



森田医院通信

Vol.60

2021年5月11日

オンラインでは眼に気を付けましょう

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、学校ではタブレットなどを使用するオンライン学習が急速に進められています。年配の方も子供や孫などのコミュニケーションの手段にスマホやタブレットなどを使用する方が増えています。日本眼科医会から眼のための注意点が示されているので一部を紹介しします（本来、学校教育用のものですが年配の方にも参考になります）。

眼の健康への影響を低減させるために注意すべきこと

姿勢 イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、足は床にかかとまでつけ、視線は画面に直交する角度に近づける。

画面との距離 画面は眼から30cm以上離して見る。

画面への映り込み 蛍光灯などの光源の映り込みをさける（反射防止用フィルタの利用など）

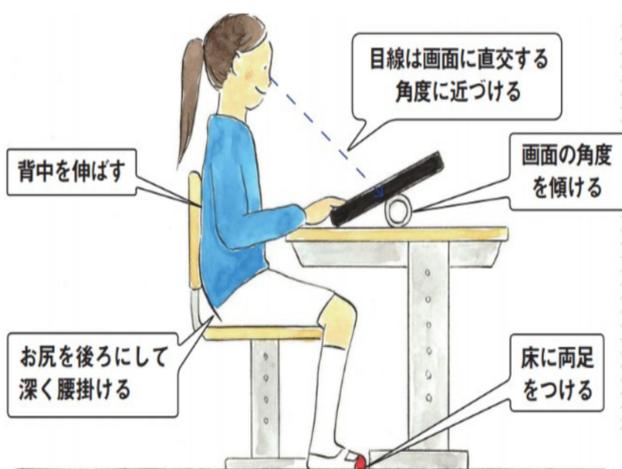
長時間の画面注視 30分に1回は、20秒以上画面から眼を離し、遠方を見るなどして眼を休める。

就寝前のデジタル端末の使用 就寝前における、テレビやデジタル端末から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあるので就寝前1時間以内の使用を控える。

色覚異常 日本人の男性20人に1人、女性500人に1人に色覚異常がある。気が付いていない場合は表示内容の誤認に注意が必要。

（日本眼科医会 ICT教育・GIGAスクール構想と眼科学校医の関わり ●眼科学校医が知っておくべき25のポイント）

いかがでしょうか、スマホやタブレットは便利なものですが、体を悪くしないよう上手に使用するようにしましょう。



一言コラム 受動喫煙は口腔がんのリスクに。

家族など親しい方が喫煙することによる受動喫煙が肺がんなどのリスクになることは以前から知られていましたが、今回10-15年の受動喫煙が口腔がんのリスクを2倍に高めるとの報告がありました。

喫煙は口から肺に至る各部位（鼻腔・口腔・咽喉頭・食道・肺）や肝・胃・膵などの消化器、子宮や膀胱等の癌のリスクであることは以前から確認されています。最近では喫煙者だけでなく受動喫煙でも同様の報告が増えています。

喫煙はがん以外でも、動脈硬化や肺疾患など多くの健康障害の原因となることが分かっています。喫煙をされる方は健康のためにもこの機会に喫煙習慣を見直してはいかがでしょうか。



ニュース 緊急事態宣言下でも行楽地は多数の人出

大阪を含む1都2府1県には緊急事態宣言が出されていますが、人出はあまり減っていない様です。最近では若年者でも新型コロナウイルスの発症重症化が指摘されています。新型コロナウイルスの流行が終息するよう、どなたも不要不急の外出を控える様にしましょう。

糖尿病ってどんな病気？その46 肥満2型糖尿病外科治療の適応基準

日本では、高度肥満症（BMI値35以上）で糖尿病、高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群のうち1つ以上を有する患者さん、肥満症（BMI値32.5～34.9）とHbA1c値8.4%以上の糖尿病患者さんへの外科的治療（腹腔鏡下胃切除術）が承認されていますが実施は少数です。今回、日本肥満学会／日本肥満症治療学会で最近の日本人での外科治療の適応が検討され発表されました。

腹腔鏡下胃切除術後2年以上が経過した日本人肥満症患者の検討では、平均BMI値が43.7から30.3に低下、BMI値32.0～34.9の肥満症患者も糖尿病に関して有意に改善を認めたとのことです。適切なサポート体制と安全性が確保された減量・代謝改善手術は治療に有効と考えられ、推奨レベルは高度肥満症が推奨、肥満症は適応を検討してもよいとされました。

外科的治療は、日本ではメジャーな治療法ではありませんが、高度肥満を伴う2型糖尿病では今後一般的な治療法になるのかもしれませんが。



お知らせ 診療受付時間 新型コロナウイルスワクチン

2021年6月1日から一般診察の受付時間・診察時間を変更します。

受付時間 午前診 8時30分～12時30分 ⇒ 8時30分～12時

夕診 16時30分～19時30分 ⇒ 16時30分～19時

診察時間 午前診 9時～12時30分 ⇒ 9時～12時

夕診 17時～19時30分 ⇒ 17時～19時

一般診察の方で12時（19時）に間に合わない場合は必ず先にご連絡をお願いします。

再診の方のスマホからの順番予約受付時間

9時15分～11時45分 ⇒ 9時～11時45分

17時15分～18時45分 ⇒ 17時～18時45分 に変更しました。ぜひご利用下さい。

新型コロナウイルスのワクチンについて、

当院は主にかかりつけの患者さんに対しワクチン接種を行う予定です。当院で希望される方は接種券が届きましたらお電話でご相談下さい（接種券が届く前のお問い合わせはお控えください。ワクチンの一般的な問い合わせは寝屋川新型コロナワクチンコールセンター（寝屋川市）をお願いします。）。

基礎疾患を有する65歳未満の方で優先接種を希望される方は寝屋川市への事前申告が必要です（詳細は寝屋川市広報・ホームページ等でご確認下さい）。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:30 午後 16:30～19:30

午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。