



こんにちは こなり眼科です



2020
秋
第63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2年10月1日発行

オンライン学会



『新しい生活様式』の下、世の中の様子が一変しました。先日見学に来て来た視能訓練士の学校に通う女の子の話では「4月に入学してから1度も学校に行っていない。授業はすべてオンライン。同級生の顔はパソコンで見て知っているけど友達とは思えない」そうで、なんだかか

わいそうです。

社会人も仕事はテレワークが推奨されています。デスクワークが主な人たちはそれが可能になり、在宅で働くことが当たり前になりつつあります。

とはいえリモート会議などでは自分の姿が他の人にも見えるので、スーツをちゃんと着ていなければいけなかったり、背後で子供が走りまわったりしないようになど、出勤していた時には考えもしなかった気苦労もあって傍から見ていると楽しそうでも実際はなかなか大変なようです。

僕たちのような医療関係はパソコンではなく患者さまと向き合うのが仕事なので、リモートワークとは今のところ無縁です。自宅で仕事するなんてことはできません。そもそも医療行為を行う場所を厚労省に届けているので、それ以外の場所では診察できないのです。クリニックを出た所で患者さまとバッタリ会って「ちょっと診て欲しいんだけど」と言われても、院外では診療行為はできないのです。

もっとも最近では政府も医療機関のリモートワークを推進していて、パソコンやスマートフォンの画面を通して診療を行う医療機関が徐々に増えています。眼科領域でも先進的なクリニックは始めていますが、眼を診察するためにクリアな解像度の細隙灯顕微鏡画像が必須です。スマホの画像では遥かに劣るし、実際には誤診のリスクが高く、難しいのではないかと思います。

さて、リモートワークと縁遠い職場ではありますが、今回の騒動で大きく変わったことがあります。学会や講演会のあり方です。新しい医学知識を取り入れるために学会や講演会への出席は欠かせません。でもクリニックを開業していると遠方の学会などに行こうと思ったら休診にしなければならず、現実にはなかなか出席が難しかったのです。

ところが4月頃から大きな学会は軒並みオンラインで開催されるようになりました。要は開催期間中ならいつでも何度でもパソコンで講演を見ることができるのです。おまけに通常の学会だと異なる会場で同時に行われている演題はどれか一つしか選べませんが、オンラインならどれも見ることができて見逃すこともありません。非常に便利で勉強にもなり2、3の学会に「参加」するうちにすっかりこの方式が気に入りました。

『東京国際フォーラム』など、借りるのがいかにも高そうな会場を使う必要もないし、その分学会参加費も下がって行くハズです（今のところその気配はありませんが）。会場に向かう交通費、地方ならそれにホテルの宿泊費なども通常かかる訳ですが、オンラインならそれも一切不要。慣れないスーツを着ることもありません。今までの学会は何だったのだろう、と思うくらい快適です。先に行われた全国学会では史上最高の参加人数を集めたそうですから、僕と同じような思いをしたドクターが大勢いたことは容易に想像できます。学会運営の上でも有利であると分かった以上、今後ますますオンライン学会が盛んになることは間違いありません。

ただ問題もあります。大きな学会では大抵『器械展示』といって、手術器具や検査機器をメーカー各社が一室に集まって展示するスペースが設けられます。各製品を直接手にとり確かめて購入を検討することができるのですが、オンライン学会ではこれだけはどうにもなりません。いずれVR（仮想現実）技術で器械を操作している感覚を疑似体験できるようにはなるかもしれませんが、実際の感覚とは異なるものです。とはいえ不特定多数の人が同じ機器をバタバタ触るのも憚られる現状です。今後の展開に期待したいところです。

そうそう、聞いた話ですがオンラインの会議や面談に上半身だけスーツを着て臨む人が多いようですが、意地悪な相手に「そこでちょっと立ってみろ」と命令され下がパジャマ姿だったのがバレて大恥をかいた、なんてこともあるのだとか。スーツを着る時は面倒でも上下とも、ということですね。

勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約10,300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。今回の体験記は佐々木秀樹様です。

佐々木 秀樹様

最初に白内障の診断を受けたのは、近くの眼科でした。「白内障は手術をしないと良くなりませんが、まだ軽い症状なので」と、進行を遅らせる薬を処方してもらっていました。

しかし最近では毎年のように眼鏡の度が進み、趣味であるゴルフの打球の行方が不確かになってきていました。最終的には眼鏡店から「もうこれ以上の度の矯正は出来ません。眼科の受診をお勧めします」と宣言されてしまいました。

当時私の妻は近くのパソコン画面が見つらくなり、眼科医に白内障の症状が進行しているといわれていました。友人に町田には「こなり眼科」という良いお医者さんがいること、その友人と旦那さん共々手術を受け、視力が回復したことを聞き、「こなり眼科」を紹介してもらうことになりました。

2017年の春に妻は白内障手術のため、私は進行を抑える薬を処方してもらうために「こなり眼科」を受診しました。

目の手術は二人とも初めてで、不安な中で妻の手術の付添いとして手術の説明会に参加しました。説明会では実際の手術の様子をビデオで確認でき、その方法などを詳しく説明して頂きました。最小のメスで濁った水晶体を取り除き、人工のレンズを挿入することなどがよく理解できました。

妻に手術の様子を携帯で撮って欲しいと指示されていたので、手術当日は窓ガラス越しで見学をしました。



周到的な感染症予防や検査など、術後のケアがきめ細やかで安心出来ました。妻の回復状況を傍で見ている、自分も手術を受けることを先生に相談することにしました。まだそれほど見え方に不自由していないこと、親から授かった目なので、手術をせずもう少し辛抱したほうがいいのか迷っていることなどを相談しました。先生の回答は明快でした。白内障は薬で良くなることはない。早く手術を受ければ、早く良く見えるようになる。眼鏡のない生活が取り戻せる希望があることを丁寧に説明して頂きました。

私は高校生の頃から約50年間眼鏡をかける生活が染み付いていました。眼鏡なしの生活という先生の魅力的な言葉に惹かれて手術を受ける決心をしました。パソコンを見ることも多いので、手元50cmにピントが合う多焦点眼内レンズを選択しました。手術は妻を見ていた経験はあるものの、麻酔が切れたときの痛さは想像を超えていました。その日の夕方、先生からのお電話に励まされながら、翌日に眼帯が取れるのを楽しみに過ごしました。眼帯が取れると嘘のようにその瞬間から視力が戻り、裸眼で遠くから手元まで不自由なく見えるようになり、本当に感動の瞬間でした。

今でも長年の習慣が抜けず、朝起きては眼鏡を探し、顔を洗うときも眼鏡を外そうと手が自然と動いてしまい「あ、もう眼鏡はしていないのだ」と一人ほくそ笑んでいます。白内障が軽いうちに手術を受けることを勧めて頂き、今は視力1.0の生活を取り戻してくれたこなり先生に大いに感謝しています。

なるほどなっとく

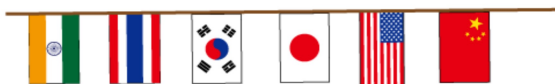
国旗の由来

こなり眼科では頑張って診察させてくれた子供たちに、こなり眼科オリジナル(市販されていないんですよ)の『国旗シール』を差し上げています。国旗の由来や成り立ちはなかなか興味深いので、皆さまに順治紹介していきたいと思います。

インド



上からオレンジ、白、緑の3色の横縞で、中央に紋章のある構成です。まず一番上のオレンジですが、正式には「サフラン色」という色だそうです。インド人の多く



が信仰するヒンドゥー教を象徴しています。そして一番下の緑はイスラム教を象徴しています。この2色の間にある白は、上記2宗教の和解の精神と、それ以外の宗教を表している色です。つまり、白色は平和の象徴ということですね。

中央の紋章は3世紀頃のインドの神殿の柱にある飾り物で「アショーカ・チャクラ(法輪)」と呼ばれており、24の車輪は1日の時間を表しています。

イギリス支配下からの独立を目指したガンジーが1921年に最初の旗をデザインし、いくつかの変遷の後、今のデザインに落ち着きました。

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。今回は茶道が大好きとおっしゃる猪又八重子様です。



猪又 八重子様

短大入学時、最初に仲良しになったクラスメイトが「茶道部に入りたい」というので「それじゃあ見に行ってみようか」と見学に行ったのが茶道を始めたきっかけだそうです。以来かれこれ50年近く続けておられます。

宗徧流(そうへんりゅう)という流派に入門されている猪又様、他の流派との違いを伺うと、所作だったり道具が異なったりと、それぞれの違いや魅力があるそうです。

鎌倉八幡宮や川崎大師、靖国神社などでお茶会をなさる時は、観光で訪れた一般の方が入れない様な場所に特別に入れるので、それも魅力のひとつとおっしゃっていました。羨ましいですね。

いい旅みつけた

世の中はまだまだコロナ禍にあり、「Go to トラベル」キャンペーンが始まって遠出をする気にはなかなか出来ません。そこで今回は身近で少し変わった新スポットを紹介しようと思います。

私の息子は「ポケットモンスター」のゲームが好きで、グッズが大量に置いてある横浜駅の「ポケモンセンター」に遊びに行きたい！と常々言っていたので、短い夏休みの思い出にちょうどいいと、連れて行くことにしました。出かけるついでに旅行記のネタ探しも兼ねちゃおうという企画です。

スーパーやデパートにある「ガチャガチャマシン」をやったことはありますか？コインを入れてダイヤルを回すとカプセルに入ったおもちゃが出てくる、あれです。店頭においてあるのはどこもせいぜい5~6台で、アレコレ選べるほどはありません。

今年の8月1日に横浜みなとみらい駅にある「ワールドポーターズ」内にガチャガチャ専門店である「ガチャポンのデパート」というお店がオープンしたという情報を得たので、ポケモンセンターのあと息子と行ってみました。

炎天下の中、駅から歩いて数分でワールドポーターズに到着するとそこはガチャガチャの壁



「茶道は総合芸術」ともいわれているそうで、茶道に関連する書道、華道、焼物、着付け、炭など、極めようとする膨大な勉強量になります。そして師範になるまでには様々な資格や試験があり、長い年月もかかるのだとか。

「所作が綺麗だったとか、お菓子が美味しかった、お話しが面白かったなど、そのひとときが楽しかったなと思えたらそれで良いんですよ」とおっしゃる温かいお言葉に感銘を受けました。

2年程前から大学の学生さん達に指導されているとの事で、猪又様のお人柄から、学生さんからも慕われているであろうお姿が思い浮かびます。



今後の目標は「90歳までお茶会に参加すること！」との事で、今も一緒にお続けになられている短大時代のクラスメイトの方と、この先もずっと仲良くお茶会に行かれることでしょう。

だらけでした。所狭しと機械が並んでいます。その数なんと2200台。子供の背丈では届かない所までマシンが積み上がっています

種類も豊富で、ガンダムやアンパンマンなどアニメのキーホルダー、虫や動物のリアルな造形のミニフィギュアは定番ですが、その他にも誰が買うのか分からないようなニッチな商品もありました。例えば永谷園のお茶漬けポーチ・ツナ缶のリアルフィギュア・ミニ公衆電話・ミニガチャガチャマシン等々・・・謎ですよ。

かくいう私もその場のノリで買ってしまった物があります。セブンイレブンの店頭においてあるゴミ箱シリーズ。



「こんな物まで売っているのか、スゲー！」。でも帰宅して冷静になるとなんでこんなもの買ったんだろう？と頭を抱えてしまいました。修学旅行先で買った木刀に近い感覚です。まんまと敵の罠にかかってしまいました。

そんな変なものもありますが、最近は流行に沿った商品が次々とラインナップされるようです。タピオカジュースのフィギュアに鬼滅の刃のキーホルダー・・・皆さんも流行に疎くなったと感じたら、街のガチャガチャを覗いてみるといいかもしれません。

●ちびっこひろばのこたえ

- ①てぶくろ
- ②おとしだま
- ③マスタード

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

まつ毛は何のため？

まつ毛は両眼合わせて上眼瞼に200～300本、下眼瞼に100～150本あるといわれています。長くて太い、たくさんのまつ毛は女性(もしかしたら男性も?)の憧れ。でもまつ毛の役割は目を大きく見せるだけではなく、他にもいろいろな仕事をしているのです。

1. 眼の乾燥を防ぐ

眼を守るのに重要な涙の蒸発を防ぐため、まつ毛がカーテンとなって風が眼表面に直接当たらないようにしています。水分蒸発量を最大で50%カット出来るそうです。

2. 眼に異物が入るのを防ぐ

ゴミやホコリ、虫などが眼に入るのを防いでいるのはも

ちろん、眼に見えない細菌や病原菌が眼表面に付着するのも防ぎます。まつ毛の根元には知覚神経が通っており、まつ毛に何かに触れると自然に眼を閉じ異物の侵入を阻止します。

3. 紫外線から守る

降り注ぐ太陽光に含まれる紫外線は角膜を傷つけるほか、白内障、翼状片、加齢黄斑変性症などさまざまな疾患の発症原因になる可能性があるといわれています。まつ毛はそんな恐ろしい紫外線から眼を守っています。

顔を素敵に見せるだけではないまつ毛の重要な役割、ご理解いただけましたか？眼と同様にまつ毛も大切にしましょうね。



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

秋バテ

厳しい暑さも落ち着き、1日の中で気温差が大きくなるこの時期、夏バテのようなだるさ、食欲不振、疲れがとれないなど感じていませんか？それは秋バテかもしれません。夏バテとは、8月の暑い時期にみられる体力や食欲の低下、だるさ、食欲不振といった症状をいいますが、秋バテは、涼しくなってくる9月下旬から現れる症状のことです。

〈症状〉

- ・だるい・疲れやすい・食欲不振・立ちくらみ・めまい・肩こり・頭痛

〈原因〉

- ・温度差：私達の体は体温を一定に保つように調節する機能が備わっています。自律神経の働きによって、汗をかいたり、血管を広げたり縮めたりして体温を調節してい

ます。冷房による屋内外の温度差、季節の変わり目による気温差により、自律神経は乱れがちになります。

- ・夏の習慣：冷たい飲食物は内臓を冷やし消化機能を低下させます。

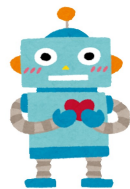
〈対策〉

- ・食事：冷たい飲食物は控え、常温の物や体を温めてくれる物(院内誌61号の温活を参考にしてください)をとる。
- ・運動：歩行などの有酸素運動は血流を良くしてくれます。
- ・入浴：37～39度の湯船にゆっくり浸かることで体が温まり胃腸の働きが回復します。ただし、空腹時や食後すぐの入浴は貧血や消化不良の原因になるので避けて下さい。就寝の1～2時間前に入ると眠りに入りやすくなるのでおすすめです。
- ・保温：体調に合わせて上着や膝掛けを活用し温度調節をしましょう。

秋バテを防ぎ、体調を整えて冬に備えましょう。

ちびっこひろば

なぞなぞクイズ



①入り口1つでおへやがらつ、冬になると
だいかつやく！これってなーんだ？

②お正月にもらえる、もらってうれしくなる
たまって なーんだ？

③「ま☆ど」 まどじゃないよ、
なんて読むかな？

編集後記

コロナ禍の収束が見通せない中、外出さえ思うように出来ない毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

予定していた行事が中止になったり、延期になってしまった方も多いと思います。実は私も今夏結婚式を挙げる予定だったのですが、来年に延期になってしまいました。気持ちが落ち込みそうですが、こんな時こそポジティブにならないといけませんね。

式の準備期間が長くなって良かったと考えて、じっくり進めたいと思います。先生にお願いしているスピーチもきつと、より素晴らしいものになるに違いありません。ですよ、先生？

皆さまも気持ちを明るく持って、目の前の課題を一つ一つ乗り越えていきましょう！

