

目が疲れたときに緑を見ると疲れが取れる？

南多摩病院 視能訓練士

視能訓練士とは？

皆さん、こんにちは。本題に入る前に皆さんが眼科を受診される際にお目にかかります視能訓練士についてお話をさせていただきます。

視能訓練士とは、昭和46年に制定された「視能訓練士法」という法律に基づく国家資格をもった医療技術者で、私たちのほとんどは、眼科で医師の指示のもとに視機能検査を行っています。

なお、視機能検査とは、視力、視野、屈折、調節、色覚、光覚、眼圧、眼位、眼球運動、瞳孔、涙液、涙道などの検査の他に、超音波、電気生理学、写真の撮影検査などがあります。これらの検査によって得た正確な検査結果が適切な診断治療につながることから、眼科診療チームの一員である専門職として認められています。



答えは、本当です。

読書の秋ですね。目を使いすぎ、疲れ目に悩まれる方もいるかもしれません。「目が疲れたときは、山や森の緑を見ると疲れが取れる」などと言われています。人間の目が感じ取れる波長域（可視光線）の中で、一番弱い光で感じ取れる色が緑のため、一番目に優しい色とされています。

また、遠方の景色をぼんやり眺めることで、目の筋肉を弛緩させ、疲労回復に役立ちます。

もっとも、自然の景色を眺めることで、心がリフレッシュするという精神的要素も大きいようです。目を労り、秋の夜長を読書で楽しみましょう。



医療法人社団永生会
理事長 安藤 高朗



～編集後記～

今回も、南多摩病院の各部署から選出された広報誌作成委員が中心になり「南十字星」第4号を作成しました。今年は、秋の訪れが早く長い秋になっており、ついつい読書に没頭して時間を忘れてしまう方も多いことでしょう。リハビリテーション科からのバランス能力が大切なこと、また視能訓練士からの情報記事も参考にさせていただければ幸いです。次回は、年明けの2月に発行予定です。引き続きどうぞ宜しくお願い申し上げます。（A・S）



医療法人社団永生会



南多摩病院広報誌

平成26年11月第4号

みなみじゅうじせい

南十字星

発行・編集 / 南多摩病院 広報誌作成委員会 042-663-0111(代表)

〒193-0832 東京都八王子市散田町3-10-1

<http://www.minamitama.jp/>

南多摩病院



◆ 南多摩病院のロゴマークは、赤十字と共に、職員のすべてに対するプラス1精神を表しています ◆

患者様の立場で、テーラーメイド治療を目指す南多摩病院外科系外来

毎号、南多摩病院の各診療科についてご案内させていただいておりますが、今回は患者様の立場で診療を行っている「婦人科」と「泌尿器科」の2科の紹介です。

また、毎号、皆様のお役に立つ情報を発信させていただいておりますが、今回は、秋らしいテーマでリハビリテーション科と視能訓練士から情報を提供させていただきます。どうぞ、最後までご一読ください。



婦人科 Gynecology

婦人科医師 きの紀 美和

当院の婦人科は、毎日の女性医師による外来診療を中心に、開腹・腔式手術や入院診療を行い、地域の皆様の多様なニーズに対応すべくスタッフ一同日々努力を重ねております。

女性はその一生で心身ともに多様な変化を遂げます。背景に様々な家庭・社会事情をお持ちであるため、同じ病態・疾患においても患者様お一人ごとに柔軟な対応が必要となります。このことを常に念頭におき、同じ女性として、それぞれのライフスタイルに沿った細やかな診療を心がけております。

婦人科検診も心を込めて行っております。当院婦人科が女性の皆様のより良き窓口になりましたら幸いです。どうぞ安心して診療をお受けください。





泌尿器科 Urology

泌尿器科医長 花輪 靖雅

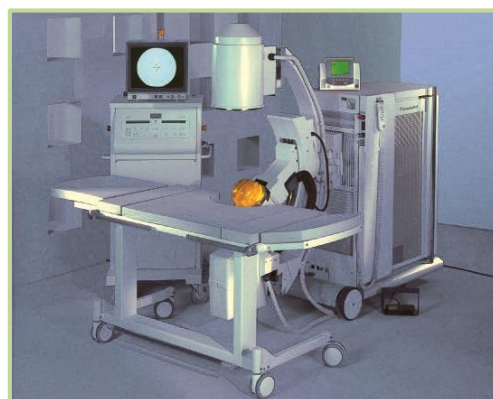
当院の泌尿器科は、現在、常勤医師2名、非常勤医師3名(内1名は女性医師)体制で日々の診療にあたり、泌尿器科の対象領域は腎、副腎、尿管、膀胱、前立腺、男性生殖器です。また、疾患の種類は排尿障害、尿路感染症、結石、腫瘍などがあります。

低侵襲で短期間入院の小切開手術、腹腔鏡下手術をはじめ、上部下部尿路内視鏡手術、レーザー治療から開腹手術まで各種手術療法を行っています。尿路結石に対しては体外衝撃波結石破砕術()、経尿道的尿路結石除去術を病状にあわせ選択しています。

当院では、その他の疾患においても患者様の病状にあわせたテーラーメイド治療を目指しています。

 対外衝撃波結石破砕術(Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy=ESWL)

対外衝撃波結石破砕術(ESWL)とは、衝撃波を用い、体にメスを入れることなく結石を破砕して、体外に自然排出しやすくする治療法です。入院期間も短く症例によっては外来治療も可能です。(健康保険適用)



当院使用の、対外衝撃波結石破砕装置



第9回 南多摩病院公開講座を開催します！

参加費無料 先着100名

◆日時：平成26年11月22日(土) 14時～16時

◆場所：南多摩病院8階会議室

◆テーマ：① 貧血について

担当：南多摩病院 人工透析センター医長 小田和 昌彦

② 検査で何がわかるの？

～八王子市健康診査結果の見方と南多摩病院で行っている検査～

担当：南多摩病院 臨床検査科 臨床検査技師 上野 正樹

お問い合わせは、南多摩病院医療連携室まで ☎ 042-663-0111(代表)



このコーナーでは、皆様のお役に立つ情報、また南多摩病院の取り組みをお知らせします。

少しの段差や階段でつまずきそうになっていませんか？

南多摩病院 リハビリテーション科

最近、健康志向の高まりとともに「健康寿命を伸ばしましょう」や「高齢者の骨折転倒は寝たきりの原因の4位です」というような医療・介護を取り上げたテレビ番組も時折見かけられるようになりました。実際に高齢の方で転倒骨折し当院にて治療される方も増えてきております。

ただ注意をしたいのが高齢の方が突然転倒しやすくなる訳ではなく、年齢を重ねるとともに徐々に筋力・バランス能力が落ちてくることも考えられます。そこで今回は皆様のバランス能力を再確認してみましょう！



ご自分のバランス能力を確認しましょう！

すぐに支えられる手すりの近くで目を開いて片足で立ってみましょう。行う際には転倒に十分気をつけて行って下さい。

さて皆様は何秒立つことが出来ましたか？参考となる値ですが文部科学省が行った平成17年の調査の開眼片足立ちの年齢別平均値は、65歳～69歳では男性76.4秒、女性73.3秒、70歳～74歳では男性61.5秒、女性55.2秒、75歳～79歳では男性49.6秒、女性39.3秒でした。



バランス・トレーニングの一例

- ① 足の指でグー、パーを行う 10回ずつ
- ② タオルを足の指の下に敷き、足の指でたぐる 10回
- ③ 足首を上下に動かしたり、ぐるぐる回す 10回
- ④ 爪先立ちを行う 20回くらい



目を開いて行う片足立ちの目標

20歳代では90秒以上、30歳代では60秒以上、40歳代では40秒以上、50歳代では30秒以上、60歳代以降では20秒以上を目指すと良いと言われています。



筋力をつけるトレーニングも大変重要ですが、バランス能力も大切なことをご理解いただければ幸いです。