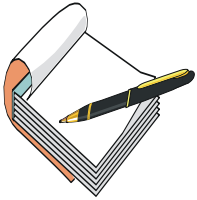




健康さんぽ



白内障手術体験記

参与 医師 唐木 清一

昭和初期、私が子供の頃は、60歳という立派な年寄りでしたが、いつしか自分がそれ以上の年齢となって、最近では体の随所に老化現象が出てきました。

その一つで、成人の視力障害で第一位である白内障の手術をこの度受けたので、その体験をお話します。

白内障は眼球の中でレンズの役目をする水晶体が主として老化のため濁ってきて視力障害を起こす疾患です。

私の目が白内障だと判ったのは数年前でした。さして不自由さを感じなかったので、放置していましたが、次第に進み、常に春霞がかかった景色となり、またやたらと眩しかったり、逆光だと向こう側から来る人の目鼻立ちが見えにくかったり状態になり、手術を受ける決心をしました。

手術は、慎重を期して一両日の入院を要する施設と日帰り手術の施設とあります。私は日帰り手術を選

び左眼を1月末、右眼を2月末に施行しました。

手術は消毒後、手術する眼を除き、顔全体を布で覆われ、眼に局所麻酔剤を注射します。これは眼を圧される感じで痛みはありません。その後は強い光と超音波吸引器の音、医師が視線の方向を指示する声の中で、約20分で終了しました。この間に約3mmの切開創から水晶体内容が乳化吸引され、眼内レンズが挿入されます。手術後は回復室のベッドで1~2時間臥床安静後 帰宅を許されます。

その後の通院は、翌日、3日後、1週後で、その後は2週毎に3ヶ月間です。手術日より1週間、入浴、洗顔、洗髪禁止、顔は濡れタオルで拭く程度。禁酒1ヶ月は一寸辛かったです。

手術翌日、診察時に眼帯を外した際、周囲の色が鮮明に見えたのには感激しました。また白内障手術で、私のような強度の近視は、相当視力が好転するのにも驚きました。ただし、同時に今までなかった老眼が出て、今はこれに苦労しています。

この体験を通して、手術器械の進歩に支えられ、画期的発展を遂げた最近の眼科手術手技の恩恵に浴し心より感謝しています。

ストレスを 人生のスパイスに!

◆ストレスって何?

1935年、カナダのセリエ博士は、人の外界からの刺激(ストレッサー)に対する生体の反応を「ストレス」と名付けました。

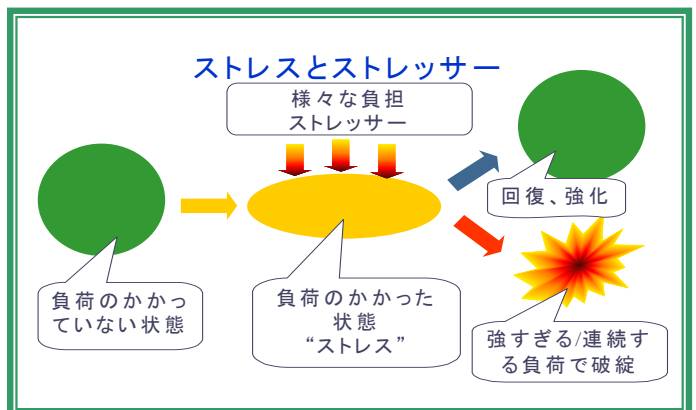
ストレッサーには、現代日本では、ノルマや疲労、人間関係、睡眠不足などいわゆるストレスと呼ばれているものだけでなく、例えば、光や音などのすべての刺激が含まれます。つまり、生きているということは、常にストレスにさらされているといえるのです。

古くから、「病は氣から」といわれる通り、不快で長く続くストレスは病的な生体反応を引き起こします。よく知られているだけでも、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患、高血圧、胃腸病があり、うつ病などの精神疾患も引き起こすことが明らかになっています。

一方、運動選手の中には、プレッシャーを味方につけてやる気を引き出したり、良い結果を出すことができる人もいます。

ストレスもその度合いや、原因、感じ方によっては、人生を豊かにするという良い例でしょう。

今回の特集では、不快なストレスの上手な解消方法と、快適なストレスの生かし方をお伝えしたいと思います。



◆ストレスを解消する！

皆さんの職場でも新入社員がそろそろ馴染んできた頃でしょうか。忙しい時期が過ぎ、少しホッと落ち着いてくるこの時期は、五月病といわれる、なんとなくすっきりしない精神状態になりやすいといわれます。

セリエ博士はストレスがたまっている時に必要なのは、**気分転換と休養**であると考えました。

ストレス症状①: 同じ種類のストレスがかかり、心身のバランスが崩れている場合

他の種類の刺激(ストレス)を与えて、バランスを整えると良いとされています。ストレス解消のキーワードは、「**気分転換**」です。

モヤモヤした感情がある時にはすこし体を動かして汗をかいたり、逆に肉体的に疲れきっている時には、ちょっと贅沢なお菓子を食べてみたり。

野球をする、友人とおしゃべりをする、コンビニで新製品を試してみるなど、自分なりの楽しみを見つけるのもいいかもしれません。



ストレス症状②: 肉体的疲れだけでなく、精神的な疲れもたまっている場合

最も大切なのは十分な「**休養**」です。脳のためには6時間以上の睡眠、体にとっては規則正しい食事と運動、最低15分の外気浴。

精神的な部分では、「自分は頑張った」と認めてあげることも大切なことです。ああすればよかった、等とクヨクヨ考えると疲れてしまいます。

充分休んで、エネルギーが充電できたら、また活動すればいいと考えましょう。

忙しくて休めない、そんなときこそ、休むことを大事にしましょう。倒れてからでは取り返せないのです。

◆ストレスを人生のスパイスに！

「**プレッシャーを楽しむ**」そんな言葉を聞いたことがありますか。

アメリカの女子プロゴルファー ポーラ・クリーマー選手は、ツアー中、追い込まれるとワクワクして力が出るそうです。

このようなことはなかなか常人には難しいことですが、ストレスのとらえ方を変えて緊張感を作り出すための、「成功体験」と言う記憶を積み重ねる「**イメージトレーニング**」もストレスを上手に利用している例だといえます。

◆うつ病を見逃さないで！

厚生労働省は、平成12年8月に「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を策定し、対策に取り組んできました。しかし、8年連続で、自殺者は年間3万人を超えています。

そこで、平成18年3月31日新たに「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を発表しました。

また、自殺対策基本法も衆議院で可決され、まさに国家的な対策が始まろうとしています。

◆自分で気づく大切さ

指針の中では、自分自身が自分の不調に気がつけるようになる重要性が触れられています。

例えば、『この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？』『この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？』などの質問は、うつ病のスクリーニングにも使われています。

心の不調に気がいたら、まずは休みましょう。そして、家族や上司・同僚へ気持ちを話してみましょう。

◆周囲の対応のポイント

なんとなくつらい、精神的に疲れている気がするという話を聞いた場合には、「よく話してくれた」と**まず、しっかりと受け止めてあげましょう。**

アドバイスなんていらないのです。つらくてたまらないという気持ちを共有してくれる相手が必要です。

頑張ったために疲れているのですから、それ以上の頑張りを求めたり、無理をさせたりしてはいけません。

じっくりと話を聞いた後で、つらい状況を改善するために、一度は**専門家を受診するように勧めましょう。**安全衛生の担当者や、産業保健スタッフへ連絡するのも良いでしょう。

<ストレスを上手にコントロールする>

規則正しい生活をしましょう

不規則な生活はエネルギーを使います

問題を解決しましょう

エネルギーを消耗する原因を取り除きましょう

受け止め方を変えましょう

エネルギーの消耗度を減らしましょう

リラックス法を覚えましょう

余計なエネルギーを使わないことです

あるがままの自分を受け入れましょう

抵抗をやめてみましょう

人に相談しましょう

他人のエネルギーを借りてみましょう



熱中症を防ぐ

◎熱中症とは

暑熱な作業環境で身体を使う場合、体温が38℃以上にならないように、人は汗を出して皮膚表面で蒸発させ熱をうばうことで身体を冷やします。

【熱虚脱】水分不足は、脳への血流不足となり、めまい、吐き気、頭痛、ねむけ、言動の異常などの症状を引き起こします。

【熱けいれん】水分だけ補給をして塩分を補給しないと、筋肉の痙攣を引き起こします。

【熱射病】体温が40℃以上に至り脳の体温中枢が麻痺すると発汗停止や意識消失の後、死亡することもあります。

◎熱中症の予防

作業前・中

- ・始業前、食事や水分はきちんととりましょう。
- ・始業中も水分補給は忘れずに。
- ・始業時、身体の調子が悪いときは正直に管理監督者に伝えましょう。

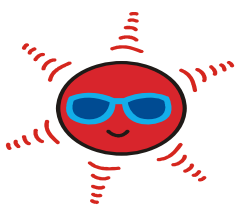
作業後

- ・アルコールの飲みすぎは、尿量を増やして、脱水症状を起こしますので油断は禁物。飲んだときにはのどが渇いていなくても、水分を十分に補充しましょう。
- ・食事や水分はきちんととりましょう。



有害光線 (紫外線・UltraViolet)

太陽光線は、波長によって赤から紫までの色彩感覚を生じますが、赤より長い波長を赤外線、紫より短い波長を紫外線と呼んでいます。これからの季節、皮膚の敵となる紫外線は波長の長さ、エネルギーの大きさにより、UV-A、UV-B、UV-Cの3つに分かれ、波長が短いUV-Cが最もエネルギーが大きいのですが実際にはUV-Cはオゾン層に吸収され、地表には到達しません。地表に到達する紫外線で一番エネルギーが大きいUV-Bが人体に影響を与えます。



日の出とともにUV-Bの地表到達量は上がり始め、正午に最大、日没とともになくなります。特に海や砂浜は多くの紫外線を反射し、山でも400m高くなる毎に4%紫外線が増えます。曇りの時でも雲が完全にUV-Bを吸収しないため、地上に降り注がれます。

紫外線には、骨の発育に大切なビタミンDを合成・蓄

・睡眠時間は十分とりましょう。

・汗をかいて扇風機やクーラーなどの風が当たったまま寝ると風邪をひくことがあります。室内の温度は28℃程度までに調節し、風は直接当たらないように工夫しましょう。

休日

・クーラーの中ばかりの生活では身体が暑さに慣れません。朝夕の涼しい時間などを利用して少しずつ身体を動かしてみましょう。

熱中症予防のための運動指針

(作業する場合の目安としても利用できます)

WBGTとは(Wet Bulb Globe Temperature=湿球黒球温度)熱中症予防のための指標で、気温だけではなく湿度や輻射熱も加味されています。(日本体育協会資料より引用)

屋外:WBGT=0.7×湿球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度

屋内:WBGT=0.7×湿球温度+0.3×黒球温度

WBGT ℃	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温が高くなる。
31	厳重警戒 (激しい運動は禁止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走などの熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合は積極的に休息をとり水分補給を行う。
28	警戒	WBGT25℃以上では、熱中症の危険がますので、積極的に休息をとり、水分を補給する。
25	注意 (積極的に水分補給)	WBGT25℃未満でも熱中症による死亡災害が発生する可能性はある。熱中症の兆候に注意する。



積る作用や、殺菌作用のあるUV-Cを人工で発生し殺菌に利用するという良い面あります。しかし、紫外線をたくさん浴びたり、長時間繰り返して浴びることで皮膚の老化や皮膚ガン、白内障、免疫能の低下など人体に悪影響を与える面もあり複雑な存在です。紫外線対策は紫外線をカットすることです。

紫外線対策方法

- ※ 帽子、長袖、ズボン、手袋、紫外線カット用眼鏡を着用する。
- ※ 色素沈着を和らげる効果がある、ビタミンCを十分とる。
- ※ 日焼け止めを露出部にしっかり塗る。
- ※ UVカット商品
 - SPF(数字): 紫外線 UV-B に対する防御指数
 - SPF2 は普通より2倍日焼けしにくい
 - PA(+): 紫外線 UV-A に対する防御指数
 - +が多いほど効果あり

カビ・水虫

この時期になると「梅雨とカビ」についての話題が各種情報で取り上げられます。今回は住まいの中心にできるカビと体にできるカビである水虫を紹介してみたいと思います。

1. 住まいの中のカビ

カビは真菌類に分類され、ほとんどが酸素を好み、発生源は土壌内ですが、孢子、菌糸は空中に浮遊しており、適度な栄養分、酸素、温度、湿度が存在すると増殖していきます。

カビには、食品に使われる酵母などの発酵や、医薬品に使われたりする“善玉カビ”と、風呂場などの水廻りや閉めきった場所に発生して悪臭を放ったり、古くなった食品に発生して中毒を引き起こしたり、人体にかゆみや痛みを起す水虫(たむし)やアレルギー疾患を引き起こす“悪玉カビ”があります。



2. カビが好む環境

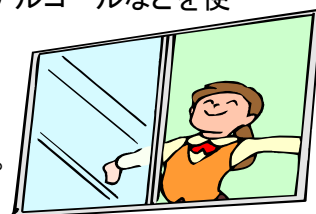
家もヒトもカビが発生しやすいのが、湿度が高く、空気がこもりやすい汚れた場所です。家の中でも濡れやすい水廻り、北側に面した壁、空気がよどみやすい押し入れや下駄箱、エアコンや掃除機のフィルター内等に繁殖しやすいです。特にエアコンや掃除機のフィルター内にカビが繁殖したまま使用すると、部屋

に撒き散らしていることとなります。アレルギーの原因ともなりますので、こまめに掃除が必要です。

ヒトの場合では、靴を履き汗によって蒸れる足にできやすい水虫。白癬菌という一種で、皮フの一番外側にある角質層に寄生し、冬場のように低温・乾燥している状態ではジッとしていますが、春先～夏場にかけて高温・多湿になると増殖して悪化させます。しかも白癬菌は生命力が強く、剥がれ落ちた皮フの破片にも生きのまま残っており、これを他の人が踏みつけたり、足拭きマットやスリッパを共用すると感染することがあります。

3. カビ・水虫の退治方法

肝心なのは上手に換気と通風をして湿気を制御することと、こまめに掃除をすること。増殖したカビは漂白剤、カビ取り剤、消毒用アルコールなどを使って拭き取りましょう。ただし乾いた布で拭いたり、掃除機をかけると孢子を撒き散らすので要注意です。また使用の際には注意書きに添った使い方をしましょう。



水虫の退治方法には4つのポイントがあります。

①冷涼 ②乾燥 ③清潔 ④根気。①～③は水虫にとって住みにくい環境を作ります。④は先程述べたように水虫はシブとく、再発しやすい病気ですので、自覚症状が無くてもしばらくは治療を続けましょう。根気が大切です。薬は症状に合わせて選びましょう。

(財)君津健康センターの紹介コーナー

“看護グループ”

に直撃インタビュー



今回のセンター紹介コーナーはセンターの華?看護グループです。看護グループはスタッフ31名で構成され、ドック健診ライン・企業健診ライン・事後処理を担当し健診業務を行っております。

“健診を受けるお客様ひとりひとりが満足して帰っていただける様に、スタッフが責任ある仕事を心がけています。そして健診の結果がスムーズにお手元に届く様に努力しております。予約制になり皆様にはご満足いただけていますでしょうか?これからもお客様のご要望にお答えしていく為に、看護スタッフ一同精進してまいります。”と、話していました。これからもお客様の健康維持の為に頑張ってください。



企業健診ラインの看護スタッフ



ドック健診ライン・事後処理の看護スタッフ

＜編集後記＞ 現代社会に生きる私たちにとってどうしても避けられないストレスですがちょっと見方を変えて「人生のスパイスにしてしまおう」という特集を組んでみました。心身ともに健全に暮らすためのヒントのひとつになればと願っております。(編集者一同)