

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

秋

vol.6



院長ごあいさつ

9月上旬、NPO大阪ワンネス人材育成機構(<http://www.e-oneness.net/>)で催されたセミナーに参加させて頂きました。そこで教えて頂いた“自己受容”は、今の自分にとって大きな課題です。

“自己受容”とは、自分の好きな所も嫌いな所も全てひっくるめて、これが今の自分なんだということを見方をせずにあるまま受け入れること。自分が「嫌いだ」と思っている部分は、自分がそうした見方をしているから「嫌いだ」と思ってしまう訳で、自分の見方をちょっと変えることで「嫌いだ」という感覚から抜け出せることが出来るそうです。大切なことは、自分に対する見方を変えていくこと。



院長 梶川大介

その一つの取り組みとして“肯定的言い換え”のワークをしました。1チーム8人で円陣を作り、一人一人が自分自身の嫌な部分を述べます。それを他のメンバーが肯定的な言い方に変換。例えば、「怒りっぽい」→「情熱がある」「熱く向き合える」、「人に流されやすい」→「柔軟な心を持っている」「人を思いやる気持ちがある」、「自分の軸がぶれる」→「柔軟性がある」「色々な引き出しを持っている」など。想定外の意見があちこちから飛び交い、あっという間に場が和みます。皆さんもご自身の嫌いなところを“肯定的言い換え”で一度試してみても如何でしょうか！まず自分を受け入れることが出来なければ、他人を受け入れることは出来ません。いやア～、実に奥が深いです。

《心肺蘇生・AED研修》

看護師・米谷

急に心臓が止まり、倒れてしまったら…。回復のためには、たまたま居合わせた人が、すぐに応援を呼び、救急車を要請し、直ちに心肺蘇生法を行うことが鍵となります。AEDの使用は、さらに効果的です。医療従事者には、より質の高い救命処置が求められており、訓練が欠かせません。当院では、救急の日(9月9日)にちなんで、9月5日に研修会を行いました。スタッフ一同、万が一に備え、体制を整えています。



コラム数珠つなぎ

今回は、診療助手・奈良がお届けします！

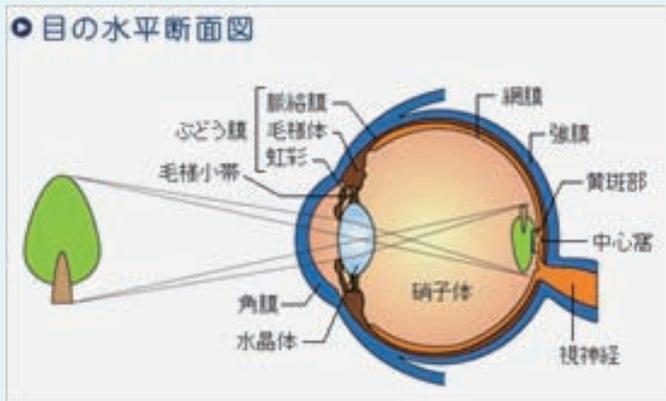


一泊二日で、院長と常勤4名で東京研修に参加しました。私達が、医院作りの目標とする、東大阪市にあるヨリタ歯科クリニックの寄田幸司院長のセミナーです。歯科と眼科の違いはありますが、患者様へ対する思いや、大切な仲間とのチーム作りへの気持ちは同じです。たくさんの先生やスタッフが、全国から参加されていました。

私達が働く事が出来るのは、影で支えてくれる家族と仲間がいるという事。生まれて来て自分がここにいる事には必ず意味がある事。患者様に寄り添い学び、患者様から成長させて頂いている事。そして、毎日働く仲間から助けられ支えられている事に感謝の気持ちを持つ。今回学んだ事を糧に、患者様の為の梶川らしい医院作りを目指したいと思いました。

目の前に虫が飛ぶ?! 飛蚊症(ひぶんしょう)って?

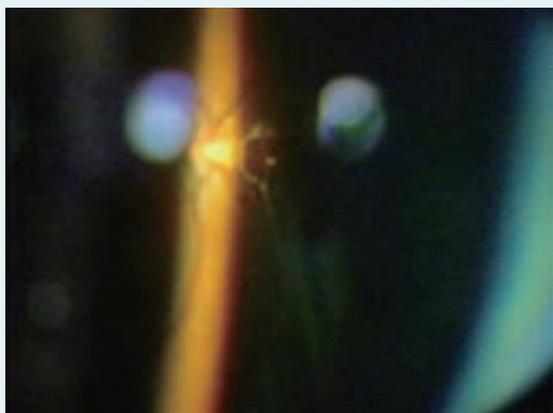
目の前に黒いものが飛ぶことを飛蚊症といいます。明るい所や白い壁、青空などを見つめたとき、目の前に虫や糸くずなどの“浮遊物”が飛んでいるように見えます。“浮遊物”は目を動かすと、ふわぁ~といった感じで視線を動かしても一緒に移動してくるよう感じられ、暗い所では気にならなくなります。



どうしておきるの?!

眼球の中の大部分は、硝子体と呼ばれるゼリー状の透明な物質(生卵の白身のようなドロツとした液体)が詰まっています。角膜と水晶体を通して外から入ってきた光は、この硝子体を通して網膜でピントが合います。ところが、硝子体に何らかの原因で「濁り」が生じると、明るいところを見たときにその「濁り」の影が網膜に映り、眼球の動きとともに揺れ動き、虫や糸くずなどの“浮遊物”が飛んでいるように見え、飛蚊症として自覚されます。

↓ 視神経乳頭の上にリング状の浮遊物(硝子体混濁)を認めます



原因

(1) 生まれつきのもの(出生前の組織の遺残)

生理的なものですので、症状が進まない限りはあまり気にしなくてもいいです。

(2) 硝子体の年齢による変化(後部硝子体剥離)

髪が白髪になるのと同じような 生理的な現象で、治療の必要はありません。

(3) 病的なもの

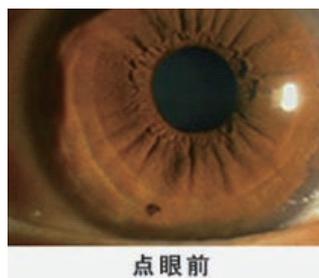
①網膜裂孔・網膜剥離、②硝子体出血、③ぶどう膜炎

飛蚊症で気を付けて頂きたいこと

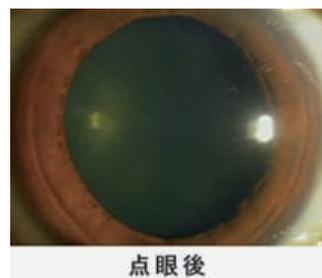
飛蚊症のほとんどは病気でないものですが、ときに思いがけない病気が原因となっていることがあります。“浮遊物”の数が急に増えたり形が変わったり視力が落ちるようであれば、網膜剥離・硝子体出血・ぶどう膜炎などの失明に至る重篤な目の病気が隠れていることもあるので、直ちに眼科医に相談してください。

●散瞳検査が必要

飛蚊症の原因が生理的なものか、病的なものかを診るために瞳を広げる目薬を使用し、詳しく眼底検査をおこないます。この目薬を使用すると、5~6時間は見え方がぼやけたり、距離感が取りにくくなりますので、自動車・バイク・自転車などの運転は大変危険です。飛蚊症を自覚される方は、ご自分で自動車などを運転しての来院はお控えください。



点眼前



点眼後

「目の愛護デー」記念事業のお知らせ

目の健康講座と目の相談(入場無料!!)

- 開催日：平成24年10月14日(日)
- 会場：神戸市勤労会館
(JR三ノ宮駅から南東へ徒歩5分)

※応募等詳細は院内掲示にて

●内容：

- 講演会：午後1時~午後3時10分
(1)「眼瞼下垂、その他の加齢によるまぶたの病気」
(2)「知ってみよう! 目の再生医療~実現間近! 網膜の細胞移植治療~」
(3)「落語二題」
- 無料眼圧測定、無料相談：正午~午後1時、午後3時10分~3時30分