



# こんにちは こなり眼科です

2023  
春  
第73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4月発行

## カルガモ



しばしば訪れる湘南地方の某海岸。天気の良い週末にはさまざまなマリンスポーツに興じる人たちが海に出て思い思いに楽しんでいます。以前僕もこの海でシーカヤックをしたりウィンドサーフィンを習ったりしたなぁ。

そんな風に思いつつ海の様子をのんびり眺めていた時、カルガモの親子を見かけました。カルガモと言っても本物の鳥のことではありません。湘南の海に現れたカルガモとは船のことです。親が船外機をついた大きめの船。子ガモに相当するのは公園の池でオールを漕ぐような小さなボートです。縦に10艘ほどを繋げたボートを親ガモが浜から沖へと引っ張って行くのですが、その様子がカルガモの親子そっくりなのです。目的地まで牽引した後、親ガモはそそくさと浜に戻ってきますが、子ガモはバラバラに散らばって思い思いのポイントで錨を下ろし釣りを楽しんでいるようです。そう、子ガモは釣り船だったのです。早速ネットで検索すると近くの釣具屋がこのカルガモ親子釣り船を開催していることが分かりました。う～ん、釣りがぁ。

北海道の地方の町に住んでいた小学生の頃、家の裏には川が流れていました。川幅は広いところで10メートルくらいはあったでしょうか。そこで毎日のように魚釣りをしていたことを思い出しました。そうそう、昔僕は釣り少年だったのです。近所の釣具屋で竿や釣り糸、釣り針、浮き、重りなどを買って自分で仕掛けを作った。餌になる糸ミミズを友達と自転車に乗って捕まえに行ったりして。釣ったのはウグイとかフナが主。河原の石で囲った天然の「いけす」に捕まえた魚を入れ、最後に釣果をカウントしてからリリースしていました。多い日は数十匹ほど釣ったかな。

あれからウン十年、大人になってからはそんな機会もすっかりなくなっていました。たまたま数年

前にこなり眼科の男性スタッフに誘われて海釣りに行ったことがあります。

船で沖に出るなり彼は船酔いでダウン、僕は全く平気でその船の釣り客でただ一人、大きな真鯛を釣り上げました。その時はビギナーズラックかと思いましたが、今考えると子供の頃の経験が生きたのかも（と信じたい）。

そんなことを回想する内、釣りの才能に恵まれているならやらなきゃ損だろうと突如思い立ち、子ガモになるべく先の釣具屋に相談に行きました。するとどうやら親ガモに引っ張ってもらうのはある程度の上級者に限るそうで、ド素人はまずは自力でオールを漕いで戻ってこられる範囲から少しずつ慣らすべしとのこと。寒い時期はあまり釣れなくて楽しめないから、始めるなら春からがお勧めなのだとか。なるほど～。素直な僕はすぐにアドバイスに従います。

よし、じゃあ4月から手漕ぎボートで釣りを始めるぞ！そしていつかは憧れの子ガモになって大物を狙いたいな。知り合いの知り合いが下田の海で重さ200キロ超えのマグロを釣り上げたという話を聞いたけど、そんな日がいつか僕にも来るかも。そのためにはうんと沖に出ないといけないし手漕ぎボートじゃだめだ。船外機付きの大きなボートがいるぞ。船舶免許も取らなきゃ。

釣り道具も凝りだすとどんどん良いものが欲しくなるというし、自慢の道具を並べて収納するスペースだって必要です。その頃にはもう釣り道具じゃなくてフィッシングギアなんて呼んじゃってることでしょう。釣り上げた魚を自分で捌けるようにもなりたいし、調理もできたら更に楽しみが増えるだろうな。

いつの間にかいつもの妄想モードに突入していました。でもあれこれ想像するのはめちゃくちゃ楽しいですよ。なんとって費用は掛からないし、現実逃避にも最適ですからね。

さてと。そろそろ現実に戻って、釣具屋オヤジお勧めの『初心者向け釣り竿セット』でも買いに行くとするかな。釣りマニアの方がいらしたら、色々教えてください。上達のアドバイス、お待ちしております！

## 勇気の一步手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約11,800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。今回は内山恵子様です。

### 内山 恵子様

このごろ朝日に目を向けると景色がかすむようになり、遠近両用のハードコンタクトレンズがかもっているせいなのかと思うようになっていました。でも何度コンタクトレンズを洗浄しても、見づらは変わりません。そのうちパソコンも見えづらくなり、夕方になると段差も見にくくなってきました。

そんな時知り合いの方から、白内障の手術でよく見えるようになったという話を聞き、私もそうかもしれないと、ある眼科を紹介していただきました。検査をするとやはり白内障とのこと。勧められるままに、3ヶ月先の手術の予約をしました。気になっていた多焦点眼内レンズについて質問をすると、合わない人もいたので単焦点レンズで近くを見えるようにして、遠くはメガネをかけると良いですよと言われました。私の質問に納得できる説明が得られなかったので不安になり、迷った末に約1ヶ月後に迫っていた手術の予約をキャンセルしました。

改めて別の知り合いの方からかなり眼科を教えてくださいと受診しました。かなり眼科では単焦点と多焦点の違いの説明や、手術前後のこと、その他不安に思っていることを納得いくまで丁寧に説明してくれました。色々考え、最終的に遠くから近くまで



連続的に見えるタイプの多焦点レンズに決めました。

手術後7ヶ月が経ちますが、手術の翌日に眼帯を外した時の感動は今も忘れられません。目の前のかなり先生の笑顔と、きれいにはっきりと部屋の隅々までが見えて、神様から新しい目をいただいたような気持ちでした。

信頼できる先生にめぐり会えたこと、スタッフの方々がその都度充分説明して下さいましたこと、最終的に自分で納得して決められたことは本当に良かったです。今は目が見える事の喜びと共に、仕事や生活にこんなにも前向きになれるのだと実感しています。

冬の星座を眺めると、今まではぼんやりとしか見えなかった星のひとつひとつがくっきりと鮮やかに見えます。遠くで瞬いている星を見ると新しい目になったのだという喜びと幸せが込み上げてきます。先生、スタッフの方々、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。今回は観葉植物を多く育てている三浦勇治様です。

### 三浦 勇治様

三浦様が観葉植物に出会ったのは15年程前。単身赴任のため社宅での一人暮らしを始められた頃、近所のスーパーの中にある植物コーナーを訪れた事がきっかけだそうです。

盆栽や熱帯魚がご趣味で、元々手をかけて何かを育てる事が好きだったため、植物を世話することにもすっかり魅了されてしまったそう。気がついた時には社宅が植物でいっぱい。赴任先からご自宅に戻られる時にはご自身の荷物より植物の鉢植えの方が多く、ご家族もびっくりなさったことなのでしょう。

流石に家中を占領する植物をなんとかしようと、植物専用のスペースを自作することを決意なさりウッドデッキを3ヶ月かけてリフォーム。屋根もかけ、通気性を確保する為の網戸を設置したり、壁の素材に断熱材を使用したりするなどこだわり満載の造りです。お父様が大工さんだった事もあり、三浦様も子供の頃から物作りは大のお得意だったようです。リフォームは材料選びからすべてお一人で行われたとの事で、かなり大変だったよと、とても楽しそうにお話なさっていました。

お写真を拝見したところ、瑞々しいグリーンが床や棚だけではなく、天井からもカーテンのように下がり、マイナスイオンに溢れている素敵な空間です。

壁にかかるリースや室内のランプなどのお洒落な小物もお手製のことで、手先の器用さはもとより、センスの良さにも



脱帽しました。普段は椅子を置いて読書や考え事をするスペースになさっているそうで、まるで秘密基地のようでワクワクします。

現在、植物の種類は70~80種もあるそうで、冬はヒーターを置いて温度管理をする傍ら、夏は外に出して自然光に当ててあげる事も欠かさないそうです。そしてたくさん育ったときにはご近所にお裾分けも。皆様に喜ばれますね！

今回は観葉植物をテーマにお話を伺いましたが、その他にも「三浦会」という50名からなるゴルフコンペのお話や、職場の事務所内にジムを作り若手の仕事仲間にもトレーニングの場を提供なさっている事など話題が尽きず、一日24時間では足りないのでは？と思ってしまう程でした。一番印象に残ったのは“生き物だから面倒を見ないと”というお言葉で、そのように優しいお人柄ゆえ、植物たちもその思いに応え、生き生きと育つのだらうと思いました。

白内障の手術後はゴルフのボールも良く見えるようになったとお喜びでしたので、今後は思う存分ゴルフも楽しんでくださるであろうことが眼科スタッフとしても楽しみです。



## 私はやっぱりこなり眼科

17年通われている  
河野賢三様 由美子様



—ご夫婦で長く通ってくださりありがとうございます。

最初に、こなり眼科に来院するようになったきっかけを教えてください。

もう随分前のことなんですけどね、会社の健診で緑内障の疑いがあると診断されて、その頃住んでいた登戸の眼科に通っていたんですよ。その後、20年くらい前に町田に引っ越してきて近くにあるスポーツクラブに入会して、そこで知人から眼科ならこなりさんって教えてもらってから通うようになったんです。

私は白目が出血して診てもらったのが最初。念の為、脳外科を紹介されて受診したけど、問題なくてホッとしたわ。それから数年して、今度は二重に見えるようになって、またお世話になったんです。

—初めて来院した日の印象はいかがでしたか？

広くて明るくて、スタッフの多さに驚きました。明るくていい所に来たなって。

皆さんテキパキしているし、看護師さんがみんなすごく優しくて。先生も質問した事には即答してくれるから安心して任せられるなって思いました。

—お嬢様もいらしてますよね？

そうそう。都内に暮らしているんだけど、眼科はここがいいみたい。

—ご家族で通ってくださりとても嬉しいです。他の病院と違うと思うところはありますか？

院内が明るくて、隅々まで綺麗で清潔感があるところ。スタッフの方は皆さん明るく、患者さんそれぞれに応じた心こもる親切な対応が和やかで、爽やかな雰囲気を作っているわね。電話応対も気持ちがいい。後、先生も明るく簡潔に説明して下さり、暗い気持ちにならないところかしら。

病院って堅苦しいでしょ。でもここは月一回よりも、もっと頻繁に行きたいなって、通院を楽しみにしてしまうんですよ。時々予約を忘れるとちゃんと電話くれるのもありがたいね。今回の電話も予約を忘れちゃったかなと出たら、インタビューの依頼だったよ。

—思い出に残る院長とのエピソードはありますか？

眼圧を測る時、先生がよく「もっと眼を大きく開けて下さい」と言うでしょ？僕はね、一生懸命開けているつもりなのに何度も言われて、思わず「先生！もうこれ以上大きく開けられません！！」って訴えたことは今でもはっきり覚えているよ。僕としてはしっかり開けているつもりなのにね（一同爆笑）

—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。

混んでいる時には診察までの待ち時間の目安なんかを教えてくださいっていいわね。それから、自分の病状に不安がある方もいらっしやると思うから、そのような患者さんにはそれぞれの症状について出来る範囲での説明等、気持ちが和らぐようなアドバイスをスタッフの方からしていただければ。実はこれは私の経験談なの。スタッフの方に親身になってお話をいただいたことで、とても気持ちが楽になって。今も思い出す度感謝しております。

—貴重なご意見ありがとうございます。

日本各地転勤され町田に20年。海外に単身赴任された時のお話などとても楽しく笑いの絶えないインタビューでした。いただいたアドバイスを参考に、これからも皆さまの期待に応えられる様、精進して参ります。

## 眼鏡士イノハナのいい旅見つけた

以前の院内誌で横浜のワールドポーターズの中にガチャガチャのお店が出来たと記事にしたことがありますが、つい先日町田の中央通りにあるブックオフ3階に同系列のお店が出来たと噂になっていたので早速仕事帰りに行ってきました。

エレベーターを上がってすぐが売り場になっていましたが、元々ブックオフの中に入っていてフロアの一部に設置されているので正直思っていたよりも規模は小さい感じでした。それでもガチャガチャは約300台と豊富にあり、新商品やバラエティ、キッズ、ファンシー、生き物などのテーマに合わせて分けられていてとても見やすい印象です。バンダイ公式ショップなのでホームページからも在庫の確認が出来て、行ってみてお目当ての物が売り切れ！ということも少ないと思いますし、このお店では来店や空カプセルの利用でポイントが貰えてクーポンや景品の応募に使えるので一石二鳥！ですね。

前回に引き続きバンダイ推しが酷いですが、決して企業案件とかではなく只々好きな物がバンダイに偏っているだけです。深読みは禁物です。

私もせっかく来たので大好きなドラゴンボールのガチャガチャをやりましたが・・・あれ？前は300円だったのに今は600円するの？かなり値段が上がっていました。もちろんクオリティが高ければその価値もあるのですが、パッと見は変わらない気もします。大昔は20円（クオリティはかなり低い）で出来たものですが、こんなところにも物価の上昇の波が来ていました。よく見たら一回1500円のものもあり、お金の投入口が500円玉3枚になっていました。富裕層向けガチャガチャ、ですねえ。

時代なのか、獲得した商品を手で専用ジオラマに飾り写真を撮るスペースもありましたが、院内誌のためとはいえ流石に仕事帰りのオッサンが一人で撮影していると通報されかねないので断念。誰かスタッフと一緒に行けば良かったなと思いました。でもガチャガチャを必死で回してカシャカシャ写真を撮りまくっているとスタッフに見られるのも、それをネタにからかわれるのも容易に想像出来ます。やっぱりガチャガチャは個人の趣味に留めておくのが良さそうです。



## 視能訓練士チームがお届けする



### 教えてこなちゃん

#### 眼圧検査の重要性

こなり眼科に通う皆さまは『眼圧』の検査をご存じの方が多いと思います。これは黒目（角膜）の表面に風を当てる検査です。視力検査と同様にどこの眼科でも必ず行う検査ですので大半の方が経験したことがあるはずです。でもその検査で「いったい何が分かるのだろう？」と疑問に思う方も多いかもかもしれません。

この検査では眼の硬さ（眼圧）を測定しています。血压と同様に眼圧にも正常値（正常範囲）があり、日本人では10～21が正常とされています。眼圧が高いと視神経にダメージが加わり緑内障になるリスクが高くなります。

いわゆる『高眼圧緑内障』です。これは視野が徐々に狭くなっていき、眼圧が高いまま放置すると最終的に失明する可能性さえあります。

ただ残念ながら眼圧が正常範囲だから緑内障にならないとはいえません。『正常眼圧緑内障』という眼圧が高くないものもあるからです。実は日本ではこのタイプの緑内障の方が高眼圧緑内障よりもずっと多いのが現状です。眼圧が高くても正常でも、視野の悪化をくい止める（あるいは遅らせる）唯一の治療は眼圧を下げることです。

緑内障で欠けた視野は元に戻りません。したがってその治療はいかに視野の悪化を食い止めるかに尽きます。そのため早期発見、早期治療がとても重要なのです。

患者様の中には苦手とおっしゃる方が多い眼圧検査ですが、とても大切な検査です。折に触れて測定することをお勧めします。

## 看護師チームがお届けする

### ココロカラダ・ゲンキ

#### 糖尿病

糖尿病は膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖が増えてしまう病気です。初期には自覚症状が全くないこともあります。高血糖が続くと口渇、多飲、多尿、多汗などの症状がみられるようになります。そして最も怖いのが糖尿病による合併症で、『し・め・じ』の順番で発症します。

「し」は神経障害

「め（眼）」は糖尿病網膜症

「じ」は腎障害

- ・神経障害は手足のしびれが起きて、傷の治りが遅くなります。
- ・糖尿病網膜症は、目の奥の網膜が障害され、視力低下などの症状が出ます。
- ・腎障害は、浮腫や倦怠感、尿量減少などの自覚症状がありますが、それが出る頃には人工透析が必要になっている場合も多いです。

さて、ここでは糖尿病網膜症について少し詳しく説明します。

高血糖の状態が続くことで、網膜にある毛細血管が傷つき栄養や酸素が行き渡らなくなります。そして、それを補うための新しい血管（新生血管）ができてきます。この血管はとても脆く破れて出血しやすいのが特徴です。最初のうちは新生血管から出血しても自覚症状は少なく、あったとしても飛蚊症程度のことが多いです。視力の低下や赤いカーテンがかかっているような自覚症状がある場合は、すでにかかり進行している可能性があるので注意が必要です。

糖尿病網膜症を治す目薬はありません。進行状態によりレーザー治療や手術などが必要になってしまう場合もありますので、定期的に眼底検査を受けて眼の状態を把握しておきましょう。

#### 編集後記



「クラフトコーラ」って聞いたことはありますか？クラフトビールはお酒を飲まれる方ならご存知かと思いますが、今回はクラフトコーラです！私は昨年夏に初めて飲んだのですが、一般的なコーラとは違った味わいでとても美味しいんです！

クラフトコーラとはその名の通り手作りのコーラで、職人さん達が材料のスパイスや柑橘類にこだわってブレンドして作られています。

基本的にはシロップで販売されていて、炭酸水や牛乳で割って飲みます。

私はアルコールも大好きなので、ハイボールに混ぜたり、ジントニックに混ぜて飲んだりするのがお気に入りです。クラフトコーラの種類によって味も違うので自分の好きなコーラを見つけるのもいいですね。皆様も機会があったらぜひ一度お試しください！

編集長