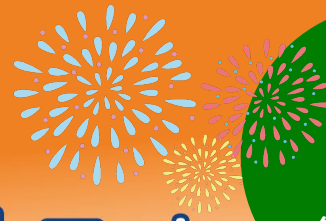




こんにちは こなり眼科です



2022
夏
第70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4年7月発行

しゃべるんです



おしゃべりするペットの様子を動画投稿サイトでたくさん見ることができます。インコや九官鳥などの鳥類は定番で、本当にハッキリ言葉をしゃべるペットもいて驚かされます。先日は迷子になったインコが

自分の住所をしゃべり、無事に飼い主の元に戻ったというニュースが話題になっていました。

鳥類ばかりでなく、哺乳類のペットがしゃべる動画もよく見かけます。ただ鳥と比べるとハッキリ何を言っているのか分からないものが多く、なかには「全然そんなことしゃべってないよこれ、単なる親バカ（飼い主バカ）じゃん！」みたいなものもたくさんあります。

さて、我が家の保護ネコです。『見守りカメラ』の時にも書きましたが、2匹のネコは夜間は子供たちが使っていた部屋（『ネコ部屋』と呼んでいます）で過ごします。朝僕が起きて最初にすることはネコ部屋に行き、空になっているエサの器にエサを入れてあげることです。いつも「おはよう！」と声をかけながら部屋に入っていきます。2匹は僕の足元にまわりつきながらエサをねだる訳です。

1年くらい前からでしょうか、そのうちの1匹がその時にどうも「オハヨ〜」といってるような気がしていたのです。毎朝「おはよう！」というと「オハヨ〜」と返してきます。「こいつ、言葉しゃべってるよなあ絶対」と思っていました。

今年になって家内にその話をしたところ、「ネコがしゃべる訳ないじゃない！バッカじゃないの」と一蹴されてしまいました。「そうかなあ、確かにしゃべっていると思うんだけど」。

この「オハヨ〜」という声（言葉？）は朝のエサやりの時以外には一切聞かれません。ということはネコたちは僕が発する「おはよう！」は「エサだよ」の意味だと思っているのかもしれませんが。「ゴハン、ゴハン」となんとなく言いながらエサがつつくネコの動画を見たことがあります。

そのネコたちは飼い主が「ご飯だよ」と言ってエサを与えるから（ご飯＝エサ）になっているんじゃないのかな。

そんなある日のこと。僕がいつものように朝ネコ部屋に入っていく、ネコたちにエサをあげるところをたまたま家内が何気なく見ていました。「おはよう！」「オハヨ〜」「え、ちょっと。今ネコが『おはよう』って言わなかった？」「そうだよ。前からしゃべるって言ってたじゃん」「うそ〜。ホントにしゃべった！！」大興奮の家内は夢中で動画を撮りまくっていました。その後も1週間は毎朝撮り続けていて笑いました。

あらためて動画を観ると他の人が動画サイトに上げているペットのおしゃべりと比べても遜色ないどころか、どう考えても遙か上に行くレベルです。空耳なんかじゃない、これはもう完全に本物であると確信しました。

ただ「オハヨ〜」だけではまだなんとなくもの足りない、というか説得力に欠ける気がします。ダメ押しの意味でもさらに別のフレーズをもう一つ、しゃべってもらいたいものです。「オハヨ〜」は3文字ですから次はちょっと頑張ってもらって4文字、「オヤスミ〜」と言わせたい。

現在我が家では1日1回朝しかエサを与えていません。でも今度は「オヤスミ〜」を覚えさせるために、夜寝るときにも「おやすみ」と言いながらエサを与えようかな（やめなさいって）。そうすれば「おはよう！」は朝食、「おやすみ」は夜食と理解するかも。

もしこの2フレーズをしゃべるようになったら動画サイトに投稿しますよ必ず。ペットブームの折、再生回数100万回は軽く超えること間違いなし、いや1000万回もあるかも。いやダメだダメだ、1000万回を目指すなら全世界の人に見てもらわないと。そのためには日本語じゃだめ、英語だ。

これからは毎朝「グッモ〜ニ〜ン」そして夜は「グッナ〜イ」これで行こう、決めた（親バカ、飼い主バカの妄想はどこまでも尽きないのです）。乞うご期待。

勇気の一步手術体験記

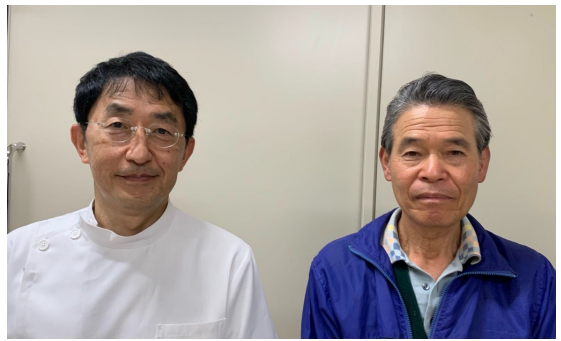
当院では平成10年の開業以来、約11,300件の白内障手術を行ってきました。手術を受けた患者様の体験を自らの文章で紹介していただくコーナー。今回は山崎秋雄様です。

山崎 秋雄 様

運転免許更新のために訪れた府中試験場で「もう一度検査を受けて下さい」と言われ、仕方なく眼鏡を作りました。後日再び検査に臨んだところ、今度はなぜか裸眼でパスしてしまい、結局眼鏡は不要となりました。40数年前のことです。以来、視力には問題なく過ごしてきました。

ところが、5年ほど前から車のライトが、3年前からは自転車のライトまで眩しく感じるようになってきました。そして2年前のある日、決定的な異常を感じる出来事が起こったのです。

それは車で知人宅に向かっていて時のことです。東に向かって緩やかな坂を登ってゆくと、突然正面に朝日が飛び込んできました。「あ！太陽だ」と思った途端、一瞬にして黄色のカーテンを頭から被せられたような状態に陥り、目の前が何も見えなくなってしまったのです。すぐに車を止め、そっとハンドルから顔を上げました。前方や左右を見てみると、黄色くぼやけた視界の中に、横を通り過ぎた大型貨物車の赤いテールランプを感じ、それと共に黄色の状態が薄らいでいきました。見え方が元に戻ったので、その大型貨物車の後を追走し始めましたが、距離が開いた途端に貨物上部に太陽が顔を出し、再び黄色の世界に突入。これは大変と慌てて車を路肩に寄せます。少し



待つと、また元通りに。これは一体どうしたことだろうと、とても不安になりました。

しばらくすると太陽が街路樹とビルの陰に隠れてくれたので、ようやく安全に目的地に辿り着くことができました。さっそく知人にこの黄色い世界の現象を話すと「それは白内障だよ」と言われ、初めて自分が白内障になっていることを実感したのでした。

まもなくこなり眼科を訪れ、手術を受けることに決めました。手術後は「眼帯を外すと暫く眩しく感じるので外出時はサングラスをして下さい」との小成先生の指示に従い、外出のお供はサングラスです。

この10年ほど毎朝の散歩が日課です。手術後久しぶりに出かけると「ここは本当に自分がよく知っている町田なの？」と心底驚きました。草葉は揺らぎ轟き鮮やかな緑を光らす中、看板の黒い文字まで生き生きと溢れんばかりに輝いてるではありませんか！「黒色ってこんなに綺麗な色だったのか」術後の爽快感と共に目に映る視界の変わり様に変感激したものです。

手術から1年経ち、感激した見え方はすっかり当たり前になりました。マスクの中で「慣れとは恐ろしいものだ」とつぶやく今日この頃です。

私はやっぱりこなり眼科

14年通われている喜多尾 孝様

—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。勤めている頃はずっと目が良かったんだけど、リタイアしてから車の運転を楽しむためにちゃんと目の検査に行かなくてとは考えるようになってね。それで眼科を探し始めたの。健康に気をつけて、自分の目で見える人生を作りたい、自分で明るい人生にしたいなと思ってね。実は何軒か行ってみたのだけれど、なかなかピンとこなくて。そんな時、知り合いに勧められたのがこちら。家内もお世話になっていたし、安心して自分の目を任せられる人かどうか一度見に行こうと決めただ。

—奥様は2000年からですから、もう22年間通って下さっていますね。

—そんなに長くなるんだね。家内も僕も先生に白内障の手術をしてもらったのがもう10年前だからなあ。長くもなるか。

—こなり眼科に通い続けて下さっている理由は何ですか？

とにかく先生の第一印象かな。患者のわがままを聞いてくれる。患者はみんな困って来るんだから、じっくり話を聞いてもらいたいんだよね。ここの先生は明るいでしょ。忌憚なく話しやすいところ、相手を見て考えてくれるところ、良い悪いをはっきり言ってくれるところ、ちゃんと指導してくれるところが好きだな。第一印象って大事だよ。僕はいいと思っただけでなく、ずっとついていく方だから。

—他院と違うと思うところはありますか？

とにかく雰囲気明るいところかな。なかなか足が向かない病院もあるけど、ここに向かうときはいつも足の踏み方が違うの。足取りが軽くなる感じ。それだけ安心して行けるっていうことだよ。



—印象に残っているスタッフはいますか？

みんな親切だよ。明るいし対応がいいし。人の痛みをわかってくれる。検査の時もちゃんと話を聞いてくれるのがいいよ。あのすーっとする受付の人はいつも変わらなくて安心だね。ずいぶん顔ぶれは変わったけど、昔いた看護師さんは印象的だね。いつも冗談を言って、患者の気持ちを和らげてくれた。

—受付の友野はもうすぐ勤続25年目になります。看護師は杉村ですね。明るい人ですよ。

—最後に、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！

—こは先生と患者の距離がピタッと寄り添っていて、一心同体な気持ちになれるのがいいところだと思うよ。今すでにそれだけのものを持っているから、このままの体制でいってもらえれば。弱い人の手足になって、明るい人生を作っていく手助けをしていただければと思います。

—長崎が故郷の喜多尾様は小学3年生で原爆の被害に遭われたそうです。現役時代は人々の安全のために尽くされ、リタイア後はご自分の健康に心を配られています。優しい面差しの内側に命や幸福に対する静かな情熱を感じるインタビューでした。米寿を迎えられる今もかくしゃくとなさっている喜多尾様。これからも奥様と仲睦まじく元気で過ごしてください。

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。今回はフラダンスの先生をされている染野絢子様です。

染野 絢子 様



元々ソーシャルダンス(社交ダンス)をなさっていた染野様がフラダンスと出会ったのは30年前。ご自身が経営されていた事務所の近くにスタジオがあり、仕事のことと心身共に落ち込んでいる時に気分転換をしよう！と足を踏み入れたのがきっかけとの事でした。その後すぐにフラの世界に魅了され、今では先生をなさっています。

フラダンスは団体で踊るものとソロで踊るもの

があります。染野様はソロで踊られていて、コロナ前はホテルなどで行われるショーにも出演されていたそうです。

フラの振り付けにはそれぞれ意味があります。情熱的な想いが込められた振りがとても多く、いくつか教えて頂いたのですが、中にはそんな意味があるの?!と驚いてしまうものまでありました！お好きな振り付けを伺ったところ「あなたを愛してます」という振り付けがハワイアンらしい恋を表現してお好きとの事でした。お客様に届くように、踊りだけではなく、表情や感情を乗せて表現することが大切だそうです。

ソーシャルダンスの経験もあるためか、染野様の姿勢や所作はとても美しいです。フラ特有の中腰の姿勢や柔らかい動きなどはすぐに習得されたものの、素敵な踊りのためにはやはり日々の努力と意識が大事とのお話を伺い、インタビュー中自然と私も背筋が伸びていました(笑)

コロナ禍でお休みしていた教室も5月から再開されたとのこと。またどこかステージに立たれる際はぜひ教えて下さい！と最後にお約束しました。染野様の情熱的な踊りを生で拝見できる日を楽しみにしております。



眼鏡士イノハナのいい旅見つけた

皆さんはご自分で料理をお作りになりますか？当院には主婦のスタッフも働いており、仕事が終わってから家族に料理を作ることも多いようです。もちろん、今は男女平等な世の中ですから昔のように料理担当は女性、という時代ではありません。

私もたまに料理を作ることがあります。ただ、たまにしか作らない素人同然の料理というのは時に悲劇を生むことがあります。

私は結婚する前に半年間一人暮らしをしていました。もっぱらコンビニ弁当で済ますことが多かったのですが、流石にそればかりでは飽きてしまうので、たまには自炊もしました。得意料理は餃子の皮で作ったミニピザや王道のカレー。結婚後は妻がメインですがたまに作りたくなり、唐揚げや焼肉にチャレンジします。先日、何か変わった料理を作ろうと考えました。そこで白羽の矢を立てたのがデミグラスソースハンバーグ！これは完成すればさぞや美味いだろうと、早速レシピ本を買いに書店へ行きました。

ここで注意すべき素人料理のポイントを上げていきます。

- ①まずは形から入り、材料は全て揃える。
- ②材料が揃ったらもう完璧だと錯覚する。
- ③分量は目分量、順番も適当に入れる。
- ④味見は決してしない、なぜなら材料はレシピ通りだから不味い訳はないと思込む。
- ⑤自分では食わず、まずは家族に食べさせる。

ここで一番タチが悪いのが、とりあえず家族で反応をみるところ。それによって自分で食べるかどうか、再チャレンジするかを判断します。私の作ったデミグラスソースは、最初に小麦粉を炒める段階で色々他の食材も放り込んでしまい、小麦粉がダメになりソースには程遠い見た目になってしまいました。これは修正が必要だと判断した素人は、ここで赤ワインを多めに投入。その結果、家族から「すっぺー!!何これ食感も最悪やんけ！」と非難轟々。赤ワインがあんまり蒸発してなかったようです。こっちは味見してないからね！仕方ありません。

素人はヤル気だけは満々なので、つい最近も思いつきで懲りずに料理をしました。その名も「豚のロース唐揚げ」。焼肉のタレで味付けした豚に片栗粉を付けて油で揚げただけ。一見、簡単そうに見えますが、なぜか1枚で胃がイカれるくらい油っこくってしまい、育ち盛りの子供たちもまずそうな顔をしていました。子供って唐揚げ好きなハズなのにおかしいなあ。

やっぱり思いつきでやるものではないですね。普段から料理を振る舞っている方は心から尊敬します。いつも美味しい料理をありがとうございます！



視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん



オプトスをご存知ですか？

今年の2月に最新の機械がかなり眼科にやって来ました。超広角眼底カメラ、その名も『オプトス』といいます。時々先生やスタッフが「オプトスを撮ってください」と言っているのを聞いたことがあるかもしれません。それはこの機械のことで、眼の奥の網膜を詳細に撮影できます。優れた特徴は次の2点です。

- ・散瞳をしなくても200°という広い範囲の網膜を撮影できる。
- ・両眼でも5分程の短時間で撮影できる。

200°というと全体の網膜の約8割に相当します。眼底の隅々まで確認できるので、網膜剥離や眼底出血の早期発見につながります。また、視神経乳頭の状態も見られるので緑内障の早期発見にも役立ちます。

看護師チームがお届けする

ココロカラダ・ゲンキ

エコノミークラス症候群

皆さん一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？エコノミークラス=飛行機、と思われている方もいるかもしれませんが、この病気はファーストクラスでも起こりますし、新幹線、電車、車でも起こります。狭い座席で長時間同じ姿勢をとり続けることによって、足の血流が悪くなり血管の中に血栓ができることをエコノミークラス症候群といい、医療用語では深部静脈血栓症といいます。そして立ち上がった時、動いた際にこの血栓が肺の血管に飛んで詰まってしまうと、呼吸困難や胸痛などの自覚症状が出現し、命に危険が及ぶこともあります。

編集後記



先日、オリジナルアロマスプレーを作る体験教室に行きました。普段アロマなど全く使わない私でも楽しく作ることができました。最初はテーマやイメージを決め、その後何十種類もの香りの中から気に入ったオイルを選びます。オイルにはタイプが3つあります。「トップノート」という第一印象となる揮発速度が早いオイル、「ミドルノート」というその次に揮発速度が早いオイル、そして「ベースノート」という一番長く香りが残るオイルです。3つのタイプからそれぞれ数種類ずつを選択します。私の場合は最終的に9種類で完成としました。

そして散瞳薬を使わなくても撮影できるので、車やバイクを運転してきた方も検査できますし、検査後しばらく眩しいとかピントが合わないということがなく、患者様の負担が少なく済みます。

撮影の方法ですが、オプトスの真ん中に穴があるので顔を近づけその穴の中を覗いてください。すると穴の中に青色のマークがでてきます。顔を機械のほうにさらに押し込むようにするとマークが緑色に変わります。緑色は顔と機械が適正距離であることを示しており、そのタイミングでスタッフが撮影します。

すぐに検査できますので、ご希望の方はお気軽にスタッフまでお申し付けください。



少し怖いことを書いてしまいましたが、エコノミークラス症候群にならないために、提唱されている予防方法をお伝えします。

- ・こまめに水分をとる
- ・ゆったりとした服装を選ぶ
- ・可能であれば休憩を入れて、ストレッチや体操をする
- ・ふくらはぎを軽くマッサージする
- ・足首をくるくる回す
- ・足の指をグーにしてパーに開く
- ・つま先を床につけて踵をあげる

これからお盆休みなど、連休でどこかへお出掛けされる方もいらっしゃるかもしれません。長時間移動される際には、是非この予防方法を実践してみてくださいね。

数時間かけて作った『世界でひとつだけの私の香り』ですから、思い入れも格別です。

教室の先生はとてもユニークな方でした。選んだ香りを元にその人の性格診断や現在の精神状態なども言い当て、まるで占いに来たかのような気分も味わうことができ、一石二鳥以上の有意義な時間を過ごせました(笑)

なんでも興味を持ち触れてみるのはいいい事だなぁと、あらためて感じた1日でした。

編集長