



「子どもの近視を予防しよう!!」

医療技術部検査技術科 視能訓練士 **小野悦盛**



近年、日本や韓国、シンガポールなどの東アジア・東南アジア諸国において、近視人口は爆発的に増加しており、高校卒業までに80~90%の人が近視になるといわれています。また米国やヨーロッパ諸国においても、近視の人口は増加の一途を辿っており、世界的な問題となっています。そこで、今回は「小児の近視予防」についてお話しします。

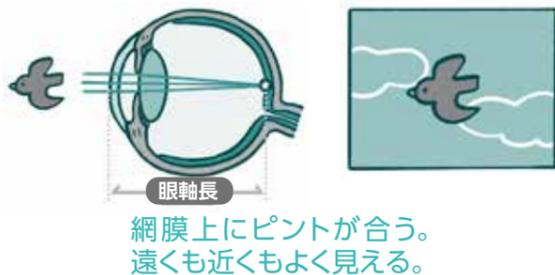
目の発達

心や体が成長し発達していくように、目も生まれたばかりの新生児では明暗がわかる程度の視力しかなく、目の大きさ（眼軸長）は約17mmです。その後急激に成長・発達し、3歳ごろになると視力は1.0に、眼軸長は22mmほどの大きさになります。それからは緩やかに、視力は9歳ごろまでに完成し、眼軸長は成人で24mm程度になります。

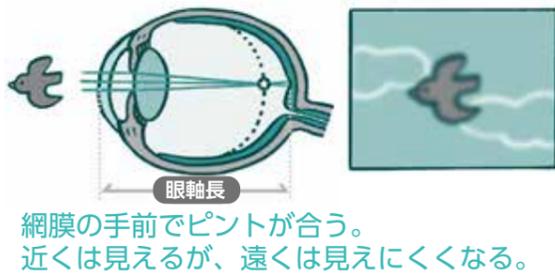
近視とは

目が良い状態（正視といいます）の方は、遠く離れた物体や景色などが目の奥の網膜上に結像するため、遠くのもののがはっきりと見えます。そしてピント調節をする（できにくくなる状態が老眼です）ことによって近くのものもよく見えます。これに対して、近視の方は、近くのもののはっきりと見えますが、遠くのもののはぼやけて見えにくい状態になります。近視の方のほとんどは眼軸長が伸びて長くなることで発症します。

正視



近視（軸性）



近視発症の原因

遺伝と環境要因の両方が原因と考えられています。環境要因としては勉強や読書、タブレットやスマートフォンの画面を見る時などに、長時間であるほど、見る距離が近いほど（30cm以上で離して見ることを推奨）近視になりやすく、進行もしやすいと考えられています。屋外活動が少ないことも要因となります。

近視が進むとどうなる？

近視が進行することにより、眼軸長が伸びて眼球組織が薄くなります。近視の中でも「病的近視」という状態になると、網膜剥離や黄斑変性、緑内障などさまざまな眼疾患を引き起こし失明することがあります。令和元年度の全国調査では、中途失明（視覚障害1級）の原因疾患として5番目に多い疾患になっています。

生活の中で近視を予防するには？

日常生活習慣を見直すことで近視の進行はある程度予防することができます。

個人差もありますが8歳前後をピークとして5~15歳くらいまでが最も近視が進行しやすい時期になりますので、この時期は特に近視が進行しないような生活習慣を身に付けることが大切です。

- 1 勉強・読書・ゲームなどのように近くで物を見る作業を20~30分したら20秒以上は外の景色など遠くを眺めて休憩する。
- 2 暗いところで読み書きをしない。
- 3 必要以上に眼を近づけてものを見ない。（少なくとも30cm以上は離す）
- 4 1日にできれば2時間は外で遊ぶようにする。（日光を浴びる）
- 5 良質な睡眠をとる。（早寝早起き）

※米国眼科学会議は、「20-20-20」ルールといって20分に1回、20秒間、20フィート（約6m）離れたところを眺めることを推奨しています。

あとがき

軽い近視は、現代の近くを見るが多くなった環境に対する適応であるとするれば仕方ないことかもしれませんが、近視になる年齢が早ければ早いほど、強い近視（病的近視）になりやすいので注意が必要です。近視を予防する方法が世界中で研究されていますが、まだ有用には至っていません。近視にならない、進ませないような生活をするのが大切です。

雲南病院だより

「かすり傷の処置」



外科診療科部長 **成田公昌**



夏を迎えるにあたり外出の機会も増え、かすり傷などの軽いけがをする機会も増えてきます。皆さんはかすり傷を負ったときどのように対処していますか。皆さんはかすり傷を負ったとき、実際にやっている「ミミツ」のやり方を教えますので、ぜひ実践してみてください。

ポイント①傷を洗う、②きれいにした状態で傷を覆うの2つです。

①傷を洗う
かすり傷はまず水道水でよく洗うことです。ココが一番大事なポイントです。ココが一番痛いし、しみるので病院に行けばもっといいやり方がある。



ポイント②きれいにした状態で傷を覆う
なかなか思われるかもしれませんが、病院に来ていただくのも、実は同じで、自分で病院の水道で傷を洗っていただくのです。

繰り返すしにりますが、コツはよく洗うことです。ちよつと水をつける程度でなく、水を流しながら手などでこすって洗います。せっけんはつけなくていいです。泥で汚れているときはガーゼなどの布で軽くこすりながら流すと汚れが取れやすいです。洗い終わったらきれいな布（ガーゼなど）でそつと水気を取ります。



この後、消毒薬があれば付けていただいても結構です。

②きれいにした状態で傷を覆う

昔は傷は乾燥させる方がいいと言われていました。確かにかさぶたができるとその下で傷が治るので乾いた方がいいと思われがちですが、数十年前から傷は湿った環境の方が治りがいいということが常識になってきました。一番いいのはモイストヒーリングパッド（ハイドロコロイド）など皮膚の湿度を保つことができる専用の素材で傷を覆うことです（キズ○○○パッドなどの、肌色でゴムのような手触りのものです）。昔のようにガーゼだけで直接傷を覆うと、傷が乾燥し、ガーゼが傷にくっつきまますのでこのやり方はあまり行われていません。

③傷が化膿したら

以上でほとんどの方のかすり傷は治っていきませんが、洗い方が不十分で傷にたくさんばい菌が残ってしまったり、体の抵抗力が落ちていたり、場合などは、傷が化膿することがあります。

そのような場合は病院の外で見てもらうのが良いでしょう。傷が化膿したときは、治るのに時間がかかったり、ばい菌をやっつけるお薬を飲んだりする必要があります。

医療保険制度ではガーゼなど傷を覆うもの（創傷被覆材）とい



職員採用試験案内

令和6年4月1日採用予定の職員採用試験を行います。受験希望の方は受付期間内に申込書を提出してください。詳細は雲南市立病院ホームページ (<https://unnan-hp.jp/>) に掲載しています。

1. 試験区分、採用予定人数および受験資格

試験区分	採用予定人数	受験資格
看護師	10人程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
保健師	1人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
理学療法士	1人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、理学療法士の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
臨床検査技師	1人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、臨床検査技師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
診療放射線技師	2人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、診療放射線技師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
臨床工学技士	1人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、臨床工学技士の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
相談員	1人	平成5年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
一般事務職（行政職）	若干名	平成5年4月2日以降に生まれた方で、高校卒業程度の学歴を有する方

2. 受付期間

- 受付期間 7月19日(水)まで
- 受付時間 9時～16時まで（土・日・祝日を除く）
- 郵送の場合 7月19日(水)までに到着したものを受け付けます。



3. 試験日時および試験会場

【看護師・保健師】

試験日時	8月2日(水) 受け付け：13時～13時15分 ・試験開始：13時30分
試験会場	雲南市立病院

【理学療法士・臨床検査技師・診療放射線技師・臨床工学技士・相談員】

試験日時	8月9日(水) 受け付け：13時～13時15分 ・試験開始：13時30分
試験会場	雲南市立病院

【一般事務職（行政職）】

試験日時	第1次試験 8月6日(日) 受け付け：9時～9時15分 ・試験開始：9時30分 第2次試験 8月30日(水) ※第1次試験合格者のみ実施します。また、日程などの詳細は第1次試験合格通知の際にお知らせします。
試験会場	雲南市立病院

※職員採用試験を通じて収集した受験者の個人情報は、職員採用試験および職員として採用された後の人事管理にかかわる事務に利用することを目的とし、それ以外の目的のために使用することはありません。

【随時募集】 正規職員の薬剤師を募集しています。

【問い合わせ先】 雲南市立病院 総務課人事係 ☎0854-47-7532（直通）

運動と睡眠の関係 ～運動と睡眠は助け合い～

先日開催された「2023 WORLD BASEBALL CLASSIC」で、見事3度目の優勝を飾った日本代表は記憶に新しいです。日本代表の活躍を観るためテレビの前で釘付けになった方も多いのではないのでしょうか。中でも大谷翔平選手おおたにしゅうへいの活躍は素晴らしかったですね。

その大谷選手ですが普段の練習もさることながら「睡眠」も大切にしているようです。睡眠と身体の活動には深い関係があります。今回は「睡眠と運動の関係性」についてお話しします。

睡眠って

睡眠とは「ねむる」ことです。睡眠のメリットの代表的なものは疲労回復といわれています。その他にもたくさん効果があります。



- 疲労回復…
睡眠中は「副交感神経」が働き、日中に活動した分の疲労を回復させる効果があります。
- 脳の創造と修復…
レム睡眠で脳の「創造」、ノンレム睡眠で脳の「修復」をし、脳に成長と適度な休息を与えます。
- メンテナンス効果…
体の管理に大きく関わっているのが、主に睡眠中に脳下垂体から分泌される成長ホルモン。体のあらゆる細胞を再生させる重要なホルモンです。筋肉の再生や成長、肌細胞の再生を促し美容効果も期待できます。良質な睡眠をとることでより多くの成長ホルモンが分泌されますので、美容のためにも有用です。
- 生活習慣病の予防…
睡眠を含めた生活リズムを整えることで生活習慣病の予防にもつながります。
- 肥満防止と食欲の管理…
睡眠不足だと食欲促進ホルモンが過剰分泌となり、食欲過剰で肥満につながります。
- ストレス予防…
睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、精神面へ悪影響を与えてしまいます。
- 認知症の予防…
良質な睡眠をとることで脳内の老廃物を排出する役割を持つ「グリア細胞」を活性化することができます。

良質な睡眠をとるための運動

体を動かすことは、日中の活動が促進され眠りの質を高めるメリットがあります。一方、質の良い睡眠があることで、疲労の回復、仕事の作業効率の向上を期待することができ、お互いの相乗効果が期待できます。左記に挙げたメリットを生かすことができる運動を少しですが紹介します。

運動の種類（例えば、どんな運動がいいの？）

有酸素運動…

ジョギング、早歩き、水泳など、長い時間、続けることができる運動です。会話ができる程度の運動強度にすることがポイントです。眠りを改善し、不眠の症状を軽減する効果があります。30分～1時間程度を目安としてください。



ヨガ…

腹式呼吸、瞑想、ストレッチなど、決められたポーズを行うことで、心身をリラックスさせ、眠りに入ることを助けます。不眠の改善にも利用されます。

運動のタイミング

毎日ではなく、まずは週3回程度から始めてみてください。

有酸素運動をするときは、夕方～就寝時間の2、3時間前までに終了してください。

運動することで体温が上昇し、30～90分経つと徐々に体温が下がってきます。このときの体温の下がり、入眠を促進するといわれています。

今回は睡眠と運動の関連について話しました。

これから暑い時期となります。寝苦しく睡眠不足になりがちになりますが、適度な運動と良質な睡眠をとることで「めざせ健康長寿日本一！健康都市うんなん」をめざしましょう。

加えて、栄養と水分摂取を忘れず、睡眠のとり過ぎ（寝過ぎ）には注意しましょうね。