

News Letter

正しいコンタクトレンズ の使い方

眼科 山崎芳明

現在様々な種類のコンタクトレンズがあり、ハードレンズ、ソフトレンズ、使い捨てレンズ、乱視用レンズ、遠近両用レンズなどが販売されています。多くの方がコンタクトレンズを装着されていて、眼鏡とは違った便利さを感じている事と思います。

しかし、コンタクトレンズは、直接角膜に触れて装着する高度管理医療機器であり、眼鏡とは違った注意点もあります。適切な装着時間を守れなかったり、レンズの洗浄、消毒を正しく行わなかったりすると、アレルギー性結膜炎を生じたり、角膜に障害が生じたりします。

ハードコンタクトレンズの場合、目に異常が起きたときに強い痛みを感じる場合が多いので、早めに眼科を受診され軽症ですむ事が多いですが、ソフトレンズの場合、痛みを感じにくいため重症になってしまうケー

スが多くあります。

特に、レンズの洗浄消毒が不適切だったり、保存ケースの洗浄が不十分のために、細菌が繁殖して重症の感染症にかかってしまった場合は、治療を受けて治っても、角膜ににごりを残してしまったり視力が著しく下がってしまい、角膜移植が必要となる事もあります。あるいは、強力な菌だと治療の効果なく失明にいたってしまいう事さえあります。



このように安全、快適にコンタクトレンズを使用するために

は、適切なレンズの選択、正しい装着方法、正しい洗浄と消毒、定期的な検診が必要となります。

しかしながら、実際はコンタクトレンズ販売時に、眼科医への受診、あるいは眼科医が発行した処方箋の提示は義務づけられていないため、眼科医のいない販売店やインターネットでもレンズを購入することは可能となっています。

これは、不適切なコンタクトレンズ選択や誤った使用方法、定期検査や適切なレンズケア指導の欠如により、レンズ利用者は眼障害発生の危機にさらされている事になります。

また視力矯正を目的としないおしゃれ用などに使われているカラーコンタクトについても同様、あるいはそれ以上の危険性があります。現在はこのレンズは販売に規制がありませんが、来年度より通常のコンタクトレンズと同じ高度管理医療機器として規制される予定となっています。

皆さん、安全快適にコンタクトレンズを正しく使用していただきますようお願いいたします。

CC委員会

今月の『専門職』は、『電気工事士』です。当院中央監視盤室に勤務する、大西省三さんを紹介します。

Q1. あなたの担当業務を教えてください

A1. 中央監視盤室で、病院全体の電気設備・衛生設備（給湯、給水、排水）・医療ガス設備（吸引、酸素、窒素、人工空気）等をコンピュータで中央監視しています。

なお、当院は平成十五年に第二種エネルギー管理指定工場（エネルギーの使用量で第一種と第二種があります）に指定されました。現在も、患者さんにご迷惑をおかけしない程度に、いかに省エネを行うかということに念頭に、目標達成に向けて取り組んでいます。

また、防災センターでは、病院内の防火設備及び報知設備ならびに防犯設備の監視業務を行っています。

Q2. 現在の職業を選択した理由を教えてください

A2. 兄がビルの管理業務の仕事をしていた関係もあり、同じような仕事を探していたところ、偶然、高知県職員の採用試験があり、電気係員として勤務するようになりました。

現在の仕事に就くまで、何度も転職を繰り返した訳ですが、今では、その時の経験が病院の管理業務という多種多様な業務内容に役立ったと思います。



Q3. 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事を教えてください

A3. 開院から十年経ちましたが、開院前の研修は、期間も短

く、まだ設備が未完成な状態でした。さらに、病院の規模の大きさと最新の機械の多さに頭を悩まされ、研修期間が過ぎた後も、設備を理解し、熟知するに至るまでが大変でした。



Q4. あなたの好きな言葉、指標としていたる言葉を教えてください

A4. 『明鏡止水』『行雲流水』です。

仙人が使っているような言葉で、私もこのように歩みたいと思っていますのですが、まだまだその境地に至りません。

Q5. 読者の方（患者さん、一般の方、院内スタッフなど）へのメッセージをお願いします

省エネは、私たち中央監視盤

室スタッフだけの力ではなかなか続きません。

地球温暖化防止、空気中の二酸化炭素削減と言った問題に、職員及び患者の皆さまのご協力をこれからもよろしく願います。

『明鏡止水』 邪念がなく、澄み切って落ち着いた心の形容

『行雲流水』 空行く雲や流れる水のように、一事に執着せず、自然にまかせて行動すること

軽やかに院内を巡っては設備上のトラブルを次々と解決して、風のように去っていく……。右にある二つの言葉と大西省さんが、どこか重なる気がしました。

写真撮影の時、電気室へ入らせてもらいました。広い空間に機械の音だけが響く中、大きな精密機械を慣れた手つきで操る大西省さんを見て、この十年間、患者さんや職員が毎日安心していられるように、縁の下の力持ちとして幅多けんみん病院を守り続けてくれていたんだなあと、実感しました。

これから、病院設備の守り役として頑張ってください。

からだにやさしい食生活

栄養科

さばは秋から冬にかけて脂がのり、グルタミン酸・イノシン酸などのうまみ成分がふえ、まさに秋の代表格です。さばにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化や心筋梗塞を防いだり、コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる効果もあります。

さばといえは、塩焼き、みそ煮、しめさばなどが馴染みですが、今回はさばを使ってひと手間かけたさばのおろし煮を紹介しします。

【さばのおろし煮】

☆材料☆(4人分)

・さば 1匹 (700〜800g)

・大根 400g

・青ねぎ 2本

・《調味料A》

だし

みりん・砂糖

うす口醤油

・小麦粉、揚げ油

カップ1.5

各大きじ2

大きじ4

適宜

☆つくり方☆

①大根は皮をむきおろし金ですりおろす。ざるにあげて汁けを軽く切り、カップ1.5を用意する。青ねぎは7〜8ミリ幅の斜め切りにする。

②さばは三枚におろし1.5〜2センチ幅のそぎ切りにする。

③②のさばに小麦粉を薄くまぶし、余分な粉を払い落とす。

④揚げ油を170℃に熱し、③のさばを入れてカラッと色よく揚げ、油をよく切る。

⑤鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら④のさばを熱いうちに加え、大根おろし、青ねぎも加え、さっと煮る。

☆さばの衣に煮汁がよくからみ、うす味ながらもしっかりした味わいです。

☆揚げたさばが熱いうちにと煮るのがコツです。

LUNCH★BOX

今月は、医療事務として当院に勤務するスタッフのお弁当を紹介しします。

彼女は、入院患者さんの診療

費を計算する担当で、普段は病棟の詰所にいます。毎日忙しく働いていて、時々残業になったりもするようです。でも彼女は、どんなに忙しくて疲れていてもとてもやわらかに笑って、挨拶をしてくれます。そんな彼女にいつも元気をもらおう気がします。

お弁当は、ご主人の手作りでした。毎日、朝食を作るついでに、お弁当も手早く作ってくれと話してくれました。

もともと料理が得意なご主人だそうで、お弁当のメニューを見ても、作り慣れたさりげなさを感じられました。

ご主人に一言、とお願いすると、とびきりやわらかい笑顔で言ってくれました。

「いつもありがとうございます」



パリ島へ

行ってきました

編集スタッフ

「神々の棲む島」と言われるパリ島は、東南アジアのインドネシアに属する島で、海や山、島の北部には火山があり、温泉が湧き出すなど自然に囲まれています。



約九十パーセントの人が「バリ・ヒンドゥー」と呼ばれるバリ土着の信仰とインド仏教やヒンドゥー教の習合で成り立っている信仰をもっていて、特に自然界の全ての物事に精霊の存在を認める「アミニズム」は根強

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおりして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

く、日々の生活の一部として祭り（儀式）が行われ、人々の生活と神々がとても近い存在です。いたるところに寺院や神々の像があり、花や果物などのお供えがおかれています。バリ島が「神々の棲む島」と言われる所以はそこにあるのではないでしょうか。

関西国際空港から六時間四十分でバリ島のデンパサル国際空港に到着します。今回、たくさんの縁に囲まれた「ウブド」という村へ行きました。「ライステラス」と呼ばれる田園を通り抜けてホテルに到着しました。溪谷にひっそりと佇むそこは、かすかに聞こえるガムラン（バリ島の伝統音楽で使用される楽器）の音とお香の香りに包まれ、なによりスタッフのやわらかな笑顔が心地よく出迎えてくれました。敷地内は、自然を壊さないように樹木の伐採は最小限に留められ、鬱蒼とした樹木の中にヴィラが点在しています。それは「田舎のおいしいちゃんの家」に帰ったような懐かしさを感じさせました。そこにはテレビや時計は無く、朝日とニワトリの

声で目覚め、暗闇を月だけがほんのり照らし、静まり返ると寝る。昼間は気の向くままに木陰で読書をしたり、日差しが強くなると水遊びをしたりというシンプルな数日を過ごしました。



目覚まし時計で起こされ、慌しく身支度を整え、いつも時計を気にしながら動く。そんな時間縛られた日常とはかけ離れた時を過ごし、「何もしなくていい」ことの贅沢を感じました。そして、そんな時の中にと自然に笑顔でいられました。気が付くとそばにもたくさんの笑顔がありました。

バリ島で出会ったたくさんの笑顔。それは、疲れた心を癒す絶好の薬だったかもしれませぬ。そして、今度は、私が、少し疲れている誰かの心を癒すことのできる、そんな笑顔でいられるように…。

8月の統計

外来患者数	14,517人
新外来患者数	2,251人
紹介患者数	373人
新入院患者数	515人
退院患者数	532人
平均在院日数	14日
救急車・時間外患者数	1,377人
手術件数	225件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。