

読む 薬箱

Vol.03

?と感じた時に読む
家庭常備薬的読本

特集

人に言えない私の悩み

ちょっと相談しにくい悩みを各専門の先生にインタビュー。
わかりやすく説明してもらったぞ。

こんなときどうする?

お医者さんに聞く Q&A

身近にかかりつけ医を見つけておこう!

病院カタログ



手にとって対処法を確認できるよう
忘れない場所に保管しよう。
もちろん薬箱に置けば完璧じゃ!

体調の変化を感じた時に「何をすればいい?」「どこに行けばいい?」が分かる本!

読んで予防する常備本

ほっとこち

ほっとこち8月号付録「読む薬箱」
平成22年7月25日発行

Q7

最近、コンタクトレンズの調子が悪いんです。

仕事で疲れて、ついついコンタクトレンズをつけたまま寝てしまうことがあります。近頃なんだか目の調子が悪いんですが、これって病院に行った方がいいんでしょうか？ それともただの疲れ？

医師より一言

こまつ眼科 院長
小松丈記 医師



いつもよりくもって見える、時間と共に充血がひどくなる、まぶしく感じる、涙が出る、目がゴロゴロするなどの症状がみられたら「角膜障害」の可能性があります。直ちにコンタクトレンズの使用を中止して、レンズを持参の上ですぐに眼科を受診するようにしましょう。

コンタクトレンズは日常生活を快適に、そして便利に過ごすための身近な高度管理医療機器です。しかし、直接大切な目を使用するため、間違えた使い方やケアを怠ると取り返しのつかないトラブルにつながります。コンタクトレンズ障害の原因で最も多いのは角膜の酸素不足です。角膜は涙を介して空気中の酸素を取り入れることにより、呼吸しています。これがコンタクトレンズで目を覆ってしまうことにより、角膜は酸素不足の状態に陥ってしまいます。角膜が酸素不足になると、角膜血管新生や角膜内皮の減少などを引き起こしたり、コンタクトレンズに付着した汚れによるアレルギー性結膜炎や細菌性角膜炎、また角膜真菌症などの感染症、角膜上皮障

害なども引き起こします。そして症状が急激に重症化した場合には、角膜混濁を生じて将来の視力に影響を与える重大なトラブルを引き起こしかねません。これらのトラブルを減らすためには①装着時間を守る②コンタクトレンズをかける③たま寝まない④使用期間の厳守⑤コンタクトレンズの洗浄・保存を正しく行なう⑥眼科専門医のいる病院で定期検診を行なう。この基本的なことを守ることが大切です。正しい知識をもつて正しく使いましょう。



※角膜血管新生の例

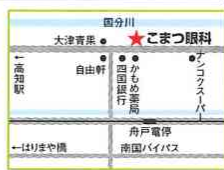


医療法人 翠祥会
こまつ眼科
院長 小松丈記
高知市大津乙1018-1
TEL/088-804-5588

※火曜日9:00~12:00、土曜日9:00~14:00 ※火曜日は午後手前日のため休診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	×	×
14:00~17:30	○	×	○	○	○	×	×

■医師数/1名 ■駐車場/23台 ■交通手段/舟戸電停より徒歩5分
■検診/コンタクトレンズ検診、眼科検診、白内障、緑内障、鼻涙管閉塞、眼瞼下垂



【診療科目】●眼科

■URL <http://www.komatsu-eye-clinic.jp>

Q8

身内に介護が必要になってきたのですが…

身内に介護が必要になってきたのですが、これからどのように接して行けばよいのでしょうか？

介護師より一言

デイサービスセンター
幸のつどい
介護師 中平武志



本来、介護は介助を要しない能力を維持・回復する為のサービスです。過介護により能力を失い、手が掛るようになり、人としての尊厳を失っていく…そんな関係をよく目にします。「介護しないといけない」ではなく「一緒に頑張ろう」と接してあげてください。

介護が必要になる状況は「身体能力の低下」「認知症（痴呆、呆け）」の二つ（もしくは両方）が殆どです。身体能力の低下の場合、安全のために座らせ続ける事により、さらなる脚力等の低下↓自分で排せつも出来ない↓生きる気力を失う。となってしまう。日常の運動量の確保や声掛けが重要です。骨折等では要介護状態になった方も、骨折・入院した事よりも排せつさえも自分で出来なくなることにより、生きる気力を損なってしまう方が多く居ます。多少の痛みを伴っても早期のリハビリが重要な鍵です。認知症による場合、ちゃんと出来ないから失敗するからと何

もさせないことにより本人は、「自分の事を自分でする」という正しい事をしていないのに何もさせてくれない、逆に怒られる。本人にとつて非常な理不尽な環境が出来ている場合が多々あります。こうなるに認知症の進行を促進させてしまいます。自分で出来る事はしても、出来ない部分には手を貸してあげてください。介護負担の軽減には介護保険の利用も有効です。市町村や介護事業所等に相談ください。



デイサービスセンター
幸のつどい
管理者/中平武志
高知市大津乙1212-7
TEL/088-855-4163

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
営業時間/8:30~17:30、サービス提供時間/9:45~16:15	○	○	○	○	○	×	×

■駐車場/5台 ■交通手段/太津バイパス沿い「ナコンクスーパー」より東へ約500m



【サービス内容】●通所介護（デイサービス）

■URL <http://sachi-kochi.jp/>

Q&A/P12-21

Q & A

お医者さんに聞く



「こんな時どうするの？」に
お医者さんがお答え!

※取材にご協力いただいた医療施設を掲載しています。