



こんにちは こなり眼科です



2023
秋
第75号



台風6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5年10月発行



今年の夏休みはかねてからの念願であった、五島列島へ旅行する予定でした。この地方は『長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産』として2018年に世界文化遺産に登録され、映画やドラマの舞台にもなり、観光客も増加の一途です。

コロナ禍以降、久しぶりの長期旅行。数か月前から気合いを入れて準備を始めました。五島に行く手段は飛行機かフェリー。飛行場は南の福江島にあります。当初は福岡空港で乗り継ぎ、飛行機で往復しようと考えていました。でも他の島を巡ろうとすると最後福江に戻るのは効率が悪いのです。そこで、長崎までは飛行機、行きは福江島行き、帰りは上五島と呼ばれる中通島からフェリーで戻るプランに変えました。福江島に2泊、中通島に3泊する予定です。温泉付きの部屋もあるとのこと、もう最高じゃないですか！

意外と大きい福江島はレンタカーで回る予定。上五島では美しい教会を見て回るための観光タクシーを手配しました。貸切船で釣りを堪能できるアクティビティを発見。釣った魚はその場で神経締めし、自宅まで送ってくれるそうです。釣れすぎて家の冷蔵庫に入りきらなかったらどうしよう、なんて皮算用も楽しいものです。YouTubeで旅行動画や釣り動画を見て勉強。船が揺れた時のための酔い止めの薬も買いました。きれいな砂浜で使う水中ハンモックも購入。これでもう旅行の準備は万全です。出発はこなり眼科の夏休み初日の8月8日。もう楽しみしかありません。

ところが、です。7月28日頃に南の洋上で台風6号が発生、北上を始めたのです。その時点での予想では8月1日に沖縄地方に到達するということだったので旅行に出るころには、とくに台風はいなくなっているはず。「まさか旅行の時に九州直撃なんてこと、ないよねえ？」と聞くと「晴れ女の私が一緒なんだから晴れるに決まってるわ！」と豪語する家内。本当にそうならばいいなど祈るような思いでしたが、6号はその後逃走を始めたのです。

結局8月6日頃になって出発日の8日に九州を南から北へと縦断しそうだという予報が出ました。心配していたら翌日7日に予約していた釣り船から連絡が。案の定台風のためキャンセルしますとのこと。そりゃそうだよね。これで諦めがつきました。7日には飛行機、フェリー、レンタカー、ホテルなどを全てキャンセル。どこに電話してもキャンセル料はかかりませんよと優しい対応に自然と共生する島暮らしのご苦勞を思いました。

さて、明日から夏休みというタイミングで何の予定もなくなっていました。試しに台風の影響がなさそうな東北や北海道はどうだろう、と昼休みに旅行サイトなどを覗いてみますが当然のごとく宿も飛行機も何もかも予約でいっぱい。今年は日帰りで箱根の温泉くらいが関の山かも。すると諦めずにパソコンに向かっていた家内が言いました。「海外ならまだ取れるみたいよ」「えええ〜」「だって週6日仕事してるから、1週間もの長期休暇が取れるのなんて盆暮れだけじゃない。せっかくのお休みよ。グアムもハワイも大丈夫だって！でも1週間もあるからなあ。南の島だけじゃ飽きるかも。いっそのことヨーロッパに行くとか？」思考が一瞬完全に停止しました。「そ、そんなことできるの？」

結局その日こなり眼科の診療が終了し、19時過ぎに帰宅。大急ぎで五島列島用に準備したトランクから釣りと海水浴セットを抜き出し、海外用のコンセントとスリッパや歯ブラシなど必要なものを追加して準備完了。そして大急ぎでシャワーを浴びて、21時半に自宅を出発。深夜0時を回ったころ、僕たちは羽田空港第3ターミナルから機上の人となったのでした。なんと、昼休みに思い立ってから半日も経っていないあっという間の出来事でした。

え？どこに行ったのかって？ふふふ、それは別の機会にでもお話ししましょうか。ユーラシア大陸の最も西にある国とだけ教えちゃいます。結論から言うと非常に楽しい夏休みとなりました。連日晴天続きで気温は高いのですが、日本のようなモワっとする逃げ場のない暑さではなく、日陰ではちゃんと涼を感じる快適さがありました。出発時は2泊分の宿しか予約しておらず、行った先で次の宿を探すようなドタバタな旅でしたがハラハラドキドキ面白い体験となりました。

勇気的一步手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約12,000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A様です。

A 様 待ちこがれた白内障手術

「手術を受けるなら私はかなり眼科！」と決めたのは娘の職場の方がかなり眼科を受診してすごく良かったと推されたからです。

中学生の頃からメガネをかけ始めて60年。メガネの無い生活が少しでも出来たらいいなと長年に渡り、常に望んでいました。白内障になりたくないと思うのが普通だと思いますが、私の場合は先生に白内障と診断された時「ヤッターー！」と内心叫びました（笑）。なぜならこれでようやくメガネとお別れできると思ったからです。

手術後メガネの要らない生活が出来ることが私の一番の望みだったので、眼内レンズは迷わず多焦点眼内レンズを選びました。多焦点眼内レンズの合併症であるグレア・ハローの説明もしっかり受けましたが私は運転はしないし、夜出掛けることもないので、遠・中・近が見える三焦点レンズを自分自身の責任で選びました。

無事手術を終え、憧れの裸眼生活を手に入れられて、今は大変満足しています。術後初めて電車に出掛けた際、行き慣れている駅の改札口を出た時、目にした景色が遠くまで明るくハッキリと見え、一瞬間違った駅に降りたのかと思ってしまうほどでした。それは手術翌日、眼帯を外した時の明るい診察室内にビックリした時と同じ衝撃でした。また、電車の中でお隣に座った女性の単行本の中身がちょっと面白い内容で、それがハッキリと盗み読めたのにはビックリ（笑）。思いがけない効果に、こんなにも視力が良くなったんだと再確認した1日でした。

術前の検査等、スタッフの方々の親切な声掛けに何度も勇気をもらいました。先生、スタッフの皆様、本当に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。今回はテンペラ画をたしなむ高橋洋子様です。

高橋 洋子 様



皆さんは『テンペラ画』をご存知ですか？テンペラとは卵や蠟などを固着材として利用する絵具および絵画技法のことです。歴史的には卵テンペラが最も代表的な絵具です。西洋の絵画で広く行われてきた卵テンペラは、卵を固着剤にすることで油よりも透明感が出ます。また油彩画と比較

すると経年による劣化が少ないそうです。数百年前に制作された作品が今日でも鮮やかな色彩を保っているなんて素晴らしい技術ですね。

そんなテンペラに魅せられた高橋様。23年前にご友人に誘われたことが始めるきっかけとなりました。そのご友人のお姉様がテンペラの講師をなさっていたのです。

現在は月2回ほど教室に通っていらっしゃいます。仲間が4人揃えば午前中は麻雀、お昼はワイワイランチ、午後は4時間ほどテンペラに取り組みます。なんと楽しそうなお集まりでしょう。

長続きの秘訣は「楽しむ」こと。でも作品に取り掛かっている時は真剣で、展覧会に出品する大きな作品を年に3点ほど製作されるそうです。なんと絵に合わせて額を手作りすることも。ご自宅にはテンペラ画がたくさんあり、ご友人にプレゼントすることもあるそうです。うらやましい限りです。

高橋様のこだわりは身近なものを描くこと。愛犬のパグやお庭のお花、お孫様などなど。作品をたくさん拝見させていただきましたが、特に人物の肌が透き通って美しく、写真のような仕上がりでため息が出ました。愛犬の作品は深い愛情を感じます。私も犬好きなので、インタビューの途中からは愛犬のお話ばかりになってしまいました（笑）。

2年に1度の集大成。展覧会は町田市民ホールで行われます。今年は4月末に開催され、その際にテンペラに興味を持たれた方が3名も教室に加入されたそうです。芸術の輪が広がっていきなると素敵ですね。

次回の展覧会はぜひ足を運んでみたいですね。お知らせ、お待ちしております。



私はやっぱりこなり眼科

ご夫婦で通われている 関根功様 純子様

—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。

仲間内で歳と共に白内障が話題になってね。こちらで手術した知人から紹介してもらったんですよ。

だから最初から手術するつもりで来たのよ。お友達も紹介してその方も手術なさったの。

—初めて来院した日の印象はいかがでしたか？

きれいな看護師さんがいっぱい。皆さん明るく元気でハキハキしていて、楽しそうに働いているのがいいわよね。不安を抱えている中で明るく接してくれて安心したわ。

—他の病院と違うところはありますか？

教育がしっかりしているね。

手術が決まると検査やら説明会やら通院日程が複雑だけど、患者が理解できるようにとてもわかりやすくプリントが用意してあるの。診察券に次回の予約日時を書いてくれるのもとても助かるわ。

—思い出に残る先生とのエピソードはありますか？

やだわ…私失敗ばかりで…眼帯を上下逆さにつけて笑われちゃった。先生明るいわよね。院内誌も面白いし、作家さんに向いているんじゃないかしら？声が大きいしハキハキしている。自信がないと大きな声はだせないでしょう。



—これからもこなり眼科が成長するためにアドバイスをお願いします。

患者さんの声を大切に。良く見えれば良く見えたという声が伝わっていくでしょ。患者さんを味方につけてね。それからチームワークを大切に。スタッフ同士が仲良く、明るく元気であることがとても大事なことです。引き続き太陽のような奥様に皆さんをまとめていってもらいたいですね。

私は「ありがとう」と「ごめんなさい」を言うこと。挨拶も謝るのも先勝ちだと思うのね。そうするとわかまっていたことが自然にスーッとうまく行くじゃないですか。上に立って出来る人が先にやる。喜びも共に喜ぶ。社会人としてのルールを守る。

—貴重なご意見ありがとうございました。

いつも仲睦まじいお二人のやりとりで心とむひと時でした。ご自身も医療従事者として長く働いていらした純子様の数々の体験談は特に勉強になりました。貴重なアドバイスを胸に、これからも皆様に安心して通院いただけるよう精進して参ります。

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん



VDT症候群

皆さまは「VDT症候群」という言葉を聞いたことありますか。VDTとはVisual Display Terminalの略称です。

パソコンやスマートフォンなどのデバイスを用いてデータ入力、検索、照合、画像・動画の作成、プログラミングなどを行うことを「VDT作業」といいます。

VDT症候群とは、長時間のVDT作業によって引き起こされるさまざまな障害の総称です。ではどのような症状が現れるのでしょうか。

主な症状として3つに分けられます。まず1つ目が食欲減退、抑うつ症状などの精神・心理的症状。2つ目が充血、ドライアイ、視力低下、眼精疲労などの視機能症状。3つ目が首や肩のこり、腰痛、腱鞘炎などの筋骨格系症状です。

これらの症状を起こさないためには、いくつかの対策が必要です。

- 照明の調節
明るいところで作業しましょう。
- 1日あたりの作業時間の短縮
1時間に10～15分程度の休憩時間を入れましょう。また休憩中は、単にディスプレイを見ないだけでなく、長時間同じ姿勢にならないよう、身体を動かすことも大切です。
- ディスプレイや机、椅子の高さの調整
正しい姿勢で作業しましょう。

上記に気をつければ、VDT症候群は予防できます。日頃VDT作業を行う方は是非心がけましょう。

眼鏡士イノハナのいい旅見つけた



いよいよネタが尽きてきたところに舞い降りた学会参加のお知らせ。天の恵み！と、いうことで、6/26(土)開催の日本眼科学会に出席するために前日金曜の午後から羽田発の飛行機で北海道に向かいました。

前回の学会出席はスペインはバルセロナで開催された国際眼科学会で、それ以降コロナの影響で見合わせていたのでかなり久々になります。最近自分の趣味紹介の場と化しているこのコーナーにとっては最高のイベントになります。院長に感謝です！

北海道まで約1時間半、新千歳空港に降り立った一行は電車で会場のある札幌市まで移動。『ザ・ロイヤルパークキャンパス札幌大通り公園』というホテルにチェックインしました。かなりスタイリッシュな外観と内装、薄暗い落ち着いた照明とアロマの香り…ダラダラしたオッサンが泊まるにはいささか難易度が高いですが、とても心地よい空間です。

到着したのが19:30頃だったので、夕飯を食べにかの有名な「すすきの」へ。実は私、国内線に乗るのは生まれて初

めてで、当然北海道に来るのも初なのでテンション上がりまくりました。すすきのへ向かうタクシーの中で運転手さんに札幌の魅力を聞いたりしたのですが「札幌は観光地じゃないよー、見る所はなんもないかなー、食べるだけ」って言うていきなりテンションを下げられました。でも逆に食事に関しては相当期待値が高いということですよ？

すすきのに到着した我々は『積丹浜料理 第八太洋丸』という、海鮮料理がメインの居酒屋風のお店に行きました。とにかくウニやまぐろ、イクラと種類豊富な海鮮料理が沢山あり、その中でも圧巻だったのは毛ガニが一人一杯割り当てられたこと。身をほじくり出すのに皆終始無言になりました。

かなりのボリュームでお腹がはち切れそうになった頃北海道の鳥の唐揚げ「ザンギ」が登場。流石に食べ切れずにお持ち帰りしました。「もう無理、入らない」と言いながらホテルに戻りましたが、持ち帰ったザンギは私が全て夜食として完食しました。揚げ物最高！…ということで次回、学会参加の二日目に続きます。



骨粗しょう症の主な治療は薬物療法です。それに加えて食事療法・運動療法をその方に合った方法で並行して行うことが大切です。

骨にはカルシウムが良いといわれますが、ビタミンも大切です。特にビタミンDにはカルシウムの吸収を高める働きがあります。ビタミンDは食事からとる以外に、太陽光(紫外線)により皮膚で作られます。日焼けしない程度に冬は1時間程度、夏なら木陰で30分ほど過ごし、適度な日光浴をすることも効果的とされています。しかし近年の夏は木陰でもかなり暑いので、無理しないでください。

骨粗しょう症の治療はすぐに効果が出る訳ではありません。年単位で効果が現れてくるため根気よく付き合いいく必要があります。せっかく治療を始めても、半分くらいの方が処方通りに服薬できていないとの報告もあります。勝手な判断で薬を中断してしまわないよう、もし服薬が難しいようであれば主治医の先生に相談しましょう。

看護師チームがお届けする

ココロカラダ・ゲンキ

骨粗しょう症(骨粗鬆症)

骨粗しょう症とは、骨の量が減ることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のことです。原因には、栄養バランスの偏り、生活習慣、薬剤性などがありますが、圧倒的に女性に多く、特に閉経後の女性に多くみられます。かなり眼科に通う患者様の中にも骨粗しょう症で治療を受けている女性の方がとても多い印象があります。

骨は骨形成(新たに骨を作ること)と骨吸収(溶かして壊すこと)を繰り返していますが、閉経後はエストロゲンという女性ホルモンが減少するため、骨吸収が骨形成を上回ることにより、骨の量が減り骨粗しょう症になってしまうのです。

編集後記



コロナ禍前の日常に戻りつつある今日この頃。先日、控えていた旅行に友人4人で行ってきました。場所はずっと行きたかった金沢です。友人も医療従事者なのでコロナが落ち着くまでは、と我慢していました。その分計画を経てる段階から大興奮!!新幹線で食べる駅弁から迷いまくりました。行きたい所も食べたいものも選びきれませんでした。欲張りすぎた

結果、少し心残りも…。

ということで次回は冬に金沢にリベンジすることにしました。金沢の夏野菜も美味しかったけど冬の蟹も食べないといけませんからね。もちろん日本酒も♪

皆様もおすすめの金沢スポットなどありましたら、ぜひ教えて下さい!

編集長