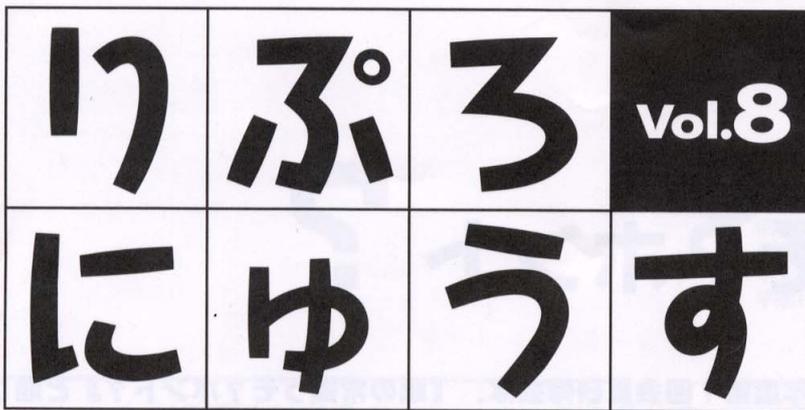


CONTENTS

- 2002年度へのメッセージ
- 2002年度第1回会員研修会
「眼の常識うそ?ホント?」
- リプロ掲示板



2002年度
通常総会における
代表メッセージ

加藤シヅエさんが蒔いたリプロの種、 大きく育てるのは生きている私達

リプロダクティブ・ヘルス/ライツネットワーク みやぎ代表

長池 博子

本日はお忙しいところを参加くださいまして大変嬉しく存じます。リプロネットみやぎが2002年度の総会を迎えることができましたのは、ひとえに会員みな様方のご協力の賜物と感謝しております。

この1年間を振り返ってみますと、会員はわずかながらでも増えておりますし、地道に数を重ねている「りぷろサロン」も、毎回参加者に大変喜ばれております。こうした動きを広報活動に効果的につなげていくことができれば、より多くの方々に「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」への理解を促す一助になるのではないかと考えております。

私事で恐縮ですが、昨年10月31日に、左足の急性化膿性関節炎を発症し、急遽手術をいたしました。3月の末には杖で歩けるまでになりましたが、4月3日に再発し、再度入院いたしました。最初の手術が、MRSAという重症感染症でしたので、今後の再々発や、その他全身感染症のリスクを考え、病巣を切除することが早道だという結論に達しました。余命は何年あるかわりませんが、不安や痛みを抱えて過ごすことは耐えられないと思い、思いきって大腿切断という苦渋の選択をし、4月9日に手術を受けました。多くの方々に大変ご心配をおかけいたしました。現在順調に回復し、車椅子と装具歩行の練習をいたしております。

この間リプロネットみやぎの直接的な仕事は、役員や事務局のみな様にお任せしっぱなしで代表として申

し訳なく思っております。

私が入院しておりました12月22日、日本のリプロの草分け的存在であった加藤シヅエさんが、104歳で故人になられました。100年前に蒔かれた先輩の種を、この21世紀にもっと大きく育てるのは、私たち、今生きている者の務めだと思います。

日本にも遅ればせながら、男女共生の土壤ができつつあります。男女のよりよいコミュニケーションこそがリプロの原点だとあらためて思います。自分、そしてパートナーのからだとの関係を良く理解し、誰もが日々新たな関心と感動をもって生きていける社会の実現を切に願います。

最後に、失ったものの大きさを実感している私ゆえ、健康であることの大切さを痛感しております。どうぞみな様もご自分の健康管理に充分お気をつけて、さらにリプロネットみやぎの発展にご協力くださるようお願いいたします。

障害者の道を選んだ自分の決断に悔いが残らないように、現在リハビリに努力をいたしておりますので、どうぞ応援してください。次回は必ずやお目にかかりたいと思っております。

今日は本当にありがとうございました。

テープでのメッセージを要約。なお長池代表は7月17日に退院し、現在リハビリに励むかわら、一時中断していた相談室を再開いたしました。

2002年度 第1回会員研修会

眼の常識うそ？ホント？

2002年度第1回会員研修会は、『眼の常識うそ？ホント？』と題して、小田眼科医院の小田泰子先生にご講演いただきました。

知っているようで知らない“眼の話、加齢に伴う眼の病気についてなど、興味は尽きませんでした。その内容をご紹介します。

クイズ

眼の常識うそ？ホント？

(答えは下の欄に)

Q1 目を使うと目が悪くなる？

Q2 ブルーベリーは眼によい？

Q3 近視の人は老眼にならない？

Q4 メガネが必要な眼は悪い眼？

Q5 糖尿病になると眼が見えなくなる？

Q6 目薬をつけたら眼をパチパチする？

すばらしい眼の力

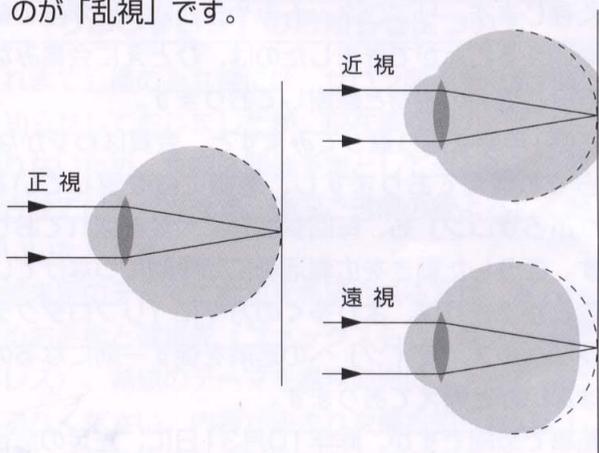
視力1.0は、5メートル離れたところにある1.5ミリ角の正方形を判断できるのです。

こどもの眼

3歳までが視力の発育期。この間に見る機能ができなければ、大きくなってからメガネをかけても見えるようにはなりません。眼は使うことで発達します。限度は8歳から10歳。眼の機能を発達させるためには眼を使うこと。そのためには眼にあったメガネをかけることが第一歩。視力が低下すると、注意力が散漫になり、怪我をしやすくなる、外で遊びたがらなくなるなど、心身面に様々な影響が出てきます。

近視・遠視・乱視は屈折異常

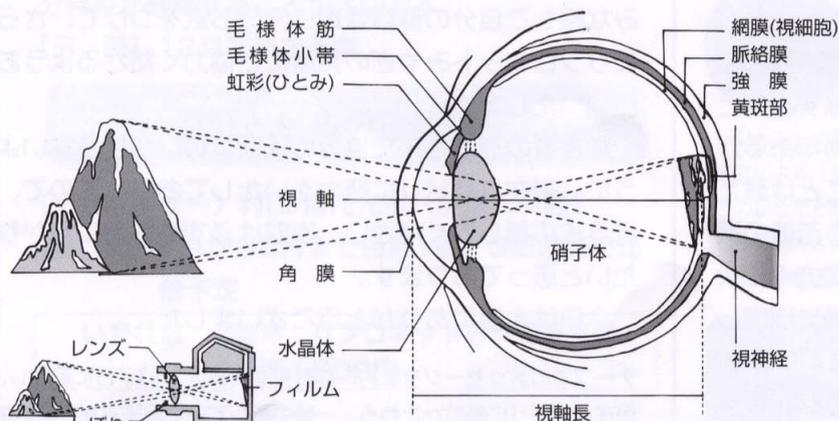
網膜上に像を結ばず、網膜の手前で像を結ぶのが「近視」、網膜の後ろで像を結ぶのが「遠視」、像が正しく結ばないのが「乱視」です。



物が見えるしくみ

目の前の物は、角膜と水晶体を通して網膜に映し出された後、視神経によって脳に伝達されて認識されます。その仕組みはカメラと似ています。

- 角膜、水晶体…レンズ/光を集めたり、ピントを調節する
- 虹彩(ひとみ)…絞り/光の量を調節する
- 硝子体…空間
- 網膜(視細胞)…フィルム/光を感じ、像として映し出す
- 視神経…コード/像を信号として脳に伝える



小田 泰子先生

医療法人小田眼科医院理事長
宮城県女医会会長
宮城県医師会常任理事
宮城教育大学非常勤講師
仙台市眼科医会相談役



経歴

昭和34年 北海道大学医学部医学科卒業
昭和42年 眼科医院開業 (仙台市青葉区)
平成5年 東北大学国際文化研究科入学
平成10年 同科修了

近視はなおる？

近視は身長と同じように、人種や環境、遺伝などにより、その人固有のものとして決定されます。近視がなおるかどうかは、背の高さを変えられるかということと同じ。「メガネをかけて見える目は良い眼である」という認識を。近視にならないように、または近視進行予防のために読書やゲームを制限するのは有効かどうか疑問があります。

老眼は調節異常

老眼はピントを合わせる力（調節力）が低下するために起きます。平均45歳から、遠視の人は早く始まります。メガネの度数には正確さが要求されます。メガネが合わない根気の低下、頭痛、血圧などにも影響があるので、眼科医に処方箋をもらい、正しい度数のメガネを作らうにしましょう。

老眼を自覚したら定期的に眼の検診を受けましょう。眼病の早期発見・早期治療のためにも大切なことです。

眼科医からひとこと

増え続ける糖尿病

生物は地上に誕生して以来飢餓と戦い続け、飢餓に強い個体が生き残りました。飢餓に強い個体は飽食に対抗する機能が弱いものです。日本人は飢餓には強いのですが、飽食に弱く、糖尿病になりやすいので、心して食べなければなりません。

怖い糖尿病性網膜症

年間全国で約3000人が失明しています。網膜症にならないようにするには、原病である糖尿病の治療が王道。節食、運動、治療、それ以外に近道も抜け道もありません。

飛蚊症（ひぶんしょう）

硝子体の病気。目の前にゴミや糸屑みたいなものがフワフワと飛んでいるように見えます。蚊が飛んでいるようにも見えることからこの名前がつけました。生理的飛蚊症（見えたり見えなかったり、半透明、明るいところではしか見えない）と、病的飛蚊症（暗いところでも見える、無数、真つ黒、急に増える）があります。病的飛蚊症は網膜剥離や眼底出血の前兆である場合があるので、急いで眼科医の診察を受けましょう。

白内障

眼の中のレンズが濁る病気。新聞が読みにくい、車の免許更新ができないなど、不自由さを自覚し始めたら眼科医の診断を受けましょう。症状が進行して過熟白内障になると手術が難しくなります。

緑内障

眼の眼圧が上がって視神経を痛める病気。成因はまだよくわかっていません。視野狭窄から始まって、最後に視力が低下します。初期段階では眼圧を下げる目薬によって治療しますが、視力低下などを自覚してからでは遅いので、早期発見、早期治療が大事です。

1回に1滴だけ。目薬を入れたらパチパチまばたきせずに眼を閉じます。保存は原則として冷蔵庫で。1カ月以内に使いきり、残った分は捨てましょう。まぎわらしいもの（水虫の薬、コンタクトレンズ用の洗剤、口臭防止剤、糊など）と一緒に置かないこと。間違っただ点眼する事故が後を絶ちません。

目薬のさしかた

講演後の質疑応答では、会場から目の悩みの相談が次々に挙がり、小田眼科出張クリニックの様相を呈しました。眼の健康管理の重要性をあらためて認識した研修会でした。

2002年度役員紹介

通常総会時においてご承認いただきました。会員のみな様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

【代表】 長池 博子

【副代表】 村口 喜代／金井 恭子

【会計】 浅野 悦子／太田 洋子

【運営委員】 小田 泰子／郡 和子／高橋 啓子／
徳留 眞子／長沢 由紀子／福田 すみ子／
宗片 恵美子／八幡 悦子 (50音順)

【会計監査】 遠藤 恵子／藤原 貴美

『りぷろサロン』 これからの予定

10月

20代から始まる 「皮フ」の老化 その知識と対応

《アドバイザー》 渡部 光子先生 (皮膚科医)
年代を問わず女性にとって関心の高いテーマをとりあげます。いたずらに様々な情報に惑わされないために、正しい知識と情報を得て、自分の皮フ(肌)の健康と若さを保ちましょう。

【日 時】 10月24日(木) 18:30～20:30

11月

ひとりで悩まないで 「子宮内膜症」正しい知識でしっかり対応

《アドバイザー》 佐々木 悦子先生 (産婦人科医)
ひどい月経痛に悩まされ、放っておくと不妊の原因ともなる子宮内膜症。参加者それぞれのケースも参考にして、自分がこの病気とどう向き合っていくかを考えていきます。

【日 時】 11月20日(水) 18:30～20:30

12月

わたしの子宮に起こっていること 「子宮をとる?とらない?」(仮テーマ)

《アドバイザー》 池野 暢子先生 (産婦人科医)
子宮筋腫などで子宮の手術の診断を受けたものの迷っている、術後が不安、そんな方に情報提供とアドバイスをを行います。自分のからだの出来事はまず自分自身が納得することが大切です。

【日 時】 12月開催を予定

1～3月 「避妊とピルの連続講座」(仮テーマ)

《アドバイザー》 村口 喜代先生 (産婦人科医)
【日 時】 1月から3月まで各月1回、3回連続で開催予定

いずれも ●場所：リプロネットみやぎ事務局
●会費：500円

リプロネットみやぎ「第2回会員研修会」

以下のとおり開催いたします。今回はグループ会員である「宮城県思春期保健指導研究会」が主催する講演&ワークショップとの共同開催となります。ふるってご参加ください。

●講演&ワークショップ

【日 時】 10月19日(土)

【会 場】 仙台市シルバーセンター6F

【参加費】 会員無料

◆参加申し込みは事務局宛にファックスでお願いいたします。当日会場での申し込みも受け付けます。

《第1部》講演 9:30～12:00

テーマ：「ヘルスプロモーションからみたライフスキル教育」

講 師：坂東 毅彦先生

日本大学医学部卒業 仙台市泉区保健福祉センター管理課主幹兼企画係長 専門/公衆衛生・循環器疫学

《第2部》ワークショップ 13:15～16:30

テーマ：「若者に有効なエイズ・性教育とは」

講 師：池上 千寿子先生

東京大学教養部教養学科卒業 特定非営利活動法人 ぶれいす東京代表 特定非営利活動法人 エイズ&ソサエティ研究会議事財団法人 性の健康医学財団理事 日本エイズ学会理事 厚生省エイズ対策研究事業主任研究者 慶応義塾大学非常勤講師 など

『りぷろサロン』のお知らせについて

これまで会員のみな様には、サロン開催をその都度お知らせしておりましたが、現在事務局の“手”が足りないため、今期は開催予定としてまとめてご案内させていただきます。現況ご理解の程よろしくお願いいたします。

詳細未定のテーマに参加を希望される方は、あらかじめお名前と連絡先(ファックスもしくはメールアドレス)、希望のテーマを事務局宛にファックスでお送りください。内容が決まり次第お知らせいたします。一般の方のお申し込みも大歓迎です。

事務局から

「りぷろにゅうす8号」は、8月初めの発行予定が大幅に遅れてしまい、申し訳ありませんでした。

今号に掲載いたしました小田泰子先生の「眼」についての研修会の他にも、りぷろサロンで8月に「リラクゼーション」、9月には西尾美栄子先生による「骨」、10月には渡部光子先生による「皮フ」をテーマに取り上げるなど、より広い視点から私たちのからだと心の健康を考えていく企画が続きます。会員研修会も含めて、積極的なご参加とお誘いなどのご協力をよろしくお願いいたします。会員みな様の口コミが最も有力な広報手段となっています。

参加申し込みやお問い合わせは事務局(村上)まで
TEL・FAX 022(262)4080