

Take
free

ご自由に
お持ちください。

地域とともに地域医療を守る

With

厚生連情報

We protect community medicine together with the community.

地域の未来を想う
足助病院の新たな挑戦
（収支改善プロジェクトチームの始動）

01

特集



JA AICHI KOUSEIREN INFORMATION

2022

5

No.470

06

ホットトピックス
ホットな取り組みをご紹介します

07

教えてドクター！
今月のテーマは「目」

09

公開講座

10

事業実績・今月の巡回健診予定表

11

健康ひろば！

子どもの目が危ない!? 子どもの近視を予防しよう!

地域とともに地域医療を守る

JA愛知厚生連

特集 地域の未来を想う

高齢化率42%の
足助地区

足助病院の 新たな挑戦

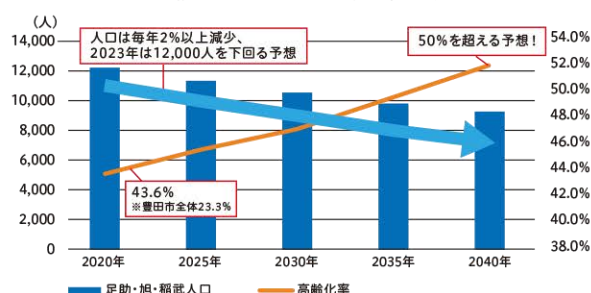
～収支改善プロジェクトチームの始動～

当院の主な診療圏である豊田市足助・旭・稲武地区では、人口減少が急速に進行しており、すでに超高齢化社会を迎えています。その影響から外来、入院共に患者数は年々減少傾向にあります。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響による外来患者数減少や健康管理センターの一時休止等による影響も加わり、厳しい経営状況となりました。

足助中山間地域の医療を守り続けるために新たな取り組みを始めました。

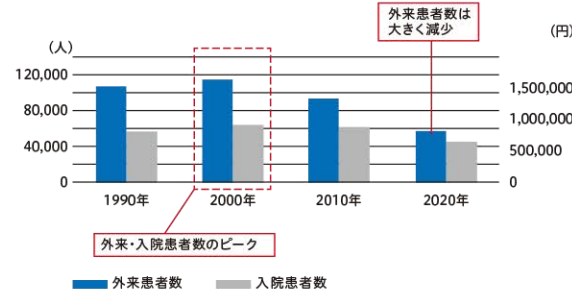
01 深刻な高齢化率 43.6% → 50%超

足助・旭・稲武地区の人口、高齢化率予測



02 患者数減少

足助病院患者数



03 診療圏の特徴と高齢者の 交通手段

豊田市の地域医療支援病院

(豊田厚生病院・トヨタ記念病院)までの所要時間

※すべて豊田市役所各支所からの時間。



山林に囲まれ、集落が点在。地域バス等の公共交通機関の利便性は、国道沿いを除いて低くなっています。

→ 運転のできない高齢者の移動が大きな課題

このままでは存続が厳しくなり、西三河中山間地域住民の生活を守ることができなくなってしまう…

→「地域の未来を救う収支改善プロジェクトチームの始動！」

10年、20年、30年…とずっとこの地域へ医療を提供し続けるために、職員一丸となって危機を乗り越えようと立ち上がったのが、収支改善プロジェクトチーム(以下プロジェクト)です。月に1回、構成メンバーである各部署長が集まり、プロジェクトの進捗状況を確認しながら情報を共有し、各部署の職員へ伝達・共有され、職種の枠を超え協力し合うことができ、新たなプロジェクトの始動にも繋がる好循環をもたらしています。

今回の特集では、現在活動中のプロジェクトの一部を紹介します。



▲プロジェクト会議の様子

Project 01 プロジェクトの 立ち上げ

当院の収支改善活動はこれまで各部署発案で行われてきました。プロジェクトでは、全職種でプロジェクトの内容、目標件数、達成状況の共有を図ることが可能となりました。伝達が難しかった収入の状況、目標の「見える化」を実現することで、職員一人ひとりに意識付けを広げていきたいと考えています。



現実(見える世界)と心(見えない世界)は一致していると考えて。楽しいこと(現実)があれば楽しくなる(心)。つまり、心で決めたことは現実になる。そのような発想から、足助病院の経営状況(現実)を改善するため職員の心をひとつにし、様々な取り組みを通して現実を変えていくという強い想いで収支改善プロジェクトチームは発足しました。

事務部長
暮石 重政

発足の目的は

- 安定経営の基盤を作ること
- 足助地区のニーズの高い医療を提供し続けること



▲コアメンバーで
小ミーティングも行っています

入院・転院患者増加への取り組み

当院では外来、救急搬送からの入院以外に、地域医療支援病院(豊田厚生病院・トヨタ記念病院)から急性期治療を終了した患者さんの転院やレスパイト入院(社会的入院)の受け入れを積極的に行っています。これにより、地域の方の介護疲れやお困りごとのお手伝いもできると考えています。

診療圏内の居宅介護支援事業所・包括支援センター等からの相談しやすい環境づくりを目指し、業務内容とスタッフ氏名・写真入りのパンフレットを作成し、訪問時に配布しています。さらに基幹病院以外とのオンライン会議も開始し、今後連携先の医療機関が増加することを期待しています。

「地域医療支援病院が紹介しやすい環境づくり」を目指しています！

地域医療支援病院との
オンライン会議を実施

課題や要望を協議

- 「足助病院は受け入れまでに時間がかかるイメージがある」
- 「受け入れの可否を早く知りたい」



転院の連携を強化！

- 「足助病院ベッド状況表」の作成
- 転院相談担当者の増員

「事前に足助病院の空床状況が目に見えることで、相談がしやすくなった」などご意見をいただいております。また、基幹病院の地域連携課・退院コーディネーターとの連携がスムーズになりました。今後も顔の見える環境を追求していきます。

これまでの成績(4-12月末まで比較)



地域医療連携福祉室長
長谷川 支保

Project 03

地域のニーズに応える診療体制の構築

当院では、高齢者に多い疾患の治療にも力を注いでいます。

整形外科・脳神経外科では、新たに午後の専門外来を開設しました。泌尿器科は、常勤となりより多くの患者さんに受診していただけるようになりました。



看護部長
岡本 美佐代

看護部では、地区の方々が安心して過ごしていただけるよう、多職種とともに新たな外来診療や入院体制の強化に取り組んでいます。

泌尿器科: 2020年4月より週1日から常勤へ
▶ 健康診断結果・問診で当日受診・予約等早期受診が可能になりました。

短期入院の開始: 糖尿病教育入院、睡眠時無呼吸検査入院、誤嚥性肺炎予防検査等
▶ 問診・検査から入院(専門治療)に繋がっています。

整形外科外来: 1日/週午後診療を開始
▶ 午前診療が困難な方の診療機会を確保しました。

早期の専門外来予約取得
▶ 健診結果や診療の採血結果から当日や近日に予約をとり受診に繋がっています。

脳神経外科外来: 脳・脊髄外来(週2日午後)を開設
▶ 疼痛・痺れ等がある方の脳から脊髄までのMRI検査が可能となり喜ばれています。

肺炎予防の強化
▶ 脳梗塞・嚥下障害・誤嚥性肺炎の既往のある方に嚥下造影検査をすすめ、内科医師・言語聴覚士も介入しています。

Project 04 健診利用者増加への取り組み

これまで、前年の健診受診者や近隣企業を対象に積極的に受診を勧めていましたが、プロジェクトの活動開始後、当診療圏の隣、東三河北部医療圏(①)にあるJA愛知東とも話し合いを行い、組合員ドックを開始しました。多くの方に健診を受けていただくために、新たな地域にも情報を発信していきます。

健康管理センターでは、人間ドック・特定健診・がん検診・生活習慣病予防健診・企業健診の他にも、各種オプション検査を実施しています。豊田市の方々に加え、より多くの方に健診を受けていただけるよう、JA愛知東管内にも人間ドックを拡大。いつまでも住み慣れた我が家で暮らし続けられるように、皆様の健康管理のお手伝いができると思います。



▲保健師が健診後のフォローを行います

健診から外来へ繋げる取り組み

当日に検査結果が出る
●大腸がん検診(便潜血) 陽性
●前立腺がん検診
健診再検査対象者への受診を積極的に勧めています！

健康管理課長
宮治 玲子



意外と近い！

足助病院へのアクセスの良さをアピール

これまで来院の少なかった地域や医療機関の少ない地域へ、足助病院までのアクセスと診療内容を紹介しています。

豊田市藤岡地区(②)へのアピール

豊田市中心部の病院に通う方も多いのですが、当院を受診するメリットを知ってもらいたいと思い、紹介チャラシを製作しました。



- 渋滞がない
- 病院への所要時間も変わらない
- 待ち時間も少なく受診できる

豊田市役所の藤岡地区担当者や自治会長と連携し、地区の回覧板で各家庭に回していただきました。

医療機関が少ない地域へのアピール

東三河北部医療圏(①)や長野県根羽村(③)の行政や施設を訪問しています。地域の特別養護老人ホーム等の訪問時、受け入れ先がなく豊川や豊橋、静岡県浜松市等の遠方まで搬送されるケース※もあり困っているとの意見を伺い、受け入れ体制を強化しています。

※当院までの所要時間はおよそ1時間30分。家族の意向もありますが、足助病院の方が距離的には近いケースもあります。

今回訪問した地域の医療機関施設数

	新城市	設楽町	東栄町	豊根村	長野県根羽村
病 院	3	0	0	0	0
一般診療所	28	3	2	1	1

地域に病院がゼロ！



診療放射線室長兼臨床工学室長
佐藤 美嘉代

私は、転勤に伴い藤岡地区から足助病院に通勤しています。気づいたのは、思いのほか通勤時間が短いことです。そこで、藤岡地区へのアピールを開始し、配布したチャラシを見て健診を受けに来てくれた方もみえました。今後も多くの方に足助病院を利用していただけるよう、活動を継続していきたいと思っています。

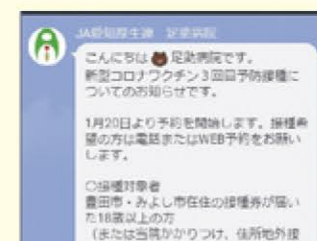
Project 06 SNSによるタイムリーな情報配信

facebookやInstagramでは病気や検査紹介、売店の商品紹介などを掲載しています。LINEでは新型コロナワクチンやインフルエンザの予約受付情報の提供を行っています。



企画課長兼施設課長
日比 敦郎

まず、facebookから病院公式アカウントを発足させ、Instagram、LINEと発展させてきました。それぞれの特徴を活かしつつ、地域の皆さんに役に立つ情報をお届けするよう努力をしています。また、ご家族の送迎などで来院される方も当院のリピーターになっていただけるような広報を心掛けています。



▲LINEからもお役立ち情報を発信 ▲ワクチン接種会場や広報誌で配布しました！

facebook

Project 07 地域との関わり

地域の皆さんにずっと愛される病院となるために、地域の方に向けた活動をさらに強化しようという取り組みです。若手からベテラン職員まで多くの職員が一丸となり取り組んでいます。

リハビリテーション室での取り組み

院内

2000年から行っている転倒予防教室のノウハウを活かした教室を開催
「ロコモ予防教室」
「認知症予防教室」



院外

- 地域や小学校から依頼いただいた講演
- 地域の高齢者に向けた体操指導
- 嚥下機能の講演(2021年度より開始)

栄養管理室での取り組み

講演の実施

「男の料理教室」
(現在はオンライン開催)
「健康講話」

- ▶ 高齢者の健康寿命を延伸する食事の知識や工夫について解説

地域医療を担う厚生連病院の責務を果たします！

献立プロデュース



最近では誤嚥の関心も高く地域のニーズに応えるべく、誤嚥性肺炎予防の教育入院も開始しました。チーム医療では、維持期脳卒中患者※1を中心に、最近では寝たきり患者の偶発骨折※2を防止する目的で積極的にボツリヌス療法(P5参照)を施行しています。

※1…継続して心身機能の維持回復訓練を行う患者
※2…介護動作など軽微な外力で生じる骨折

リハビリテーション室長
中井 智博

JA愛知東からのご依頼で宅配食の「献立プロデュース」を行っています。JA愛知東の女性部の多くの方が作れるよう、ZOOMによる調理実習を繰り返し行っています。技術や衛生管理知識の向上を図るとともに、楽しく食べる工夫を凝らし実施しています。

栄養管理係長
杉浦 恵

伝承される想い



共創する

プロジェクトは厳しい医療環境の当院を持続可能とするため“未来への想い”を企てるチームです。「企」は、人の形のかんむりの下に足跡を表す止を配し、人がしっかり地に足を付け留まり、背伸びし遠く眺望を求める姿を象形する文字です。“共創し共創する”仲間に感謝し、更にアイデア→スケッチ→ワイヤーフレーム→モックアップ→プロトタイプが彼らから湧出し“人々の心を波立たせる”ことが楽しみです。

当院職員は本当によく「働きます」！「仕事」とは事に仕えるつまり

※モックアップ(mock-up):英語で実物大模型やモデルの意味

左:小林真哉 病院長
右:早川富博 名誉院長

個々の役割に仕えること、「働く」は「^{はた}「^{らく}傍を楽にする動き」を意味し、はた＝まわりの人を楽にすることに重きがあり“思いやり”に満ち溢れます。要は「働く」には「誰のために」という対象があり、仕事には「何をすべきか」という目標があるので「働く」をよく理解して「仕事」に邁進する事が大切です。

私自身も職員と共に誰のために「働く」のか日々想いを“自他一如”の精神で足助病院長“らしくあらん”と精進を重ねてまいります。

足助病院 病院長 小林 真哉

その他 Project

他にもこんな取り組みをしています。(一例を紹介)

ボツリヌス治療の増加:
脳卒中の後遺症による上肢や下肢の痙攣(けいれん)を改善するための治療です。

(患者さん自身の^{れんしやく}攣縮の和らげ効果だけでなく、介護職員の負担軽減効果も目指します。)

小児科医師による地域との交流:
豊田市が行う乳幼児集団健診への参加、地域の子育て支援センターでの交流を行っています。

障がいのある患者さんの耳掃除:近隣の障害者施設・介護施設など施設職員では難しい耳掃除を耳鼻咽喉科で定期的実施しています。

外来相談室(困りごと相談所)開設:
医療福祉相談課がメインとなり開設に向け準備中。

民生委員との関わり:民生委員への健康と予防についての研修会を実施し、独居や高齢者世帯への訪問や受診に繋がる啓発を実施しています。

その他のプロジェクトメンバー紹介



薬剤部長
成瀬 国男



診療協同部長
河合 浩樹



企画室長兼
事務管理室長
上田 章弘



医事課長
米積 信宏



企画課経理係長
山田 実希

／ ホット ／ トピックス HOT TOPICS

JA愛知厚生連のホットな取り組みをご紹介します。

海南病院

3月25日

JAあいち海部職員組合より、ご寄付をいただきました。

3月25日、JAあいち海部職員組合より10万円のご寄付をいただきました。この寄付金は、JAあいち海部の職員が毎月積み立てた会費よりご寄付をいただいております。当日は、村上進祐委員長が来院され「地域医療に役立ててほしい、来院される方のために使っていただければ幸いです」と寄付金を奥村病院長に手渡されました。海南病院ではいただいた寄付金をもとに、車椅子の購入を検討させていただいております。この度は心温まるご支援ありがとうございました。



▲贈呈式の様子

更生・愛北・加茂看護専門学校

3月上旬

コロナ禍を乗り越え看護の現場へ。看護専門学校で卒業式が行われました。

3月上旬、更生看護専門学校(安城市)、愛北看護専門学校(江南市)、加茂看護専門学校(豊田市)の3年生114人が、卒業式を迎えました。1年生の終わりから新型コロナウイルスの感染が拡大し、対面授業がリモート授業、臨地実習が日程変更や学内演習になるなど困難な状況が続くなか、教員とともに様々な工夫を凝らしながら学業に励んだ学校生活となりました。卒業生たちは、2月13日に行われた国家試験に全員合格し、JA愛知厚生連の職員として地域医療を守り、患者さんの心の拠りどころとなる看護師を目指していくことを誓い合いました。



▲更生看護専門学校



▲愛北看護専門学校



▲加茂看護専門学校

JA愛知厚生連

3月16日

令和3年度永年勤続退職者功労表彰式を行いました。

3月16日、JA愛知厚生連本部にて、永年勤続退職者功労表彰式を行いました。当日は勤続20年以上の退職者58名のうち20名が参加し、宇野理事長より記念品と感謝状が授与されました。永年勤続者を代表して江南厚生病院長谷川しとみ看護部長(当時)より「どんな難局でもそれぞれの立場で最善を尽くし協働できる素晴らしい仲間と仕事ができたことを誇りに思います。」とお礼の言葉が述べられました。



▲長年にわたり、地域医療に従事した退職者と共に記念撮影

\ 教えて / ドクター！

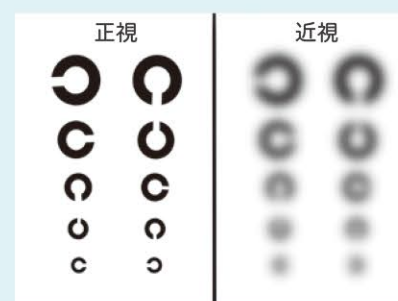
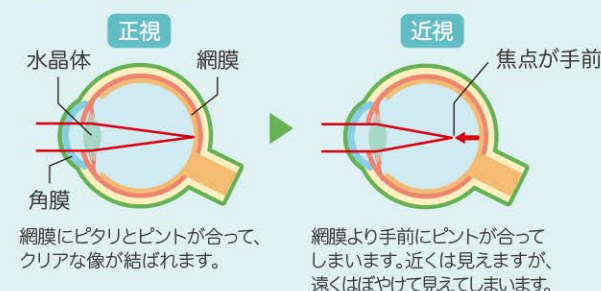


少し気になっているけど、なかなか普段聞けない…。
そんな、からだや病気の“気になる” ありませんか？
毎月その道のエキスパートが
あなたの“気になる”を解決していきます。

今月のテーマは



近視の人口は、近年世界的に増えており、2050年には49億人と、世界人口の約半数に達すると予測されています。病的近視の人も増えると予測され、世界的に問題となっています。
近視になるメカニズムはまだ完全に解明されたわけではありませんが、近視の進行を抑える方法が少しずつわかってきました。近視の進行を抑制する治療は国内でも一部始まっています。近視が進んでいるお子さんなど、近視が気になる方は受診して眼の状態を確認しましょう。



近視の進行を抑える
治療が少しずつ
広まっています

気になったらいつでも
受診してくださいね

今月の ドクタープロフィール PROFILE

よしだ なおこ
吉田 直子 医師 (写真右)

知多厚生病院 第1眼科部長

日本眼科学会専門医
医師免許取得 H3年

つかだ あきよ
塚田 明世 医師 (写真左)

知多厚生病院 第2眼科部長

日本眼科学会専門医
医師免許取得 H22年



もっと知ってほしい。 病気の話

皆さんに安心して治療に専念していただけるよう、
毎月ドクターが、病気について詳しく
説明していきます。



\ 予防と治療について / 近視のおはなし

近視とは？

近視になると、眼球が前後に伸びます。このため、眼に入った光がピントを結ぶ場所が眼の底の網膜より前になります。ピントが合わないため、遠くが見えにくくなります。眼鏡やコンタクトレンズを使って網膜にピントを合わせれば、ほとんどの場合くっきり見えます。

病的近視とは？

強い近視の一部では、眼の底が引き伸ばされることにより傷んで、眼鏡やコンタクトレンズを使ってもくっきり見えなくなります。この状態を病的近視と呼びます。重症の場合は失明につながる場合があります。

近視の発症要因と予防

「遺伝(7割)」と「環境(3割)」の両方が近視の発症に関係するといわれています。遺伝要因はもって生まれたもので、例えば、ご両親が近視のお子さんは、ご両親が近視でないお子さんより近視になる可能性が高いとされています。環境要因は生活環境によるもので、屋外活動が少ないことや、スマホ、ゲーム、読書などのように近い距離をじっと見る作業が多いと、近視になりやすいとされています。環境要因を改善して近視を予防しましょう。

早期治療が大切！ 近視の進行を抑える治療

予防法については裏表紙をご覧ください！

近視の進行を抑える治療として有効性が確認され、海外ではすでに実施されているものがいくつかあります。

①低濃度アトロピン点眼

点眼のみで近視の進行を抑える効果があり、海外で広く使用されるようになってきています。

②オルソケラトロジー

ハードコンタクトレンズを睡眠時に装着して角膜の形状を平らにし、良好な裸眼視力を得ようとする屈折矯正法ですが、近視の進行そのものを抑える効果も確認されています。

③多焦点ソフト コンタクトレンズ

老眼が始まった方のための遠近両用コンタクトレンズとして知られますが、一部のものは近視の進行を抑える効果も確認されています。

④特殊な構造の眼鏡

周辺部の網膜に網膜の手前でピントが合う光をたくさん作用させたり、周辺部の網膜のコントラストを下げることで、近視進行を抑制しようとする眼鏡です。

国内では、オルソケラトロジーや多焦点ソフトコンタクトレンズによる治療が一部の医療機関で行われています。低濃度アトロピンや特殊眼鏡の治療も、国の認可がおりれば今後広まっていくかもしれません。

さまざまな目の治療を行っています！

近視の方は緑内障・白内障や網膜剥離など、他の眼の病気にもなりやすいこと、また近視の程度が強くなるほどその傾向が高くなること
がわかってきていますので心配な方は受診しましょう。

知多厚生病院で実施する治療

白内障・緑内障など一般的な眼科診療

対応できる手術

超音波白内障手術装置を用いた小切開白内障手術、眼瞼、翼状片、結膜弛緩症、緑内障、硝子体手術など

そのほか、角膜潰瘍、ぶどう膜炎、蜂窩織炎、視神経炎などにも必要に応じて入院加療を行っています！



病院基本情報

知多厚生病院

診療科/全25科

場所/愛知県知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

電話番号/0569-82-0395(代表)

受付時間/予約のない方：平日8:15~11:40

※一部専門外来と午後の診療は予約診療のみの対応となります。詳しくは当院ホームページ診療担当医表をご参照ください。

INFORMATION



1 厚 JA愛知厚生連

JA愛知厚生連WEBサイトをリニューアルしました。



JA愛知厚生連のWEBサイトを全面リニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、ご覧いただく皆さまが、目的の情報を探しやすい構成を目指してデザインや内容を見直し、新コンテンツも追加しました。新コンテンツの「With Magazine」では、医療・健康・介護に役立つ情報を、皆さんにわかりやすくお届けします。今後とも、内容の充実を図り、分かりやすくタイムリーな情報を発信してまいります。

新コンテンツ「With Magazine」



▶ <http://www.jaaiikosei.or.jp/>



公開講座

5月

一般の方を対象とした、医療や福祉に関する情報です。皆さんお気軽にご参加ください。お申し込み方法については、各事業所にお問い合わせください。

開催日/時間	テーマ	場所/講師	備考
① 5月17日(火) 10:00~11:00	がん患者さんのワクチン接種	江南厚生病院外来2階多目的室 薬剤師	要予約(定員10名)
② 5月19日(木) 13:00~14:00	第103回市民公開講座 「そうだ! 健診にいこう」	安城更生病院 2階 第1講堂	予約不要
③ 5月12日(木) 13:30~14:30	ロコモ予防体操倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	申込必要、 参加費300円
④ 5月17日(火) 13:30~14:30	脳いきいき倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	申込必要、 参加費300円
⑤ 5月17日(火) 10:30~13:00	男の料理教室 Online	足助病院 栄養管理室	申込必要、Onlineの 場合は参加費無料 会場参加は要相談
⑥ 5月26日(木) 13:30~14:30	ロコモ予防体操倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	申込必要、 参加費300円

お問い合わせ

- ① 江南厚生病院
- ② 安城更生病院
- ③~⑥ 足助病院

TEL.0587-51-3333(代表)
TEL.0566-75-2111(代表)
TEL.0565-62-1211(代表)

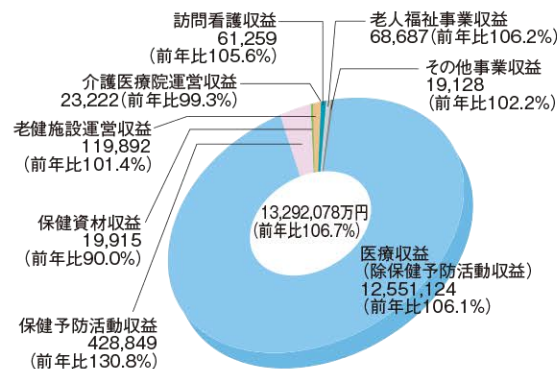
一般の方も
ご参加いただけます

※公開講座は新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合があります。また実施する講座は感染予防に取り組みながら実施します。

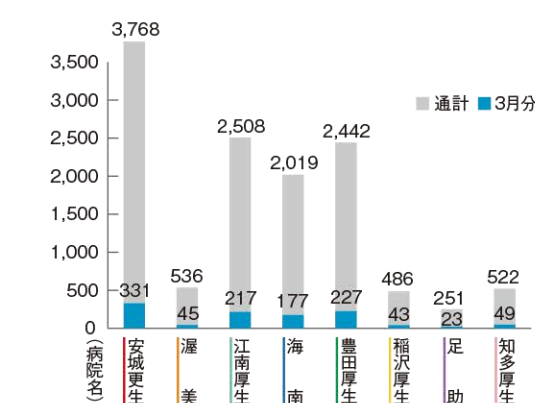


事業実績

■事業実績(3月末) (単位:万円)



■病院別診療収入 (単位:千円)



■病院別患者数(単位:人)

病院名(ベッド数)	区分	患者数	
		3月	通計
安城更生(749)	外来	41,458	463,736
	入院	19,948	242,435
渥美(316)	外来	12,015	139,681
	入院	7,741	86,617
江南厚生(684)	外来	31,347	350,023
	入院	17,750	210,142
海南(540)	外来	26,816	299,260
	入院	15,280	182,374
豊田厚生(606)	外来	30,288	328,531
	入院	17,436	188,162
稲沢厚生(250)	外来	12,809	144,995
	入院	6,477	73,114
足助(148)	外来	5,867	61,553
	入院	4,191	46,091
知多厚生(199)	外来	12,976	142,304
	入院	5,430	60,364
JAあいち健診センター	外来	27	415
	入院	173,603	1,930,498
合計(3,492)	外来	94,253	1,089,299
	入院	94,253	1,089,299



新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)の大規模集団接種会場を運営しています。

4月9日(土)より「予約なし接種」を開始しました。土曜日は9時~16時、日曜日9時~11時に受け付けています。対象者は、18歳以上で、3回目接種の方です。接種券をお持ちで、新型コロナワクチン接種をご希望の方は、ぜひご利用ください。会場の概要は下記からご確認ください。

場 所 : JA愛知厚生連 安城更生病院 1階 外来エリア
対 象 者 : 愛知県にお住まいの方(接種券が届いた方)
※2回目接種日から6か月以上経過した方
期 間 : 2022年2月5日(土)~毎週土日
受 付 時 間 : 土曜日9時~16時・日曜日9時~11時
予 約 枠 : 1日550人(土曜日)・250人(日曜日)
接種従事者: JA愛知厚生連の医師・看護師等
予 約 方 法 : 県のLINE予約システム、コールセンターでの電話受付
使用ワクチン: モデルナ社ワクチン
※ファイザー社製のワクチンを1・2回目に接種した方でも、モデルナ社製のワクチンを接種することが可能です。

予約方法の詳細はこちらをご覧ください。
▶ <http://www.jaaiikosei.or.jp/important/53/>



SNS JA愛知厚生連公式で情報発信中

暮らしに役立つ医療・健康・介護情報をお届けしています!



医師による病気のお話をお届けしています!



今月の巡回健診予定表

J A あいち健診センターの健診車が各 J A を巡回し、JA組合員の健診を行っています。ご希望の方は各 J A 窓口にご相談ください。

5/9(月)	5/18(水)	5/25(水)
J A あいち豊田 松平宮農センター J A なごや 小碓支店	J A あいち豊田 下山支所/ 下山基幹集落センター J A あいち知多 阿久比支店	J A 天白信用 本店 J A 蒲郡市 総合集出荷場
5/10(火)	5/19(木)	5/26(木)
J A あいち豊田 松平宮農センター	J A 愛知北 布袋支店 J A あいち海部 本店	J A あいち豊田 藤岡支店 J A 天白信用 本店
5/11(水)	5/20(金)	5/27(金)
J A なごや 高針支店/あいち健診センター J A ひまわり 中野宮農センター	J A あいち知多 阿久比支店	J A 愛知東 山吉田店 J A 天白信用 本店 J A あいち海部 本店
5/12(木)	5/23(月)	5/30(月)
J A ひまわり 一宮支店	J A 愛知東 作手支店 J A 愛知北 江南支店	J A 蒲郡市 塩津生活センター J A 愛知北 江南支店
5/16(月)	5/24(火)	5/31(火)
J A 愛知北 宮田支店	J A あいち豊田 上郷支店 J A なごや 猪子石支店/ あいち健診センター	J A なごや 千種支店/ あいち健診センター

健康ひろば!

いつもの健康のために

子どもの目が危ない!?

子どもの近視を予防しよう!

近視の話は
P7・8\ 教えて/ドクター!を
ご覧ください。

● 子どもの近視が深刻な問題に

近年、近視になる子が増えており、国内でも海外でも深刻な問題となっています。勉強やスマホなど目の近くでの作業の増加に加え、コロナ禍での自粛生活などで屋外活動が減り、さらに近くを見続ける作業が増えた影響ではないかと考えられています。

小学生の裸眼視力

2020年 裸眼視力 1.0未満 **37.5%**

1979年 裸眼視力 1.0以下 **17.9%**

1979年に比べて…

2倍以上

参考) 文部科学省「学校保健統計調査」より

令和2年度学校保健統計調査結果は、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、従来と測定時期が異なっているため、過去の数値と単純比較することはできない、とされています。



私たちが答えます! /

Dr.に聞きました!

近視Q&A



Q1.

眼鏡はいつからかけたほうがいいでしょうか?
眼鏡をかけると近視がすすみますか?

A1.

以前、眼鏡をかけると近視が進むという考えがありましたが、最近は逆に眼鏡をかけずにいることで、近視が進むという説もあります。まだ明確な結論が得られていませんが、学業に支障が出るようであれば眼鏡をかけるのがよいでしょう。



吉田 直子 第1眼科部長

塚田 明世 第2眼科部長

Q2.

近視では他の眼の病気にもなりやすいのですか?

A2.

はい、近視の方は緑内障・白内障や網膜剥離など、他の眼の病気にもなりやすいこと、また近視の程度が強くなるほどその傾向が高くなることがわかってきています。

Q3.

近視になったり近視が進むのを予防する方法はありますか?

A3.

昔から、「遠いところを見ると目に良い」などさまざまな言い伝えがありましたが、効果が証明されたものはつい最近までありませんでした。21世紀に入ってから研究が進み、右記の二つは、現在ほぼ間違いないとされています。屋外での活動は、木陰や建物の陰でも効果があるとされています。また、近くを見続ける作業が多くても屋外活動が多いと近視になりにくいことも報告されていますので、近視が進まないような日頃の生活習慣がとても大切です。

子どもの近視でわかっていること

- ① 読み書き・スマホ・ゲームなどを行う距離が近すぎたり時間が長いと近視になりやすい
- ② 屋外での活動が多いと近視になりにくい



適度な運動



メディア利用時間を決めて



規則正しい生活リズム

近視が進んでいるお子さんなど、近視が気になる方は受診して眼の状態を確認しましょう。