

ドライアイ

冬になり寒くなって来ると、お肌のカサカサが気になりませんか？冬に乾燥肌になる人が多いのは、湿度が低いのとさらに暖房をすることで室内の空気が一層乾燥してしまうので、どうしてもお肌の水分が失われてしまうからです。同じことが目でも起こり、冬はドライアイになりやすい季節なのです。



ドライアイって何？

ドライアイは、涙の量や質が変わることで眼球表面に障害が起きる目の病気です。

「最近、何か目が疲れるなァ〜」「ゴロゴロする」「目が乾く」「見にくい」って感じることはないですか？ テレビ、ワープロ、パソコン、コンピューターゲーム機器、携帯電話などに囲まれて目が酷使される現代では、ドライアイの患者さんが年々増加しており、現在、国内には約800万人以上もの患者さんがおられると推定されています。



ドライアイの原因って？

- (1) 涙の出ないタイプ(涙液減少)：
 - ①シェーグレン症候群、②薬剤(向精神薬・抗ヒスタミン薬)、③角膜屈折術後、④糖尿病、⑤ある種の点眼
- (2) 涙の蒸発しやすいタイプ(涙液蒸発亢進)：
 - ①パソコン・テレビ・携帯画面などのモニターを見続ける事により、まばたきが減少して涙が乾きやすくなります。通常1分間のまばたき回数は、安静時に21回のところ、読書10回、ワープロ6回、コンピューターゲーム5回との報告もあります。
 - ②気密性の高いお部屋では、冷暖房などの空調により乾燥気味です。
 - ③長時間使用によるコンタクトレンズの装用で涙の安定性が損なわれます。
 - ④マイボーム腺機能不全：脂質は、マイボーム腺から分泌され涙液最表層に広がり、涙液の蒸発をコントロールしていますが、そこが閉塞すると脂質が不足したりすることから涙液は蒸発しやすく、不安定になります。



冬のドライアイ症状を和らげるために

- ①乾燥した部屋では加湿器の設置。濡れたタオルや洗濯物を室内に干すなどするとお金をかけずに加湿することができます。また、暖房などの風が直接目に当たらないようにしましょう。
- ②湿度が高いお風呂でリラックス。温めたタオルを顔の上に5分間くらい乗せるとさらに効果的です。

- ③ホットアイマスク(花王製)やドライアイ用の眼鏡を試してみる。
- ④目が疲れたら休ませましょう。
- ⑤テレビやコンピューターの画面は目より下で設置。画面の位置を低くすると目の開きが小さくなるので、涙の蒸発が少なくなります。
- ⑥意識してまばたきしましょう。

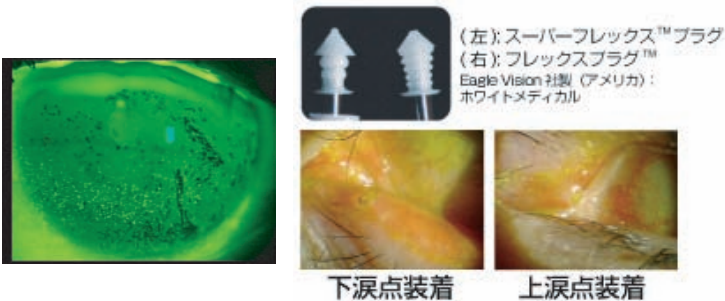


ドライアイの治療は？

点眼治療が基本となります。

- (1) 人工涙液(涙液の補充)：
 - 1日4～6回点眼。症状に合わせ涙液量が極端に減少している場合は回数を増やしても良いです。ただし、さし過ぎは禁物。また、防腐剤を含まない人工涙液を点眼することが望ましいですが、汚染され易く、開封後1週間～10日で使い切ることが条件となります。
- (2) ヒアルロン酸ナトリウム(涙液層の安定化)：
 - 1日4～6回点眼。涙液減少を伴う場合は、人工涙液との併用が好ましいです。
- (3) ジクアホソルナトリウム(水分とムチン分泌の促進)
 - 1日4～6回点眼。B U T (涙液層破壊時間)短縮型ドライアイに効果があると言われています。
- (4) ステロイド点眼(炎症を抑える)：
 - 眼表面の炎症が強い場合は、点眼濃度に応じて1日2～4回点眼。もし、点眼で効果が得られなければ涙点プラグをお奨めしています。涙の排出口である涙点(上涙点/下涙点)をプラグ(栓)でふさいで少ない涙を溜める方法です。当院では、シリコン製涙点プラグです。

ドライアイで悩んでおられる患者さんの生活の質の向上のため当院では、積極的にドライアイ診療をおこなっておりますので、お気軽にご相談下さい。



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

2012
冬
vol.3



院長ごあいさつ

謹賀新年

昨年は、当院にとって大きな節目の年になりました。職場の信条や理念(ラテン語でフレドといいます)を小さなカードにまとめ、「思いを形」にしたことです。その目的は、スタッフみんなが同じ方向を向くことでぶれない「軸」を確立する事。

信条や理念を浸透・定着させるために昨年の師走に入ってから就業前にフレドカードの文面をみんなと一緒に唱和し、その内容について思ったことや感じたことをスタッフ一人一人が順番に話していきます。

それらを自分のものとするまでには、相当な時間を費やすと思いますが、チームのメンバーと一緒に成長し続けていきたいと思います。これから益々厳しさを増す医療環境の中でも、当院は患者様から“選ばれる医院”となり、心のこもった眼科医療を提供することによって地域の皆様に“信頼される医院”となれるよう“チーム梶川”一丸で頑張っていきたいと考えております。今後とも宜しくお願い申し上げます。最後になりましたが、2012年が皆様にとって笑顔で幸せに満ちた年となることを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



院長 梶川大介

スタッフ紹介

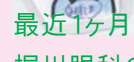
昨年の下半期、新人スタッフと10年ぶりに復帰したスタッフを迎え入れることが出来たので、ご紹介を致します。



受付：水島

動物に例えると：「ウサギ」

好きな言葉は：「希望」



最近1ヶ月で楽しかったことは：「Exileのコンサート」

梶川眼科の印象は：「アットホームな雰囲気」

仕事をする上で意識していることは：「患者様の立場で考える」

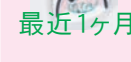
最後に患者様へ一言：「親しみをもって頂けるよう明るく笑顔でがんばります。」



診療助手：田中

動物に例えると：「キジネコ」

好きな言葉は：「明るく楽しく」



最近1ヶ月で楽しかったことは：「子供と神戸マラソンの応援をしたこと。たくさんのランナーさんとハイタッチしました!!」

梶川眼科の印象は：「みなさん、明るく仲良いなあと感じました。」

仕事をする上で意識していることは：「正確に検査を進め、笑顔を保つ。」

最後に患者様へ一言：「アイコンタクトを大切に。安心して検査を受けて頂けるよう心がけます。」

コラム数珠つなぎ



今回は、診療助手・井口がお届けします！

昨年11月に、ヨーロッパ旅行に行ってきました。そのうちの1日に、フランスの世界遺産モン・サン・ミッシェルに行きました。

昔は干潮時に道ができ、満潮時に島になっていたため、何人もの巡礼者がこの修道院を目指して道を渡る途中で命を落としたそうです。今では地続きの道路が作られ、毎日多くの観光客が押し寄せています。

"西洋の驚異"と称される荘厳な佇まい。ロマネスク様式とゴシック様式が混在した礼拝堂。歴史を感じる回廊の円柱や、触れると願いが叶うという岩盤。その全てが神秘的でした。



《私たちのクレドが出来た!!》

クレドって何？

クレドとは、ラテン語で「**信条**」「**理念**」「**志**」「**約束**」を表す言葉です。リッツ・カールトン・ホテルの創業当時、「このホテルは、お客様や従業員にとってどんな存在であるべきか。そのために私たちは何をすべきか」を徹底的に話し合ったそうです。その内容を小さなカードにまとめたものが「クレドカード」です。理念や使命、サービス哲学が書かれており、スタッフはいつも身に着けています。

クレドはどうして必要？

それは、**スタッフみんなが同じ方向を向くことで、ぶれない「軸」を確立するため**です。自分たちのビジョンとミッションをより解り易く納得しやすい言葉でスタッフ全員に伝えるにはどうしたらいいかと考えたときに、こうしたカード形式のクレドが出来上がったと言われています。ホテルとホスピタルは語源が同じで、リッツの前・日本支社長である高野登氏は、「医療施設は、単に医療技術を提供するためだけでなく、ホスピタリティ(思いやり・親切心・心からのおもてなし)を提供するサービスの担い手でもあるべき」と提唱されています。**ホスピタリティを提供するため**、さらに**"チーム梶川"の活性化のため**にもクレドは必須と考え、昨年年明け早々からその構想を練っていました。

クレドカードをご覧になって頂ければお解りになると思いますが、凄く簡単な文面です。でも、**クレド作成委員会(俗称:ばる〜ん)**の一人一人が、「医院の理念」や「理想の医院像」について真剣に考え、ミーティングの時間だけでなく、自宅に持ち帰って文章を起こして貰うなど一言一言にかなりのこだわりや思いを込めて作っています。この文面に至るまでには本当に多くの時間がかかっています。



〔クレドカードの表紙〕

“チーム梶川”クレドは8項目

■仕事観

私たちは、お客様とご家族、スタッフに貢献し満足を与えるために働きます。誰かのためになることが自分の喜びになります。

■向上心、スキルアップ

私たちは、進歩する医療とお客様のニーズに応えるため、目標を持ってスキルアップをします。現状に満足せず向上し続けることで医院の成長にも繋がります。

■イキイキ輝く

私たちは、常にポジティブな姿勢で自主的に仕事に取り組めます。「失敗は自分自身が成長できるチャンス」と考え、次へのステップアップのための糧とし、楽しみながら仕事をしていきます。

■感謝の気持ち「ありがとう」

私たちは、常に感謝の気持ちを忘れず、お客様・スタッフ間で「ありがとう」の言葉を惜しみなく素直に贈り合える医院を目指します。

■笑顔・挨拶・気持ちの良い対応

私たちは、どんな時でもお客様を笑顔でお出迎えし、スタッフやお客様とのアイコンタクト・挨拶を積極的に交わし、明るい言葉掛けをします。お帰りの際には、ラストアイコンタクトを大切にします。笑顔で明るい医院を目指すためにハキハキ・テキパキと気持ちの良い対応を心がけます。

■患者様目線

私たちは、常に患者様目線に立ち、「患者様が今なにを求めているのかな」を考えます。患者様の不満や不安な気持ちが和らぐように惜しみない努力をします。

■患者様とのコミュニケーション

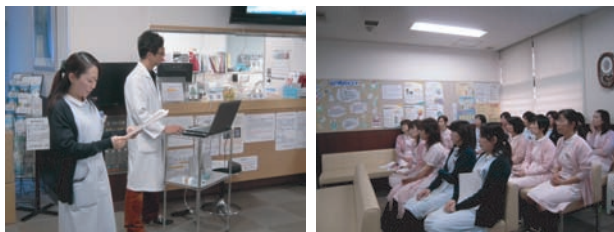
私たちは、どんな小さなことでも話しやすい雰囲気を作り、患者様の思い・考えに耳を傾け共感することで信頼関係を築いていきます。

■仲間とのチームワーク

私たちは、大切な仲間を信頼し、思いやりと助け合う心を持ちます。相手の立場になり、お互いの意思を尊重し合える関係を目指します。

平成23年12月3日(土)クレドお披露目会を開催！

ばる〜んメンバー6人から8項目をプレゼンをしてもらいました。みんな熱い思いを語り、スタッフ全員が真剣に聞き入っている光景を見て院長として感慨深いものがありました。8ヶ月の長きにわたり、このプロジェクトに参加して下さったばる〜んメンバーには、心からありがとうと言いたいです。

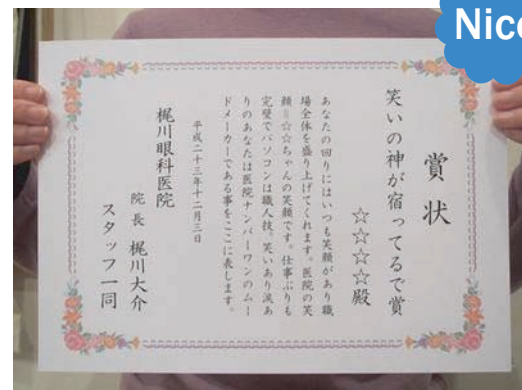


《初めてのスタッフ表彰》

昨年末、「思いを形にする」取り組みの一環として、スタッフの日頃の頑張りをねぎらうため、そして一人一人にスポットライトを当てるためにスタッフ全員に表彰を行いました。

初めての企画です。各部署のリーダー・サブリーダーと何をどう表彰するのかを事前にしっかり打ち合わせをします。そのスタッフの顔を思い浮かべながら、**頑張ったところ**、**長所**や**ウリ**などを考え、ユーモアを交えた文章を作りました。

当日の表彰式は、例えば「笑いの神が宿ってるで賞」とテレビモニターに映し出し、「その人は、〇〇さんですウ〜」と進行役の私(院長)が発表する流れ。リーダー・サブリーダーから表彰状を読み上げて貰い、表彰状の授与と記念品の贈呈です。表彰状の内容は、堅苦しいものではなくこんな感じで思わず笑ってしまいます。でも、笑いの中にも、しっかりとそのスタッフの長所、院長が知らなかった縁の下の力持ち的な頑張りを等を褒め、認めています。最後に、院長のスタッフに対する思いが込められたムービーが流され、感無量でした。改めて"チーム梶川"のメンバーみんな、いつも私たちを暖かく見守って下さる方に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



《忘年会》



この後、クレドの本家本元のリッツ・カールトン・ホテル大阪のイタリア料理スプレッディードでちょっとお洒落に打ち上げです。乾杯した後、オープニングから携わっておられたマネージャーの方からクレドについてのお話を頂きました。印象的だったのは、当初1ヶ月のうちクレドに関連した研修が28日、業務研修は2日だったとか。仕事のやり方よりも心の在り方や仕事観に重きを置いてたんですね。料理もめっちゃ美味しかったです。さすがリッツ・カールトン。さらにこの日は、Kさんのお誕生日。ってことで、サプライズケーキで盛り上がりました。Kさん、おめでとう♪♪

医院のロゴが新しくなりました！！

18年前、私が先代院長の医院を継承した時には、ロゴマークはありませんでした。知り合いの広告代理店にお願いして幾つか候補が上がり、最終決定したのが現在のロゴマークで、看板・封筒・診察券・便箋・ホームページなどに広く用いられています。医院名の頭文字であるアルファベット「K」を目の形にデザインした程度で、特に意味はありません。ロゴマークには、見た人に好印象を与え、企業への興味をかきたてるというとても重要な役割を持っているとのことですが、当時はそこまで深く考えていませんでした。今回、クレドカードを作るに当たり、同じ作るのであれば表紙に「梶川眼科医院は、こんな診療所ですよ」というメッセージ性を持たせるロゴを新調したいと思った次第です。「心のこもった眼科医療を目指して」というキャッチコピーを掲げ、患者さんもスタッフも院長も老若男女を問わずみんなが笑顔で幸せな医院を作りたいと考えています。



〔新しいロゴです〕