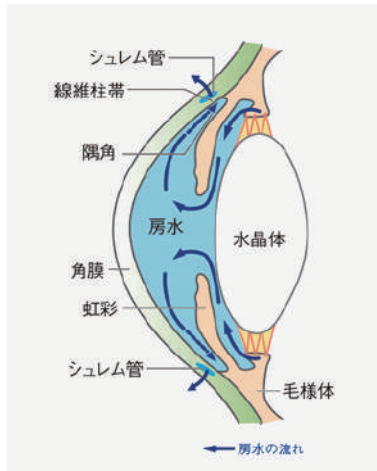


院長の検査のこと知ってまっか！？

●眼圧とは、簡単に言うと「目の硬さ」

房水(ぼうすい)と呼ばれる液体は、図の青線のように虹彩の根元にある毛様体(もうようたい)で作られ、シュレム管を通して眼の外の血管へ流れていきます。この房水の循環によって、ほぼ一定の圧力が眼球の中に発生し眼球の形が保たれます。この圧力のことを「眼圧」と呼びます。例えば、軟式のテニスボールでいうと、空気がたくさん入っているとボールはパンパンで硬く、空気が少なければボールはペコペコで軟らかいのと同じです。



●眼圧の正常値は10～21 mmHg

眼圧は、血圧と同様に1日のうちでも高くなったり、低くなったりします。個人差もありますし、季節や体調によっても変わります。眼圧の正常値は、健康人を対象とした調査に基づいて統計的に求められた値ですので、**正常範囲にあるからといって緑内障にならないとは言いきれません。**

日本人では、眼圧が正常範囲であるにもかかわらず、緑内障になる「正常眼圧緑内障」の患者さんが過半数を占めていることも解っています。眼球は硬すぎても柔らかすぎても良くなくて、眼圧の正常値は、10～21mmHgです。眼圧がその人にとって高すぎると、視神経が障害されてしまいます。

 **緑内障の進行を抑えるには、点眼により眼圧を下げて視神経への障害をできるだけ少なくすることが重要です。自分の眼圧がどれくらいであるのかを知っておくことは、とても大事です。**

●測定方法には、2種類あります。

①直接、眼の表面に測定器具をあてて測定する方法



②眼の表面に空気をあてて測定する方法



眼の表面に空気をあてて測定する方法では、「目に空気を当てる」ということで、苦手意識を持たれてしまう患者さんもおられますが、緊張のためまばたきが多くなり、かえって検査がしづらくなることもあります。大切なのは、まずリラックスすることです。いったん目を閉じて、しばらく経ってからゆっくりと目を開けます。そして、正面の光るランプを「ぼんやりと」見つめることがコツです。空気眼圧計で数値が高い場合は、診察時に接触式眼圧計による眼圧検査をおこなう場合もあります。

親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌 (年4回季刊発行)

瞳きらきら通信

Tel 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2018

春

vol.28



院長ごあいさつ



院長 梶川大介

今年3月上旬、梶川眼科医院55周年記念・ディズニープロジェクトのパーク研修に行って来ました。「チームそだね～」 「チームプリンセス」 「チームかじ娘」の3チームに分かれて、様々なミッションに挑戦していきます。出題者が頭をひねって、ひねって考えたミッションをいとも簡単にクリアされるのでマジでびっくり！！

夜は、ホテルの部屋で振り返り会。

例えば、素晴らしいと感じたキャストを探し出し、なぜその人を選んだのかを考え、自分たちの職場で今後どう活かすかななどをみんなで共有します。

「チームそだね～」がぶっちぎりの優勝かと思いきや、キャラクター探して「チームかじ娘」が猛追。おもしろキャラNo.1の「チームプリンセス」も必死の追い上げ。結局、僅差で「チームそだね～」が見事に優勝！！

チームのメンバーみんながミッションに対して一生懸命に取り組んで下さり、感謝、感謝。食事もドリンクもままならなかったり、緊急ミッションが入ったためファストパスをもスルーしたりと、そこに向き合う姿が本当に素敵です。教えるのではなく、「楽しく学ぶ・気づく」が基本の今回の研修。今回の研修を一から練り上げて下さったSさん、世話人の河野さん&奈良さん、参加されたメンバーのみんな、本当にお疲れ様&ありがとうございましたあ～。



コラム数珠つなぎ

今回は、看護師・高山がお届けします！

皆様のリラックス法は何でしょう。去年8月からヨガスタジオのあるスポーツジムへ入会しました。体が硬い私なので、できるのが不安でした。60分のレッスンは、体のほぐしがメインで、ポーズをとるのは最後の10分程です。頑張ってポーズを保持した後に、スタジオの照明は消え、臥床し、脱力を行います。これがとても心地良く、3分程の短さなのに、リラックスしすぎて、海に浮かんでいる不思議な感覚です。日常の中で、筋肉は緊張状態にあり、冷え固まっているそうです。週1回のレッスンですが、足先の小さな関節を指1本ずつほぐすことで、その日のコンディションを知ることができます。ヨガとの出会いに感謝し、心と体を癒せるリラックス法をこれからも増やせるといいなと考えています。





梶川眼科医院55周年記念・ディズニー研修旅行



診療助手・奈良

受付：河野

『先生見つけた！！え～っ、また2位？』 夢の国ディズニーランドで、私達に与えられたミッションです。可愛いグッズを見ていたり、アトラクションに並んでいても、メールで緊急ミッションが発令され、制限時間内にチーム対抗で、夢の国を駆け回りました。

第1章は、最も素晴らしいと感じたキャスト（バイト・正社員）を見つけるのです。自分達が感動した、最高のおもてなしの場面を探すのです。どのキャストにも感じた事は、最高の笑顔と礼儀正しさ迅速な対応の後は必ず『行ってらっしゃい♪』の言葉に、徹底された教育方針が感じられました。私達が夢中になったのは“隠れミッキーを探せ。”です。今まで、そんな思いでパーク内を歩いた事がなかったので、最初は全く見つける事が出来ず、最終手段のキャストに聞いたところ『この辺りを探してみてくださいね！』と、ヒントだけをくれました。やっとの思いで見つけると、数人のキャストと一緒に喜んでくれ、とても幸せな気持ちになれた不思議なひと時でした。

私達 “かじ娘。”は、あと1歩のところまでいつも悔しい思いをしていました（総合2位）

夜は、Sさん（人材育成コンサルタント）のご指導で、ミッションを振り返りました。言葉にしないと伝わらない事や、人が満足と感じられる過程など、色々な気づきがありました。その時のホテルから見たミッキーの花火は、忘れられない思い出となりました。3日目はフリータイムなのに、キャストの行動や、隠れミッキーを探している自分がいました（笑）

今回の研修で、キャストの方々から心で感じるおもてなしと、親しみやすい礼儀正しさを教えて頂きました。3日間で学んだ様々な事を、眼科でどの様に生かせるか？私達がどの様に輝けるか？を考えて行きたいと思います。日頃、一緒に話す機会の少ないメンバー同士が、チームで頑張り感動する貴重な機会を与えて下さった院長、本当に有難うございました。スタッフの皆さん、色々のご協力有難うございました。Sさん、これから1年間宜しくお願いします。今回、残念ながら参加出来なかった皆さん、第2弾を期待しましょう！ただ・・・緊急ミッション発令少な目で（笑）

私たちは、「夢と魔法の王国」へ「本物のサービス」を学ぶために2泊3日の研修へ旅立ちました。コンサルタントのS氏と院長からのミッションで始まる今回の研修。ミッションという初めてのゲームに、ドキドキ、ワクワク。チームごとにパーク内の行動を共にし、買い物、乗り物、食事等、限られた時間内で「ミッション」をこなしていくという緊張感の中、スタートしました。入場ゲートをくぐると、ワクワク感は、最高潮！！

1日目の「隠れミッキーを探せ」では、いつも見ない所のこんな所にあったというディズニーの遊び心、細かい気配りに感動。見つけられた隠れミッキーも嬉しそう。矢継ぎ早に「ミッション」がメンバーに届けられ、パーク内の一部を写して「私達は、どこにいますでしょうかゲーム」。いる場所を見つけ出して、一番乗りを目指します。その時点でもうヘトヘト。2日目も同様に「ミッション」をこなし、夕食後に振り返り会をして、お開きでした。3日目は、待ちに待ったフリータイム。パーク内を自由に満喫。堪能した後、帰途に着きました。

今回の研修で、「ミッション」という与えられた目標に向かってチームが一丸となって突き進めたこと。また、限られた時間内にこなして行く緊張感。確かにハードでしたが、心地の良い疲労感とそれにも増した達成感・充実感を味わえました。円滑なコミュニケーションをはじめ、メンバーの隠れた才能など得られたものも数多く、仕事を離れたところでチームワーク抜群になれたことは、今後の職場内でも生かしていけると思いました。S氏をはじめ、院長、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。「チーム梶川 最高だぜー オー」

