



ルテインって知っていますか？！

①ルテインとは？！

ほうれん草やブロッコリーなど緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドの一種です。人間の体内にも存在していますが、加齢・紫外線・喫煙などで少しずつ消費され減少していきます。ルテインは体内で生成できないため、日々の食事を通じて継続的に摂取することが大切です。ルテインは、ほうれん草100gに約10mg、ブロッコリー100gに約2mgのルテインが含まれています。

②ルテインがなぜ良いのか？

ルテインは、網膜に強い酸化ストレスを与える青色光を吸収する働きと、活性酸素を消去する抗酸化作用により、光酸化ストレスから網膜を保護する作用を持っています。多くの研究や疫学調査からルテイン接種により「加齢黄斑変性の進行を抑制する」「黄斑色素量が増加し、視力が改善・コントラスト感度の上昇」させることが示唆されています。バランスのとれた食事を心掛けていてもルテインをしっかりと摂取することは、結構難しいと思われま。高用量ルテイン・サプリメントは加齢黄斑変性の予防的治療に効果が期待できます！！

③加齢黄斑変性ってなに？

加齢黄斑変性は、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするとところが見えにくくなる病気です。

症状として

- ①変視症：見たい部分がゆがんで見える。
- ②視力低下：見たい部分がぼやけて見える。
- ③コントラスト感度の低下：
全体的にものが不鮮明に見える。
- ④中心暗点：見たい部分が暗く見える。

このような症状により日常生活に支障をきたし、放置していると視力が低下し矯正視力が0.1まで進行してしまうこともあります。

④こんな方にお勧め!!

* 加齢黄斑変性を片眼に発症しておられる方
5年後の発症率は43% (2~3人に1人)。

* 中心性漿液性網脈絡膜症の方
加齢黄斑変性との関連も示唆されています。

* 加齢黄斑変性の前駆病変(大型ドレーゼン)のある方
5年後の発症率は18% (5~6人に1人)。

* 白内障の手術をされた方
眼内レンズに替わるにより透過性が上がって、多くの光が黄斑部に届き障害を受けやすくなります。



当院では、参天製薬のサンテルタックス20+DHAを販売しております。

2粒でルテイン20mgを配合した高用量・高品質なサプリメントです。

参天製薬が、健康補助食品GMPの認証を受けた工場で作成しているため安全・安心。

また、細胞代謝や細胞膜合成に関わる栄養素である(網膜に含まれる脂肪酸の主要成分である)DHAも含有されており、抗炎症作用と血液循環を良好にする作用があります。メーカー希望小売価格は60粒(約1ヶ月分)税込 4,968円です。

当院では、税込4,200円(約15%割引)で提供しております。

商品のご希望がございましたら、遠慮なく受付までお申し出ください。



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

2016
夏
vol.21



院長ごあいさつ

院長 梶川大介



年始早々に左五十肩、ギックリ腰と来て、今度の痛みは？！

5月30日(月)夕方の5時頃、仕事をしていたら突然、左後ろの腰辺りがキリキリキリ~とした激痛！！あかん、痛すぎて動かれへん。

院長室に倒れ込み、リクライニングチェアを抱きかかえながら痛みが和らぐのを待ったけど、その兆し全くなし。2階の友岡泌尿器科にヘルプコール。

診察と検査をして貰ったところ、尿路結石の疑いが強いとのこと。

尿の通り道である腎杯(じんぱい)・腎盂(じんう)・尿管・膀胱・尿道をまとめて尿路といい、この尿路にできた結石が尿路結石です。

余りにも僕が痛がるものだから、痛み止めの筋肉注射と点滴をして頂きました。通常なら1時間そこそこで痛みが楽になるはずが、血圧は180mmHgまで跳ね上がり、かと思ったら今度は手足が冷たくなり、激痛と気分不良のため西市民病院へ救急搬送されることに。

一通りの診察の後、再び採尿した際、検尿カップに茶色い小さなゴミのようなものがポロッ！！結石？！

CTも撮って頂きましたが、腎臓・尿管・膀胱には結石は見つからず、どうやら出たみたいで(嬉)。2×3mm程度の小さな結石のおかげで、数回も嘔吐し、七転八倒の激痛を味わうとは思いませんでした。

その日も少し痛みはあったけど、あの激痛が嘘のように回復。翌日、いつも通り仕事はしています。

ラッキーだったのは、すぐに診て頂いたのが泌尿器科の先生だったこと、結石が発作から3時間ほどで出てくれたこと。患者さんによっては、1週間も発作と寛解を繰り返すこともあるらしいです。

“生涯最強”の激痛が再発しないことを願うばかり(祈)。

《お詫び》

この日の夕方以降にせつかく来院して下さった患者様には、多大なご迷惑をお掛けして誠に申し訳ございませんでした。この場をお借りしてお詫び申し上げます。

コラム数珠つなぎ



今回は、看護師・大瀬戸がお届けします！

私は北海道が大好きで、友人が在住していることもありよく訪れています。今回は札幌です。昔、ハスキー犬が主人公の「動物のお医者さん」という漫画を読んで、漫画の舞台である北海道大学に行ってみたくて思っていました。

憧れの北大に足を踏み入れた瞬間、漫画の世界に居るようすごくテンションがあがりました。イチヨウ並木が綺麗で、校内はとても広く自然豊かでした。

友人に連れられて、道庁近くの赤レンガテラスにあるサッポロクラシックバーに行き氷点下の生ビールを飲みました。口当たりが優しくすごく幸せな気分になれました。シラスコもジューシーでビールによく合っていました。食べ物は美味しいし、自然が多く魅力にあふれていて益々北海道が好きになりました。

大人の社会見学

院長・梶川大介

平成28年4月中旬、医院経営セミナーの有志と一緒に“成功企業視察ツアー”として会社見学とトップお二人の講演を聴くために高知へ。せっかく高知まで来たので、非常に短い時間でしたが桂浜にある坂本龍馬の銅像と記念館に行ってきましたあ〜(笑)。



トップお二人共に本当に素敵な方で、社員の幸せを心底考えておられるのに感心させられました。最初に訪問させて頂いたのは、ビルメンテナンス業などを手掛ける四国管財さん。中澤社長は、自分の仕事にプライドを持てる会社づくりに挑戦することを決意。清掃スタッフの「笑顔と挨拶」そして現場と本社の意識を一体化する「報・連・相」に全力を傾けます。その取り組みの多さに驚かされ、全てを受け入れる社長の懐の深さや行動力は凄いです。

「クレームは宝」と捉え、現場からのクレーム電話も「ラッキーコール」と呼び、クレームは問題を発見できるチャンスと考えあくまでもポジティブ。誠心誠意、迅速に対応することでお客様との信頼関係を構築することに徹底しています。社長曰く「価値観とは、なぜそうしなければいけないかを理解すること」。実際のクレドカードを頂きましたが、そこにも「当社で働く上での順守すべき基本的な価値観」と記されており、お客様の夢の実現のために、そして自分たちのために15項目を実践し続けておられます。価値観の共有を図ること、価値観が合う社員と仕事をするのが大切であることを改めて痛感。グストを惹きつけるマシンガントークは面白く絶妙で、とにかく熱い社長さんでした。



次に訪問させて頂いたのは、自動車ディーラーのネットヨタ南国さん。横田氏は、社員の「満足」ではなくて「幸せ」を目指し、これまで色々と実践して来られました。「満足・目標」「幸せ・目的」を分けて考えるというお話は、新鮮でとても興味深かったです。「満足・目標」がWants、損得に関係がある傾向、自分だけ(利己)、結果、経済(便利)、見えやすいもの。

一方、「幸せ・目的」がNeeds、心の持ち方、利他、プロセス、道徳(感謝)、見えにくいものという違いがあります。大切なものは「目標」でなく「目的」であることを教えて頂きました。お客様に喜ばれることが、社員の働き甲斐(幸せに他ならない)になり、お客様の満足が社員の満足に繋がる。働き甲斐や仕事に喜びを感じ、仕事を楽しんでいる社員が接すればお客様がさらに満足をされる。さらなる働き甲斐(幸せ)を感じ、互いの満足度が向上する。この好循環を生み出している会社は、お客様にとっても社員にとっても魅力的であり、本当に強いと思います。お客様を患者様に置き換え、チーム梶川もそうありたいです。「問題に対して対処するのか、解決するのか」のお話を聴いて、胸に突き刺さりまくり。今まで自分が、「問題解決」とすべく本質的なことに目を向けられず、その場しのぎのような「問題対処」に追われることが多かったことに猛省しています。「結果よりもプロセスを大事にする!!」「経営とは、人間力を発揮して変えること!!」も素敵なフレーズです。

お土産の関連資料もたくさん頂き、学びと気付きの濃い内容のため頭がパンパンで破裂しそうなので、もう一回ちゃんと復習しないと(汗)。前夜祭も含めてめっちゃ充実の2日間でした。



昨年、患者さんとの交流イベントを開催いたしました。参加された患者様から「またやって欲しい!!」とのお声をたくさん頂戴しましたので、下記の内容で企画しております。

《日時》10月6日(木) 13:45~受付開始
14:00開演~16:00終演予定

《場所》当院外来の待合室

《内容》①院長の健康講座、②難問・珍問のQ&Aコーナー、
③寄席 月亭太遊さん・桂あおばさんの予定

先着40名ご招待!! 9月1日(木)から受付開始を致します。詳しくはスタッフまで。



水槽の中にあるこのくろい物体はな〜に!?

水槽を見ておられる患者さんからこのようなご質問をよく受けます。実はナマコでウニとかヒトデとかと同じ仲間です。体表が硬い殻ではなく比較的やわらかい体壁に覆われ、触った感じはプニプニしています。基本的に不活発な生き物で、水槽の底面をゆっくりと這いながらデトリタス(海底や水槽の底砂に降り積もって堆積した有機物を主な餌としています。いわゆる、海や水槽のお掃除屋さん。一生懸命に触手でデトリタスと砂と一緒にちごもごと口にかき集めながら食べています。運が良ければ、お尻から白いウンチを出しているところが見られたりして(笑)。

特殊な性質として、敵の攻撃を受けると内臓を放出します。キュビエ器官という白い糸状の組織を持っており、刺激を受けると肛門から吐き出します。キュビエ器官は、ねばねばと張り付くので本当に気持ち悪いです。ある南国では、これを足の裏に塗り付けてサンダル代わりにしているというのをテレビで見たことがあります。

ナマコは食用にもされ、酢の物として食べられたことがある方もおられると思います。味よりはコリコリとした独特の食感を楽しむことが多いようです。また、腸などの内臓を塩辛にしたものは「このわた」と呼ばれており、日本三大珍味のひとつとされています。近年、中華料理の高級食材として黒ナマコが「海のダイヤ」と呼ばれ非常に高値で取引されているそうです。



新人スタッフ紹介コーナー

新人紹介をさせていただきます。

本年1月から新たに1名の方が梶川眼科医院の一員になりました。

どうぞ皆様、温かく見守って下さい。それでは、今回もアンケートと似顔絵で紹介をさせていただきます。

- ①自分を動物に例えると ⇒⇒⇒ 大人のバンビ
- ②好きな言葉は ⇒⇒⇒ 「またね!」
- ③最近1ヶ月で楽しかったことは? ⇒⇒⇒ 風の中のバトミントン
- ④梶川眼科医院の印象は? ⇒⇒⇒ 明るい
- ⑤仕事をする上で意識していることは? ⇒⇒⇒ 楽しく働く
- ⑥最後に患者さまへ一言お願いします。⇒⇒⇒ よろしくお願いします。

