



# こんにちは こなり眼科です



2024  
秋  
第79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6年10月発行

## ふるさと納税



『ふるさと納税』はみなさんご存じの通り国内の地方自治体に寄付を行うことで、寄付金の一部が所得税や住民税から控除される制度です。また寄付を行った自治体から、特産品や返礼品を受け取ることができるので、地域を応援する手段として人気があります。

中には寄付だけ行って「返礼品は要らないよ」と辞退する奇特で大変立派な方もいるようです。煩惱だらけの僕も毎年ふるさと納税を行っていますが、もちろん返礼品が楽しみなので辞退なんて絶対にしません。寄付をするのに特に思い入れがある自治体がある訳もなく、とにかくお得で素晴らしい返礼品を用意しているところなら北は北海道から南は沖縄県まで、どこへでも寄付する気満々です。

以前はティッシュとかトイレットペーパー、ミネラルウォーターなど、確実に必要な実用的なものを探していました。でも一遍に大きな段ボールで大量に届くこれらのものは家の中での置き場にも困り、その上意外とどんどん減っていくものでもないことがわかってきたので頼むのをやめました。その次にはステーキ肉とかウナギのかば焼きなどの食料品に熱心だった時代が来ます。しかしこれらも大抵は冷凍でまとめて届いて冷凍庫のスペースを占領する上にそのうち真っ白に凍ってしまい、「これ何だろう？」となったまま月日が流れ、何年かぶりに冷凍庫の大掃除をした際に発掘され思い切って食べたら冷凍焼けして超まずい、なんてこともありました。

そこで最近我が家で流行っているのは「宿泊券」と「フルーツの定期便」です。宿泊券の方は友人に勧められたとある温泉旅館をたまたまふるさと納税の返礼品の中に見つけ、今年利用しました。これが大当たりで、温泉も食事も最高に素晴らしい宿だったので。もう間違いなく毎年リピート確定です。以来行ったことのない地方の素敵な宿泊施設を探し当てるのが楽しみになりました。

フルーツの定期便は季節のフルーツが年に6回とか

12回など、複数回届くものです。生で届くので痛む前に食べきる必要がありますが苦痛になるような量ではないし、いつまでも冷蔵庫を占拠することもないので助かります。フルーツの中でもスーパーではなかなか高くて手が出せないマンゴーが入っている定期便が、我が家のお気に入りです。先日も宮崎産を美味しくいただきました。

何度か食べているうちにいつもは何も考えずに捨てていたマンゴーの種がどうなっているのか、興味が出てきてハサミで切り開いてみました。固い殻の中には大きな種子が1つ、ゴロンと入っています。「これ、育てられないのかな？」早速YouTubeで調べると解説動画がたくさん上がっています。水に種を浸るくらいつけておく、とか濡れたティッシュでくるんで冷蔵庫の中に置くとかやり方はいろいろです。そこで発芽したら土に植え替えればあとは勝手にどんどん成長していくようです。早速それらを参考にして栽培に挑戦しましたが、なかなかうまくいきません。発芽しないまま黒くなって萎んでおしまい、そんな失敗が何度か続きました。みんな簡単そうにやってるけど実際は何かコツがあるのか、結構難しいんですね。全然うまくいかずガッカリしていたら今回は違いました。しっかり芽が出てきたのです。今は写真のように鉢に植え替え日々成長する様子を楽しみにチェックしているところです。

実をつけるまでに3~5年かかるそうなので、そのうち院内に持ってきて観葉植物として育てようかな。そしてたわわに実った暁には『こながんマンゴー』とでも勝手に名付けて院内で患者様に配りますか。それがロコミで伝わって評判が評判を呼び、市内に畑を借りて大規模に収穫するまでになると。そしていつしか町田市のふるさと納税の返礼品にもなっちゃって全国から寄付金が殺到、本業以外で大忙しなんてことになるかも。町田市の税収も大幅にアップし、市民の暮らしも豊かになってと。あ~素晴らしい。こうなったら、マンゴー以外的高级フルーツも手掛けるか。ふるさと納税って最高だ！

つつい妄想が暴走して煩惱から全く抜け出せないのはいつものことです。



## 勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約12,600件の白内障手術を行ってきました。手術を受けた患者様の体験を自らの文章で紹介していただくコーナー。今回のお相手は近藤様です。

### 近藤 彬様

ここ数年視力が落ち、本を読むのも疲れるようになりました。運転免許の更新も近いので、眼鏡を作ろうと思い眼鏡店に行ったところ、焦点が定まらないので眼科に行くよう勧められ、こなり眼科に行きました。先生から白内障で手術の必要がありますので、ご家族と相談して下さいと言われましたが、その場で何も考えず手術をお願いしました。白内障についての知識は無く少し心配になり、待合室のパンフレットをもらい、帰りに本屋で関連の本を立ち読みしました。老人性白内障は70歳代で80%、90歳代では100%の患者がいると書いてありました。現在の手術は安全で安心である事を知りました。

手術前、薬剤師様から手術後目の痛みを感じる人がいるので、痛み止めの処方箋をもらって下さいと言われました。歯痛のつらい経験はありますが、目の痛みはどのようなものか心配になりましたが、手術日の前日看護師からの電話で、丁寧な説明があり大丈夫とわかり、気持ちが楽になりました。手術の当日手術着に着替えたあと看護師との何気ない会話の中で、言葉を選び患者の気持ちを和らげようとする会話のスキルの高さには驚きました。そのおかげでかなり緊張がほぐれました。手術中は何も見えませんでした。目の前が明るくなったり暗くなったり、また水のようなものが流れる感じはしましたが、痛みはなくあっという間に終わりました。ただ



残念なのは、BGMでお願いしたクラシック音楽を聴くことができませんでした。二回目の手術のときは必ず聴こうと思いましたが聴けませんでした。やはり手術になると気持ちに余裕がないことがわかりました。他の患者様はどうなのでしょう。

片目の手術後、新聞紙の白さ、テレビ画面が鮮明、星がとともきれいに見えました。今まで当たり前と思っていたことが当たり前ではなく違いがハッキリわかりました。両目の手術後は、物が良く見え感激とともに手術後の痛みもなく大変満足しています。

加齢により物覚えは悪くなり、禿げ頭になりましたが、自慢できるのは視力が良くなったことです。これは神様からの長生きしたことへのご褒美かもしれません。目の定期検査では、患者は多少不安を持ち通院します。待合室にはいつも花が生けてあります。生け花は季節を感じ心が癒され不安を取り除いてくれます。医院側の患者の気持ちを思う優しい気遣いに感謝しています。

男性の平均寿命に近づいてきましたが、白内障の手術により、自分が老人であることを忘れ、新しいことに挑戦したい気持ちになりました。

こなり眼科の皆さまありがとうございました。



## 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。今回は自然が大好きな成瀬輝記様です。

### 成瀬 輝記様



少年時代から外遊びばかりだった成瀬様。疎開先の田舎では、毎日ドジョウやタニシ、蜂の子を捕ったり。都会に戻ってからも三角ベース、釘差し遊び、夏にはもち竿で蝉やトンボを追いかけたりと自然とたわむれる日々だった様子。幼少期が今のアウトドア好きの原点なのでしょう。

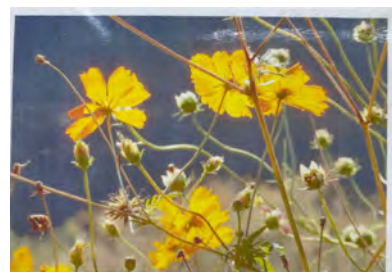
サラリーマン時代は時間の自由がなく、働きづめだったそうです。時間に余裕ができたのは77歳の時。新聞の案内欄で「NPO法人シニア自然大学」の文字が目にとまり、ご友人と1年間20回の講座（座学と野外実習）を受講することになりました。講座には植物、生物、気象などからサバイバル術、アウトドアクッキングまで幅広くとても興

味深い分野ばかり。例えば、サバイバル術では火を起こしてピザを焼いたり、発酵食では味噌を作ったりと体験をもって学ぶそうです。お話が面白く内容が気になりすぎて質問ばかりしてしまいました。

1年間で自然学校は終了。その後も一緒に学んだお仲間達とは月1回の頻度で集まり、ワイワイと自然に親しんでいるそうです。元々の経歴や仕事など一切関係なく、性別や年齢を気にすることもなく、気の合うお仲間との時間は、あっという間なことでしょう。とても羨ましく思います。

自然学校での経験により、改めて自然の驚異を知り人間は自然の中で生かされていることを実感され全ての動植物の生命をリスペクトすることを学んだとおっしゃっていました。自然の中では人間は謙虚でいなければならないんだな、と強く思いました。

「人生には今しかない、今の連続が人生そのものです。だから人生にもう遅いはないのです。」いくつになってもチャレンジすることを忘れず、いつも笑顔の成瀬様。趣味のコーナーのインタビューのはずが、いつの間にか人生のありがたい講義になっていました。素敵な時間をありがとうございました。





## 私はやっぱりかなり眼科

### ご夫婦で通われている 鈴木 章一様 洋子様

—ご夫婦で通ってくださりありがとうございます。

最初に、来院なさったきっかけを教えてください。

私は健診で指摘があって、そんな時に主人の父がかなりさんいいよ。スタッフの人がとってもいいよって教えてくれたの。

—ご家族も通院なさっていますか

白内障の手術も主人の両親と叔父が小成先生にしていたでいて、私は去年の冬にして頂いたわ。主人は今年して頂いて。なんと、義妹は片眼が主人と同じ日に！

両親の時は見学しなかったけど家内の時はね。ちょっと違うから見ておこうって。

主人の手術を見学して、眼ってこんなに汚れていたんだなって思ったわ。何も知らないで過ごしていたなんてうそみたい。知らないうちに濁るのね。

—初めて来院された日の印象はいかがでしたか？

義父が言っていた通りスタッフの方の対応がとってもよかったですね。初めての病院って気持ちが落ち着か



ない感じがするじゃない。受付、検査、診察と実際に体験してみたら聞いていた通りだったわ。

—他院と違うと思うところがありますか？

先生が先生先生していないところがいいよね。中には強く言う人がいるじゃない？小成先生はやわらかいよね。

目薬をさし始めた頃に副作用でまつげが伸びてくるんじゃないかとかいろいろ先生に言っても全然嫌な顔をしないで、じゃあこれにしましょうかって変えてくださってね。なんか嬉しくなっちゃった。2～3回あったかしら？

—これからもかなり眼科が成長するためのアドバイスをお願いします。

気に入らなければ来ないからね。このままでいいと思うよ。

## 眼鏡士イノハナの いい旅見つけた



今年の夏休みも例年通り湯河原で海水浴をする予定でした。しかし地元を震源地とする地震が立て続けに起こり、「南海トラフ地震が来るかも！」なんて情報がチラホラと出ていたので流石に津波が怖いので海は断念しました。じゃああんたインドア派だし家でずっとゴロゴロしてたんじゃないの？と思われるのも癪なので、今年は自宅で出来るハンドメイド作品を作製することにしました（だから

と言ってゴロゴロしていないとは言っていませんけどね）。

元々You Tubeでフィギュア作りの動画を頻繁に視聴しており、長期休暇があればやってみたく思っていたので、それを参考にダイソーに買い出しに行きました。本格的に始めるのであればスカルピーと呼ばれるオープンで焼くと固まる粘土を使用したりスパチュラという工芸専用のヘラなどを使うらしいのですが、調べるといずれもなかなか高価です。そこで今回は、ダイソーで揃う安価な道具で作製することにしました。使う物は石粉粘土・粘土板・アルミ線・粘土ペラ・デザインナイフ・彫刻刀、これだけです。色を付けるのであれば絵の具も必要ですが、今回は初めてなので着色しませんでした。

では早速作っていきましょう！何を作るのかといえば、あまり複雑なデザインだと素人には難しいので丸みを帯びている簡単に作れそうなポケモンにします。そもそも製作を始めるキッカケとなったのはお店で売っていない物をいかに手に入れるかを考えたことなのです。ですから、「ないなら自分で作っちゃえ！精神」でやっています。＜ツタージャ＞というポケモンが大好きなのでこれを作ります。

まずはアルミ線で頭部と胴体の骨組みを作り、粘土で肉付けしていきます。ある程度済んだら粘土ペラで水を付けながら表面がツルツルになるように形を整えていきます。そこに薄く伸ばした粘土をデザインナイフで切り出して手の形や尻尾の先を作って取り付けていきます。後は彫刻刀で体の模様を付けて…ハイ完成！文字にするとすごく簡単そうに見えますが、実際は完成までに2時間ほどかかっています。着色までやるのであれば乾燥させてからなので更に時間がかかりますね。でもすごく楽しいです！満足しました。

どんどん人型に近付けて最終的に人間が出来上がるように腕を磨きたいですね。出来上がった作品はスタッフブログにもたまに載せたいと思いますので是非ホームページもチェックして下さい！



## 教えてこなちゃん



### 眼底検査

眼底検査をご存知ですか？瞳孔(黒目)を広げる目薬をさし、目の奥に光を当てて詳しく調べる検査です。最近ではテレビのCMでも取り扱われるようになったりして、日常でも目にする機会が増えたかと思えます。こなり眼科でも眼底検査を受ける患者様が大変多くいらっしゃいます。緑内障や加齢黄斑変性、網膜剥離、眼底出血などの網膜疾患の有無を調べる事が可能です。

では、どのような方が眼底検査を行う必要が出てくるのでしょうか。それは以下のとおりです。

- ・視力が低下した
- ・強度近視
- ・糖尿病や高血圧がある
- ・飛蚊症が出てきた
- ・検診で緑内障を疑われた
- ・目を打撲した
- ・物が歪んで見える
- ・暗く見える



- ・視野が欠けてきた
- ・見え方に変化がある
- ・目に副作用が出る事が知られている内服薬を飲んでいる

当てはまる症状がある方は、是非近いうちに眼底検査を受けてください。

眼底検査をするうえで、注意していただかなければならないことがあります。まず、瞳孔を広げる目薬をさすと、5～6時間程物がぼやけて見えたり、光が眩しい状態が続きます。そのためお車の運転、バイクに乗ることができなくなります。ですので当院へお越しの際、ご自身で運転しての来院は控えて頂くようお願いいたします。また目薬をさしてから瞳孔が広がるまでに約20分ほどかかりますので、時間に余裕をもってお越しください。

眼底検査をすることで、目のさまざまな疾患の早期発見が可能になります。自覚症状がなくても年に一度は検査を受けましょう。

## ココロカラダ・ゲンキ

### 食中毒

食中毒が多い季節と聞くと、多くの方は夏を想像するのではないのでしょうか？温度も湿度も高い夏は、食べ物が傷みやすいので注意しますよね。しかし実は一番食中毒の発生件数が多いのは10月なのです。過ごしやすい季節になり、手作りのお弁当を持ってピクニックや山菜採りに行ったり、バーベキューをしたりと野外での食事が増えることも影響しています。

食中毒の原因で特に注意したいのは食材等に付着した細菌、アニサキス等の寄生虫、キノコやフグ等の自然毒の3つです。下記のような食中毒症状がひどい場合には救急外来の受診も考える必要があります。特に高齢者、子ども、妊娠中の方などは要注意です。

- 1、下痢や嘔吐が頻回で水分摂取が困難
- 2、嘔吐した物に血液が混ざっている
- 3、意識が朦朧としていて会話が困難



またそこまで症状は重くないけれど下痢や嘔吐が続く場合や腹痛や頭痛が続く場合などは日中に内科、胃腸科、消化器内科などを受診しましょう。その際にはいつ何を食べたのか、いつから症状があるのか、腹痛の程度、嘔吐の回数、排便回数や便の性状など、診断の手掛かりとなる情報を可能な限り伝えられるようにしておくこととスムーズに診察が進みます。とはいえ食中毒にならないに越したことはないの、次は食中毒を防ぐための術をお伝えします。

1、手には様々な菌が付着しているので、調理の前や食材を触る前には必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。また生肉を保存する際は他の食品と分け、ラップや密封できる容器で保存しましょう。

2、細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。食べ物に付着した菌を増やさないために低温で保存しましょう。

3、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱するようにしましょう。

## 編集後記

今年の夏も猛暑でしたが、10月に入りすっかり秋めいてきましたね。秋といえば『食欲の秋』！！旬の食材はたくさんありますが私は何と言っても秋刀魚が大好きです。塩焼きはもちろんですが、なめろうや炊き込みご飯、お刺身も美味しいですね。

そんなこんなで食べ過ぎてしまい、毎年秋は身体が大変なことになってしまいます。なので今年は『スポーツの秋』も実践したいです。まずは帰り道、ひと駅手前で下車して歩こうかな、と考えています。皆様、おすすめのダイエット法があればぜひ教えてください。

編集長