視力が低下していることもあります。また、緑内障のように、初期には視力には問題がない目の病気もあります。そのため、まずは眼科専門医を受診して視力低下の原因を調べることが大切です。目に病気がなく、メガネやコンタクトレンズでの矯正で視力が改善する場合には、眼科医の判断に基づいてメガネやコンタクトレンズを作ることができます。

コンタクトレンズを使用する際には、注意してもらいたいことがあります。一つは装用時間です。1日に10時間を超えるような使い方を続けると、角膜（いわゆる黒目）の感染や角膜内皮細胞（角膜を透明に保つために重要な部分）の減少が起こり、濁りを生じ、元に戻らないことがあります。コンタクトレンズの使用によって、目の違和感や充血、痛み、視力低下などがあるならば、直ちにコンタクトレンズの使用は中止してください。そして早急に眼科専門医を受診して、適切な治療を受けましょう。このような状態のまま、眼科も受診せずに少しでも放置すると失明に至る危険性もあります。普段はコンタクトレンズを使用していても、自分に合った眼鏡は常に用意し、目に異常を感じた場合にはコンタクトレンズは装用せず、眼鏡を使用するようにしてください。

繰り返しになりますが、コンタクトレンズを使用する場合には、装用時間や使用方法をきちんと守ることが大切です。コンタクトレンズのことで困ったら、すぐに眼科医を受診して相談してください。日本眼科医会では、コンタクトレンズを使用している小中高生を対象に啓発動画を作成しています。下記のQRコードからご覧いただけますので、ご家庭で正しい使い方について話し合ってみてください。



公益社団法人日本眼科医会
YouTube

深浦診療所の夜明け



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

大学時代、寄生虫学の講義の時に「青森県出身の人は手をあげてください？」と言われておそろおそろ手を挙げたことを思い出します。

大学の先生いわく、

「青森県のどちらの出身ですか？」

「青森県では熊の肉を生で食べる習慣があるそうですが、君は食べたことがありますか？」

「熊肉には寄生虫がいますから、絶対に生で食べてはいけません。」

「将来、地域医療に従事するので、診断と治療だけではなく、住民に安全な食生活を広めて教育するのも重要な仕事です。」

昭和46年、旧岩崎村において、ツキノワグマの刺身を食べた後に、旋毛虫（せんもうちゅう）という寄生虫によって病気になった方がいました。それが寄生虫学のギョーカイでは有名な話だったので。

それ以来、機会があるごとに、食事や生活が健康に及ぼす影響について考えるようになりました。特に発展途上国で暮らした時には自分の身を守る意味でも重要な視点となりました。

新年度が始まり、診療所のスタッフも増え、活気が出てきました。

特に自治医科大学出身の後輩の若い総合医たちが赴任してくれました。自治医科大学とは、全国の都道府県が出資して、地域で働く医者を育てるために作られた大学です。学生たちは、学生時代に入学金や授業料が全額免除されるかわりに、卒業後は出身都道府県の遠隔地の医療に貢献する義務があります。

そのため、学生時代から、臓器医学だけではなく、ヒトの生活を豊かにするための保健や福祉のことや、ヒト同士のコミュニケーションといったことにも重点を置いて教育を受けます。総合診療医、家庭医療医になるための教育を入学直後の10代後半から訓練されるわけです。

私たちは、病気を診るだけではなく、その病気になったその人の背景にも関心を持ちます。

仕事や食生活、習慣、姿勢などが、健康や病気に影響していることはないだろうか？

心を痛めるような何か起きていないだろうか？

この病気を治すために、家族や周囲のサポートはどうなっているだろうか？

どの病院でどのような治療を受けるのがこの方にとってベストだろうか？

医療だけではなく、保健や福祉のサポートでもっと充実した余生を過ごすことができるのではないだろうか？

しかし、私たちは人生経験も社会経験も浅いですし、気づかないことも多々あります。頭では知ったつもりが、何も理解できていなかったという反省すべき経験も少なからずあります。

ですので、何でも気になったことがあれば遠慮なく医師に聞いてぶつけていただきたいと思います。医学生を育てるのは医学部の役割ですが、医者を育てるのは住民からの声の大きな役割を持っています。

青森県全体とともに深浦町の地域医療の質が向上するように、皆様のご協力をよろしくお願いたします。

契約社員募集!

募集人員 2名
勤務時間 8:15~17:00(休憩1.5時間)
賃金 月給制 152,000円~
通勤手当 有り
業務内容 野菜の加工業務
雇用形態 正社員以外(正社員登用あり)
雇用期間 1年(更新有)

一般財団法人 深浦町食産業振興公社
Tel0173-82-0344 Fax0173-75-2075

アルバイト募集!

募集人員 若干名
期間 2023年4月~
勤務時間 8:30~(5時間~7時間程度)
賃金 時給855円
通勤手当 有り
業務内容 野菜の加工業務



一般財団法人 深浦町食産業振興公社
Tel0173-82-0344 Fax0173-75-2075

らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎
あります

Laical 夕陽公園 深浦港
みちのく銀行 青森銀行
社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス
リハジム Laical らしかる
まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com