

忠類診療所 院内新聞 令和6年12月号

## 「今日も 健康 に ありがとう」

〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地 | 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



## 今月のお知らせ

### 『クリスマスの思い出』

私は医者という職業柄、冬、特にクリスマスの頃の思い出というのはあまり良いものがありません。私が今も、この頃になると思い出す、クリスマスのにがい思い出をご紹介します。

それは、医者になって4年目の冬でした。12月の初めに、その1歳半の子は風邪と診断されて入院してきました。その子は生まれつき、いろいろな障害を持っており、風邪を引いたらすぐに悪化し、食事や水分をとれなくなり、体力がどんどん落ちていってしまう子どもでした。点滴が功を奏して、入院1週間後には、可愛い笑顔を周囲に振りまくほどに状態は回復しました。しかし、もう退院間近というときに、他の風邪を病院内でもらったのです。今度は39℃台の高熱が下がりませんでした。医療スタッフ、お母さんの懸命な看病も空しく、1週間もそんな状態が続くと、息も絶え絶えになってしまうようになりまして。主治医である私は、毎日病院に泊まり込みでその子の診療にあたりました。そんな折、お母さんが言いました。「もうすぐクリスマスだから、元気になったら、先生、クリスマスケーキ買って下さいね」期待も空しく、次第に病態は悪化する一方となり、小さな手足に何本も点滴がつながれ、人工呼吸器が装着されました。可能性を信じて、考えられる、あらゆる手を尽くしました。しかし、病魔の勢いと体力の衰えはどうすることもできず、クリスマスまであと4日と迫ったその日、小さな命の火は静かに消えていきました。病室には、お母さんの、その子の名前を何度も叫ぶ声が響きわたっていました。私は涙が止まらず、呆然とただ無力感にさいなまされていました。

私は、クリスマスは家族や大事な人と過ごす、忘年会のようなものだと感じます。12月からはインフルエンザなどが流行します。今年も皆さんにとって明るいクリスマスになるよう、願ってやみません。頑張って、この冬、元気に乗り越えましょう！

所長 潮田 英明

## いきいき 健康情報

### パソコンによる目のトラブルに注意しよう！

「パソコン」や「スマートフォン」など表示画面のある機器を使って作業することを「VDT作業」といいます。そして、こういったVDT作業を長時間行うことで、目や体の疲労を招いてしまうことを「VDT症候群」といいます。



#### 目に現れる症状

- 目の疲れ、痛み、充血、かゆみ、乾き
- 視力低下

#### 体に現れる症状

- 肩コリ
- 首、肩、背中、腰の痛みやだるさ
- 頭痛

#### VDT症候群を防ぐには？

- VDT作業中はこまめに休憩をして目を休める。
- パソコンやスマホを使う部屋の明るさを300ルクス以上に調整する。
- 作業中の姿勢は、椅子に深く腰を掛け、背もたれに背中を十分に当てて、足裏全体が床に着くようにする。
- 画面と顔の距離は40センチ以上離し、画面は目の高さよりも下になるようにする。
- メガネやコンタクトレンズを使っている人は、度がVDT作業に合っているかどうかをチェックし、合っていなければ調整をする。
- 作業の合間に目や首のストレッチをする。

#### 目のストレッチ

- ①目を閉じる。
  - ②目を大きく開く。
  - ③眼球だけを左右に動かす。
- ※①～③を3回繰り返しましょう。

#### 首のストレッチ

- ①両手を肩の上に乗せる。
- ②そのまま、両ひじで円を描くように、腕を後ろに5回まわす。
- ③同じように前方向に腕を5回まわす。

もし上記のような予防をしてもVDT症候群になってしまった場合は、お早めに眼科で診てもらうようにしましょう。

