



目の紫外線対策

紫外線は、3月～4月ごろから急激に増え、8月にピークを迎えます。お肌の日焼け対策をされている方は多いと思います。実は紫外線による被害は、皮膚だけではなく、目にも影響を与えているのです。

紫外線と5つの目の病気

翼状片

白目(球結膜)の表面を覆っている半透明の膜である結膜が、異常に増殖し目頭の方から黒目(角膜)に三角形に入り込んでくる病気です。慢性的に目が紫外線を浴びると、黒目の細胞の一部に細胞



を破壊する活性酸素が発生し、角膜炎症の慢性化と細胞変化により黒目に白目の部分が覆いかぶさると考えられています。初期症状には異物感・充血・ドライアイなどがあり、翼状片の先端部分が瞳の近くまで伸びてくると視力が低下する場合があります。

角膜炎

目に強い紫外線を浴びると、黒目の表面に傷が付き炎症がおこります。このため、充血・目の痛み・涙が止まらないなどの症状が出ます。代表例としてはスキーで起こる雪眼炎、溶接作業で起こる電気性眼炎があります。野球・サッカー・テニスなど野外で長時間のスポーツをする方にも見られます。

予防

- ①日傘をさす：白よりも黒っぽいものの方がより効果的で、紫外線カットの日傘もあります。
- ②帽子をかぶる：帽子は、目に入る紫外線を約30%防ぐと言われています。
- ③サングラスをかける：紫外線カットのサングラスを選ぶときには、顔にフィットしたもの、レンズの色よりも紫外線カット機能の高いものを選びましょう。暗いところでは、瞳孔が開きより多くの光を取り込み、一方、明るいところでは瞳孔は小さくなり光を取り込む量を減らします。紫外線カット機能のない濃い色のレンズで強い光を多く浴びると、瞳孔が開いた状態となるため多くの紫外線が目に取り込まれてしまうので注意が必要です。
- ④紫外線カット機能のあるコンタクトレンズの装用

白内障

紫外線により水晶体のたんぱく質が変性し、水晶体が次第ににごって白内障という病気になります。

瞼裂斑(けんれつはん)



白目のたんぱく質が変性し、一部が白黄色に隆起する目の病気。たんぱく質が変性してできた白目のシミのようなもの。瞼裂斑が大きくなって盛り上がっ

てきて、更に炎症を起こすと「瞼裂斑炎」になり充血・異物感・ドライアイなどの症状が出ます。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、文字通り加齢により網膜の中心部である黄斑(視力に関係する最も大事な部分)に障害が生じ、見たい部分がゆがんで見えたり、見たい部分がぼやけて見えにくくなる病気です。発症のリスクを高めることとして水晶体で防ぎきれなかった紫外線があり、長い年月をかけて黄斑部を酸化変性させます。

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

2015
夏
vol.17



院長ごあいさつ

院長 梶川大介



5月末、広島で勉強中の息子に会いに行き、今回は呉まで足を伸ばして来ました。そのお目当ては、「大和ミュージアム」見学。展示されている戦艦大和は、1/10に縮小されているとはいえ迫力満点。ボランティアガイドのKさんに案内して頂き、戦艦大和のハード面の凄さ、当時の日本技術の素晴らしさ、戦時中の歴史的な流れ、戦艦大和最期の秘話など普段滅多に聴けないようなお話をいっぱい伺い出来て興味深かったです。Kさんは、熱弁をふるわれ通常1時間の案内のところ、1時間半しゃべりっ放し。おじいちゃんのマシンガントーク炸裂(苦笑)。

この大きな戦艦大和を見て、私が幼稚園児の頃に父がよく戦艦や巡洋艦の模型を作っていたのを思い出しました。今のようなプラスチック製ではなく木製だったので、相当な苦勞をしたはず。1個1個丁寧に組み立てられ、塗装も綺麗に施されてどれも格好良かったです。

でも、その殆どが阪神大震災で壊れてしまいました(涙)。向かいの「てつにくじら館」(海上自衛隊呉資料館)では、現役を引退した本物の潜水艦に乗り込み、操縦席に座ったり、潜望鏡を覗いたり、隊員の方のベッドで寝たりなど貴重な体験が出来ました。潜水艦部隊や掃海部隊の活動内容を知ったのも初めての事。折りしも今年は、戦後70年を迎えます。改めて多くの先人たちのおかげで、平和な生活を過ごさせて頂いていることに感謝すると共に、毎日毎日をしっかりと生きなあかと猛省中です。



漢字クイズ Q) 全て文字を使い、みなさんがよくご存じの単語を作りましょう(^_^)-☆

答えは4ページ目の下にあります(西山)

問1

見 ヒ 立 木 日 寸
ヒント: 体の一部です。

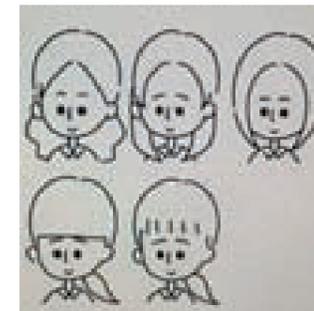
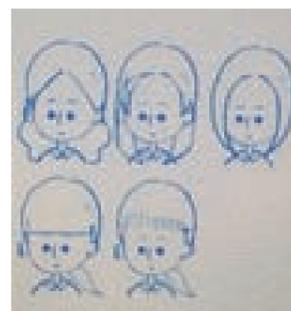
問2

女 日 士 糸 口 氏
ヒント: ハッピーなことです。

問3

小 ノ 石 1 米 广 コ ー 口
ヒント: ダイエット中の院長はこれを控え気味です

コラム数珠つなぎ



今回は、診療助手・太田がお届けします!

新人紹介で私を含め5人の顔を描かせて頂くことになり、仕事の合間に、みなさんの顔をじっくりと観察していました。結果、よく似ているというほどでもないのですが、なんとなく似てるかな?という感じにはなったんじゃないかなと思っています。私は普段、家にいるときにはイラストを描いていることが多いです。以前は紙に画材を使用して描いていたのですが、今はパソコンを使用しています。今回のイラストもパソコンを使用して描きました。まずは線がきれいに引けるソフトを使用して下描きとペン入れをして、それが終わったら別のソフトで色を塗っていきます。下描きの時点ではそうでもないのですが、出来上がってくるにつれて見栄えがよくなっていくのが楽しいです。

「筆跡診断」って知ってますか？

院長：梶川大介

5月下旬、大阪Kizuki塾の同期であるたいちゃんに久しぶりにお会いしました。何と彼女は、筆跡診断士というお仕事をされています。そもそも筆跡診断士ってどんな人?! 書いた文字の特徴を一つ一つ心理学的に分析して、その人の性格や行動傾向、対人関係や社会性を読み取る仕事をされる方です。たいちゃんは、筆跡診断士の仕事をベースに「九星気学」を織り交ぜた独自の診断を始めています。



私たちは同じお手本を見て習ってきたにも関わらず、それぞれに特徴を持った文字を書いていますよね。実は筆跡には書き手の心理状態が現れているようで、その人の「性格」、「考え方の癖」が出てしまうそうです。

「性格(心)→文字(行動)」みたいなもの…。それを逆に利用して、筆跡が変われば⇒性格や行動習慣が変わり⇒日常行動が変われば出会う人も変わる。「もっとこうなりたい!」という望みを引き寄せる文字の書き方をサポートして下さります。筆跡を変えるだけで深層心理に働きかけ、自分の性格・考え方・運気などが良い方向へ変わっていくなんて素敵なことだと思いませんか? と言うことで、私の筆跡診断書の一部をご紹介します。

仕事開運のポイント。

まず、経営者に求められるのは信念です。信念を持って舵取りの出来る方でなければ、組織をまとめることは出来ませんし、新しい道を切り拓くことは難しくなります。そのためにも、文字の書き方として、縦線の上部を長めに突出させる「頭部長突出型」を取り入れて下さい。リーダーとしての気質と自らを切り拓く自主性を高めてくれます。

障害があっても投げ出さない負けん気の強さは「ハネ」に表れ、病院やスタッフに対する思いの強さは「右払いの長さ」に比例します。それぞれを強く、長く書くようにすれば経営者としての資質を更に伸ばして行くことに繋がります。

また、へんとつくりの間隔には、部下に対する面倒見の良さや社会性が表れ、ワンマンな人はここが狭くなりがちです。梶川様の文字にはそれがありませんので、そのまま習慣化されることをお勧め致します。例えば、「梶川大介」の筆跡でいうと、

①『木』の上の頭部に突出する縦の線を長く書くこと。

【特徴】ここは、リーダーとしての気質が表れる部分で、ここを長めに書く事で、周囲の人を引っ張る指導力が発揮されやすい。

②『介』縦線を長く伸ばすこと。

【特徴】最善をつくそうとするので、上昇志向が強くなる。また、仕事だけではなく、どんな小さな頼まれごとでも心を込めて取り組もうとする。

③『梶』へんとつくりの間隔を開けること。

【特徴】人間力が高まります。社会的で懐が深く包容力がつく。

④『梶』『田』など横線の間隔を一定に等間隔にすること。

【特徴】一つ一つの作業を妥協せずきちんとこなす。計画性が高まり、論理的な思考が得意になる。ちょっと忘れ気味だったので反省。今の自分の書き癖を直すことで深層心理に働きかけられ、こんな素敵な人間になり自分の未来が変わるのであれば、今一度しっかり意識してやってみます。たいちゃん、いつもありがとう。

新人スタッフ 紹介コーナー



今月は新人5名の紹介をアンケートと似顔絵でさせていただきます。

- ①自分を動物に例えると
- ②好きな言葉は?
- ③最近1ヶ月で楽しかったことは?
- ④梶川眼科の印象は?
- ⑤仕事をする上で意識していることは?
- ⑥最後に患者様へ一言お願い致します。



- ①子犬、②ちりも積もれば山となる
- ③ママ友との飲み会、④明るい
- ⑤いつも笑顔でいること
- ⑥丁寧に検査を心がけていきます

福澤 (診療助手)



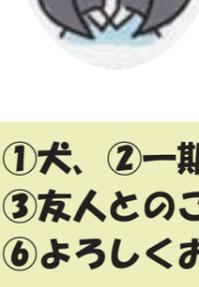
- ①犬、②幸せ、③子供のバレーボールの試合の応援に行ったこと
- ④明るくて楽しい雰囲気
- ⑤正確に丁寧に仕事をする
- ⑥笑顔で気持ちの良い対応を心がけていきます

杉山 (受付)



- ①ネコ、②初心忘れるべからず
- ③京都観光、④スタッフ皆が親切、
- ⑥頑張りますのでよろしくお願い致します

大瀬戸 (看護師)



- ①犬、②一期一会、
- ③友人のご飯、④笑顔、⑤笑顔、
- ⑥よろしくお願い致します

田中 (診療助手)



- ①犬、②ポジティブ、③友人とイタリアンを食べに行き、
- 食べた物がどれもおいしかったので元気になりました。
- ④どのスタッフの方も元気で笑顔が素敵だなと思いました
- ⑤笑顔で前向きに、⑥まだまだ手際が悪いこともあるかも知れませんが、頑張りますのでよろしくお願い致します

太田 (診療助手)

昨年度から数名の方が、梶川眼科医院の一員となりました。

これからは、何の為に仕事をするのか?

それは、決してお給料を稼ぐためだけではありません。チーム梶川は「お仕事を通して患者様のお役に立てる」という気持ちで働くことが大切だと考えます。

そして次に、どうしたらお役に立てるのかを一緒に考えながら、働いて頂きたいと思います。ぜひ、学びの姿勢忘れず、チーム梶川と共に仕事を通して成長していく。

大変だと思いますが一緒に頑張っていきたいと思います。

どうぞ皆様、温かく見守って下さい。

(受付：西山)