



こんにちは こなり眼科です



2022
秋
第71号



発行 医療法人社団
スモールサクセス
編集 院内誌編集部
令和4年10月発行

脳の皺



近年、多くの医療機関で電子カルテを採用するところが増えていきます。紙のカルテに比べて保存するためのスペースが増え続けることもなく、カルテが紛失したりする心配もありません。過去と現在の検査

データの比較が簡単にできたり次回の検査を自動的に予約したり。会計の計算も一瞬です。いいことづくめのように思えます。

あいにくこなり眼科は1998年の開業以来ずっと紙のカルテです。長く通ってくださっている患者さまのカルテはどんどん分厚くなり、僕の書いた文字は相変わらず読みづらく、それを読み取らなければならないスタッフの気苦労は計り知れません。紙のカルテに今の時代メリットはあるのでしょうか？

実は僕、そのメリットに気づいたんです。僕のザックリとした試算によると、1日平均で最低でもカルテに2000文字は書いています。英語、日本語（ひらがな、カタカナ、漢字）が混ざり合っているもののこれだけ手を動かしているせいか、今も結構スラスラと漢字が書けるような気がします。

キーボード入力が当たり前の世代の人達は自分の手で文字を書くという行為をほとんどしなくなってしまいました。別にそのことは悪いことではありません。ただ自分で書かないとふとした時に「あれ、どんな字だっけ？」ということが少なくないようです。それでもすぐに手元のスマホで調べれば問題解決するのでOK。だけど脳の皺はあまり増えない気がするのです。「皺のないツルンとした脳」なんて、想像するだけで恐ろしいと思いませんか？

何でもかんでもスマホひとつで疑問が解決してしまう時代。人工知能AIの発達でこれから先ますます便利で楽な生活ができるようになるでしょう。でもそれに反比例して考えることをしなくなった人間の脳はどんどん退化してゆくのは明らか。僕はかなり不安です。

そんな理由で紙のカルテを続けてきたということでもないのですが、ここへきていよいよこなり眼科も電子カルテを導入するか？という機運が高まっています。カルテには5年間の保管義務があり、一度しかかかった事のない患者さまのカルテも同様に長く保存しなくてはなりません。そのため膨大なカルテの保管スペースが必要で、そこもそろそろ限界を迎えているのです。電子化によってカルテ庫が要らなくなればそこに新たな検査スペースをつくるなど、いくらでも有効活用できます。ああ夢のようだ～。

しかし問題もあります。診察しながら端末を操作して電子カルテを記入する作業をドクター自ら行おうとすると入力画面を見つめる時間が増え、必然的に患者さまの方を見る時間が少なくなってしまいます。会話は相手の眼や顔の表情を見ながらするのが基本だと僕は思います。そっぽを向きながら話をされても「本当に自分の話、聞いているの？適当に相槌打ってるだけなんじゃない？」と、なんとも味気ないものになってしまいそうです。以前からこれは電子カルテの欠点として指摘されていますが、最近になり、入力を他のスタッフ（ベシュライバー、医師事務作業補助者）に任せるといった医療機関が増えているようです。僕が声に出して取った所見をベシュライバーが代わりにパソコンに入力する訳です。そうすれば僕は診察に専念できるし紙のカルテに書く時間も不要となり、より効率の良い診療が可能になりそうです。

大学を卒業して眼科に入局した1年目の新米ドクターの仕事のひとつが教授の外来でベシュライバーをすることでした。教授が口頭で次々上げる専門用語をほとんど理解していない新人がカルテにその所見を記載するのは（その頃はもちろん紙のカルテに手書き）至難の業で、メチャメチャ苦労したことを思い出します。

でもこれからのベシュライバーは違います。賢いAIが専門用語も、よく使う言い回しも、次々覚えてくれるから慣れるのと同時に入力がどんどん楽になってゆくはずだからです。

便利さを取るか、脳の皺の数を取るか。なかなか悩ましい選択ではありますが、その答えは近いうちに出るはずですよ。乞うご期待！

おひろ目！私の趣味

趣味は人それぞれ。患者様の趣味を紹介するこのコーナー。今回はロードバイクをなさっているA様です。

A 様



元々健康のためにジョギングをなさっていたA様。ジョギングのし過ぎもあまり足によくないと知り、退職後こちらも以前からお好きだったロードバイクを本格的に始めたとの事です。現在は街中を走る用と長距離用の2台をお持ちで、用途に合わせて使い分けているそうです。

お一人ではもちろんのこと、奥様や息子さんともご一緒に走られるとの話を伺い、とって

も素敵なお家族だなと感じました。いつも息子さんとは小田原で合流し、そこから一緒に熱海へ行き一泊して帰るそうです。総走行時間はなんと10時間！！「走った後の温泉は格別だ」とおっしゃっていました。

退職後は海外でショートステイしてみたいという夢をニュージーランド滞在で実現なさったそう。アクティブですね。その折、以前から親しんでいたロードバイクのコースが日本よりもずっと大自然を満喫できることに感激なさり、日本国内にも似た場所はないかと探して辿り着いたのが、北海道の

留萌近くにある深川。今一番のお気に入り、2012年から毎年奥様と走りに行かれています。

映像を拝見させて頂きましたが、とても長いサイクリングロードがあり、真っ直ぐな道に緑と青空が広がり、鳥のさえずりが折々聴こえる素敵な場所でした。走行中は人もほとんどおらず、非常に気持ちが良いと教えてくださる笑顔が印象的でした。

ロードバイクの魅力は「健康を実感できること」「健康を保てること」だそうで、心身共に健康になれる素晴らしい趣味ですね。

当院で白内障の手術をなさってからは、今まで曇って見えていた景色が明るく綺麗に見えて嬉しいとのお話に私も嬉しくなりました。

ぜひこれからも色々な場所で素敵な風景をご覧ください、またお話を伺わせて下さい。



眼鏡士イノハナのいい旅見つけた



お待たせ致しました。コロナの影響で旅行は出来ずでしたが、ついに行動制限が解除されたので、今年の夏は久しぶりに湯河原の海水浴場に泊まりがけで出かけました。旅行紀なのに全然関係な

い話題でお茶を濁していましたが、やっとタイトル通りに戻ります。旅行記らしい記事は実は2020年の62号以来！いや長かった！

ということで、朝イチで海水浴場に行ったのですが、まあ道の混んでること。今年の夏は行動制限が解除されたので、皆さん一齐に旅行に繰り出したのか、湯河原への道は熱海に向かう途中にあるせいで渋滞していた模様です。例年1時間強で着けるとところが2時間半もかかってしまいました。

その日午前は晴天で午後から台風の影響で荒れやすい、との天気予報でした。なんとか午前中に到着して子供たちは大はしゃぎで海に飛び出して行きました。

私の子供は長男と次男の2人兄弟ですが、長男は強度近視で裸眼だと0.05くらいしか視力がないのでコンタクトレンズを付けて海に入らせようとしたのですが、コンタクトレンズを入れるのが

怖いと頑なに拒否するのです。仕方がないので古い眼鏡をかせさせて泳がせました。

しばらくして裸眼の状態で陸に上がってきたので、「眼鏡どうした!？」と聞いたら、「消えた」って軽く言われてしまいました。消えるわけあるか!とも思ったのですが、まあ旅行に来て怒るのもどうかと思い、グッと堪えて心の中でツッコミを入れました。子供は無ければ無いなりに楽しそうだったのでよしとします。

午後になると予報通り土砂降りの雨になりました。更に波も高くなってきたので急いで海から引き上げ、予約していた旅館に移動しました。以前からお世話になっていた旅館でしたが、名前が珍しいせいか私たちの事を覚えていて下さり、とても嬉しかったです。私も患者さまの顔を見た瞬間に名前が出てくるように見習わないといけませんね!

2日目も引き続き豪雨だったので海水浴は諦め、帰り途中の小田原にある複合娯楽施設のコロナワールド(名前がタイムリーすぎてアレですが)に行くことになりました。温泉、カラオケ、映画館、ゲームセンター、ボーリングなど、1日いても充分満足出来る施設になっています。食事も出来るのでご興味のある方は是非訪れてみてください。

今回はしっかりと旅行が出来ました。次回もどこかに出かけられたらいいなあ。

視能訓練士チームがお届けする



教えてこなちゃん

斜視ってなに？

「斜視」という言葉を聞いたことがありますか？斜視とは、物を見るときに両眼を同時に使っていない状態のことをいいます。物を見るとき、通常は両眼とも同時に同じ方向に動きます。ところが斜視の場合は片方の眼だけで対象物を捉え、もう片方の眼は別の方向を向いています。

斜視の原因はさまざまで、先天性のものや外傷や脳腫瘍・脳梗塞などによるもの、また白内障などによる視力不良が原因で生じることもあります。最近ではスマホの長時間の使用が原因で、突然斜視になる「急性内斜視」も問題になっています。

看護師チームがお届けする

ココロカラダ・ゲンキ

インフルエンザ

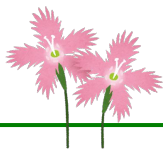
冬になると多い病気といえば、インフルエンザ(コロナ禍で感染対策をしっかりとるようになって減ってきています)や、胃腸炎などを思い浮かべるかもしれませんが、《心筋梗塞》が起こりやすくなるといわれていることはご存知でしょうか？

心筋梗塞とは心臓から出ている<冠動脈>という血管が詰まり、心臓の一部が壊死してしまう病気です。

ではなぜ冬に多くなるのでしょうか？それは気温の変化による血圧の変動や、水分摂取量が関係しています。

冬は家の中と家の外や、お風呂場と脱衣所などで大きく温度の差があり、その変化で血圧が上昇し心臓に負荷がかかります。さらに寒さによって過剰に血管が収縮して、血流が悪くなることも心筋梗塞の原因の一つとされています。

編集後記



私は昔から運動があまり好きではないので、筋トレやジョギングなどもほとんど長続きしないタイプです。でも色々なことに興味はあるのでとりあえずチャレンジするけど続かない、ということを繰り返しています(笑)

去年は『ボルダリング』に挑戦、今年に入ってから『トランポリン』を始めました。

トランポリンは月1~2回程度でまだ継続しているのですが、全身を使いなかなかの運動になるのでおすすめです！初回の時は今までなかったことがない場所が筋肉痛になり、びっくりしました。

他に『キックボクシング』などにも興味があるので、もし詳しい方がいらっしゃったら教えていただきたいです！

編集長

斜視の症状で代表的なものは物が二重に見えると訴える「複視」です。複視を軽減させるために自分で頭を傾ける、顔を回すといった行動がみられる場合もあります。また小児の場合、斜視が原因で弱視になる「斜視弱視」と呼ばれるものがあります。斜視である片眼を使わないため、視力が発達せず、弱視になってしまうのです。対象物を見る際に片眼で見るため、遠近感を掴めないというような症状もみられます。

斜視の治療法は斜視の種類によって異なります。自然に治るもの、眼鏡やコンタクトレンズで矯正して治るもの、手術が必要なものもあります。

お子様の視線がズレているように見える、ものが二重に見える、顔を傾けるなど、気になることがございましたら早めの眼科受診をお勧めします。



また冬は夏よりも汗をかくことが少なく、自然と水分摂取量が減ってしまいます。すると血液がドロドロになり血の塊ができやすくなってしまい、血管が詰まりやすくなるのです。おそろしいですね。心筋梗塞にならないように、今日から始められる予防法をお伝えします！

- ・お風呂に入る時は、お風呂場と脱衣所をあたためておく
- ・お風呂の温度は38~40度と低めに設定
- ・高齢者や心臓病をお持ちの方は、入浴前に家族に伝える「今からお風呂入るよ〜」
- ・入浴前のアルコールは控える
- ・朝起きて1杯、お風呂前に1杯など水分摂取の習慣をつける
- ・外出する時は防寒対策をしっかりとする(特に寒い朝！)

以上のようなことに気を付け、今年も健康に寒い冬を乗り切りましょう。