

## 視能訓練士チームがお届けする

### 教えてこなちゃん



### 赤と緑どちらがよく見えますか？

メガネやコンタクトレンズを使用している皆さんは、検査の時に検査員に聞かれたことがあるかもしれません。視力検査の時に、上の大きい指標から小さい指標に向かってお答えいただいた後、「赤と緑の中に黒い丸が書いてあります。どちらかが濃く見えますか？それとも同じくらいですか？」と伺っています。実はこれには意味があり、今使っているレンズがちょうど良く矯正できているかの手掛かりになるのです。

光はメガネやコンタクトのレンズを通ると、赤色と緑色で光の曲がり方が異なるため、ピントを結ぶ位置がズレます。この性質を利用してレンズの度数が適切か、強すぎているかを判断しているのです。

近視の場合(遠くが見えにくい方)は、赤と緑が同じ

(図1)か又は赤がはっきり見える状態(図2)が良いとされています。図1の場合は赤と緑の間でちょうどピントが合っている状態です。図2の場合は網膜より少しだけ手前にピントが合っている状態です。近視の場合、緑が濃い状態(図3)だとレンズの度数を入れすぎて網膜を通り越してしまい疲れ目の原因となりやすく、お勧めできません。そのため良好な視力が得られ、なおかつ図1か図2になるようなレンズの度数をお勧めしています。

ただ赤と緑の見え方は参考にする程度で、あくまでもご本人の意見を最優先にしていることは言うまでもありません。検査の際に「赤と緑、どちらが良く見えますか？」と尋ねられたら感じたままにお答えくださいね。

#### 【近視の場合】

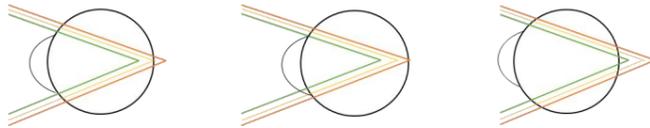


図1 赤と緑の間の黄色の光がちょうど網膜上の上のところにあり、バランスの取れた状態です。

図2 赤の光の方が、緑の光よりも網膜に近い場所に焦点を結んでいるので、少し弱めに矯正されている状態です。

図3 緑の光の方が、赤の光よりも網膜に近い場所に焦点を結んでいるので、強めに矯正されている状態です。

に進行すると咀嚼や嚥下に障害が起こり要介護や誤嚥性肺炎になってしまうこともあります。そうならないためにも、次の項目をチェックして1つでも自覚症状がある場合には、歯科を受診し治療や予防に努めましょう。

#### オーラルフレイル自己チェック

- ・固い物が食べにくい
- ・噛むと痛みや不快感がある
- ・口の渇きが気になる
- ・食べこぼしやむせやすい
- ・滑舌が悪くなっている
- ・義歯がある

私も半年おきに歯科検診を受けていますが、自分では気がつかない小さな虫歯や歯の欠け等を指摘され、検診の大切さを痛感しています。皆様もぜひ受診してみてくださいね。

最近は歌舞伎や落語にもハマっていて、自分が色々頑張ったご褒美として観に行っています。他にも絵画や音楽、舞台を観るのも好きで、色々な作品に触れることで心が豊かになるように感じます。趣味や興味あるものが多いので、これから皆さんにたくさんお話を伺えるのが今からとっても楽しみです。どうぞよろしくお願い致します。

## 看護師チームがお届けする

### ココロカラダ・ゲンキ

#### オーラルフレイル

前回のアイフレイルに引き続いて今回は「オーラルフレイル」のお話です。「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で「オーラルフレイル」は口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方です。オーラルフレイルは全身の衰えに先行し、いくつかの段階を踏んで進行していきます。

まず口腔機能への関心が低下すると虫歯や歯周病になり、痛みや歯が抜けたりします。すると食事や会話に支障が生じ食欲低下や、日常の活動範囲が狭くなったりします。また、噛む力や舌の筋力が衰えると食事の量も減り低栄養の状態になったり、会話が減れば社会的に孤立してしまいます。さら

#### 編集後記

いつも『こんにちはこなり眼科です』をご愛読いただき、ありがとうございます。前任者と交代し、この冬号から5代目編集長となりました。挨拶がわりに少し自己紹介をさせて頂きたいと思っております。

元々幼少期からテレビで放送されている能や人形浄瑠璃を観るのが好きだったり、和の文化に興味がある子供でした。

小学生の頃からは10年ほど、三味線と民謡を習っていました。現在も時々スタジオを借りて忘れないように弾いているんですよ。

ちびっこひろばこたえ

1 キウイ

2 スイカ

3 レモン

4



# こんにちは こなり眼科です

2022 冬 第68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1月1日発行

### 百聞は...



週末を利用して家内と京都に行ってきました。以前から見頃を迎えた京都の紅葉を見てみたかったです。さて、紅葉が美しいところはどこでしょう。早速情報を集めます。基本的には神社やお寺の紅葉が有名で、動画サイトなどでもたくさん紹介されています。

いろいろ検討した結果、節操なくあちこち回るのではなく、今回の旅行は「嵯峨野トロッコ列車と京都五山を巡る旅」としました。京都五山とは何か、という解説はここでは省略します。ネットでいくらでも調べられるので関心のある方はそちらをご覧ください。要は京都市内にある5つのお寺を回り、嵯峨・嵐山の渓谷を走るトロッコ列車に乗って紅葉狩りを楽しもうという企画です。

予約が必要なものは出発前に押さえておく必要があります。行き帰りの新幹線は本数も多いし大丈夫。宿もとりました。夕食は祇園のお店を家内が予約。夜紅葉をライトアップしているところも結構あって、着いた日はホテル近くの「東寺」のライトアップが観られることが分かり、一般入場の1時間前に楽しめる、という観覧チケットをゲットしました。

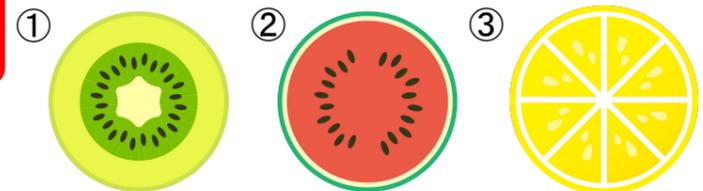
次は絶対に人気爆発中であろうトロッコ列車を調べました。するとすでに予定していた日の日中の便は満席で、かろうじて夜の便をなんとか確保することができました。危ないところでした。本当は行きはトロッコ列車、帰りは「保津川下り」という、スリル満点の船に乗りたかったのですが、夜は営業していないので仕方なく帰りはトロッコ列車です。

京都五山にも紅葉が有名なところは多く、案の定観光客が殺到していました。真っ赤なもみじで有名

#### ちびっこひろば

### くだもの名前あてクイズ

みぎの絵はなんのくだものでしょうか？



1

こたえは4ページだよ

## 勇気的一步手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約11,000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。今回は松本博様、久美子様です。

### 松本 博様・久美子様

「眼が曇っていて、眼底検査の写真をとれませんでした」。私が60代になり受けた人間ドックで、検査技師に初めて言われた一言です。

視力には自信があり、眼科のかかりつけ医がなかったので妻に相談し、かなり眼科を受診しました。いろいろな検査を受けた結果、診断は白内障でした。思い返せば白内障と気づいていないだけで、対向車のライトがまぶしいと感じることがあったな・・・と思いました。

手術を受けるか迷っていたとき、家族に「人生100年時代と言われているだし、高齢になってから手術を受けるよりも、早めを受けて、眼がすっきりしている時間が長い方がいいんじゃない?」と背中を押され決断しました。

手術当日は緊張していましたが、妻と娘が付き添ってくれ、手術室の窓越しで手術を見学してくれていただけでも



心強かったです。スマホで動画撮影していて、後で見せてもらったのですが、先生が手術の機械を足で操っているのを見て本当にすごいなと思いました。白内障の手術を多くしているかなり先生だからこそ、できるものなんだなと思いました!

術後の眼帯が取れたときに感動したのは、今まで白だと思っていた物は黄色っぽい白で、本当は輝くような真っ白でした。あの衝撃は今でも忘れられないし、手術を受けて良かったと思っています。

私の手術から一年後。なんと妻も白内障が進行しており、手術をすることになりました。妻は、私の手術で動画撮影をしていたこともあり、手術中に先生がどんなことをしているのかを予習復習し、手術当日も安心して受けることが出来ました。実際に先生が手術をしているのを改めて拝見し、先生の手元はもちろんのこと、足の動きは本当にすごいなと思いました。夫婦でかなり先生に手術をしていただき、これで老後の楽しみも増えるねと話しています。

かなり先生、スタッフの皆さん、この度は本当にありがとうございました。



一思い出に残る院長とのエピソードはありますか?

先生はね、いつも忙しそうだから、実はあんまり話したことないんだよね。でも診察室に入る時にいつもちゃんと顔を見て挨拶してくれるのがいいよね。

一スタッフについての印象はいかがですか?

ここはスタッフの動きが機敏でいいね。長く通ってるから、新しい人が入るとすぐに分かるよ。ちょっとカラーが違うかなと思うとすぐいなくなったり。でも、最初はぎこちなくても何カ月かすると動きが良くなって、指導者の教育がいつも大したものだと感心して見てるよ。

眼鏡担当の人もいつも感じがいいよ。鼻パットが古くなったりすると、気づいて交換してくれたりというのは、こっちからはなかなか言いつらいからありがたい気配りだなと思う。

一ありがとうございます。新人教育はいつも大変なので、褒めていただけてとても嬉しいです。これからもかなり眼科が成長するためにアドバイスをお願いいたします。

もう開院して24年でしょう。この先生は日曜しか休んでないよね。先生が一人で頑張っているから、身体が心配だよ。あとは患者様一人一人が宣伝マンであることをこれからも忘れずに、いい接遇を続けていって欲しいね。

鈴木様とお話はとても楽しく有意義で経営者ならではの視点から発せられる当院へのアドバイスが心に響きました。

自動車部出身でA級ライセンスを取られて鈴鹿で活躍なさっていた時代や趣味のゴルフのお話なども楽しかったですが、お仕事のお話はとても勉強になりました。コロナ禍でなかなか商品が売れない時に歌手の方に来ていただくという生電話イベントをひろめくなど、当たり前を当たり前にしないう、時代時代で変えていくというお言葉通りの、豊富なアイデアにも脱帽でした。経営者の大先輩として学びの多いインタビューでした。

## 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。今回はシニアモデルをなさっていた鹿子畑きよ美様です。

### 鹿子畑 きよ美様

2000年に60歳から100歳までのシニアモデルの募集があるのを見つけ、おしゃれに興味があったので、応募をしたのがきっかけです。着物のリメイクをするデザイナーさんが立ち上げました。毎年30名の募集をしていて、その中で長く続ける方もいれば、途中で辞めてしまう方もいらっしゃるとのこと。鹿子畑様は現在まで21年間モデルを務められました。長く続けることは大変なことですが、凄いですね。

活動内容は年に1度のファッションショー。準備は約半年かかります。ウォーキングの練習やストレッチ、衣装合わせをするのでとてもお忙しかったそうです。リメイクに使われる着物はご自身の物やリサイクル品を使います。デザインの希望をデザイナーさんに伝え、採用されると縫子さんが衣装を作成します。モデルさんは同じ年代の方達なので、気張る必要がなくとても楽しかったとおっしゃっていました。

一方、デザイナーさんとモデルさんの意見が合わず、時にぶつかってしまう方もいたそうで、なだめるのが大変だったとのこと。

鹿子畑様のご主人はシニアモデルをすることに賛成してくれていました。「女の人は外で輝いたほうがいい」



と考えている方なので、ファッションショーも毎年楽しみに見にいらしていたそうです。とても理解のある素敵なご主人様ですね。

今年でシニアモデルは引退。楽しくもありましたが忙しかったので、コロナが落ち着いたら旅行に行つて少しのんびりしたいそうです。

ファッションショーでの鹿子畑様のお写真を拝見し、素敵な笑顔で楽しい様子が伝わってきました。引退は寂しいですが、旅行先で新たな趣味が見つかるといいですね。

## 眼鏡士イノハナのいい旅見つけた

今回も旅行記はお休みし、私の雑談になります。旅行記も好評を頂いておりますが、雑談は何故かお子様に好評を頂いており、恐らく私自身の精神年齢がその辺で止まってしまったのが関係しているのかもしれませんが。そもそも超絶インドア派なのに旅行記と銘打って記事を書いている時点で、なんでアンプタが書いてんだ?と思ってる方もいらっしゃるかと思いますが、まあその辺の事情はお察し下さい。とにかく今回はお子様向けの雑談です。

今、小学生の将来の夢を聞くと上位に「ユーチューバー」や「ゲームクリエイター」が入るそうです。かくいう私も将来の夢はゲームクリエイターでしたが、高校受験の面接で将来の夢を聞かれた時に「ゲーム制作です」と答えたら、面接官に「マジか!?!」みたいな顔をされた思い出があります。当時の感覚としてはゲームはお遊び、就職としては邪道みたいな風潮があり、随分と肩身が狭い思いをしました。

その頃は家庭で遊ぶコンシューマーゲーム(ファミコンなど)とゲームセンター(ゲーセン)に設置されているアーケードゲームの両方が賑わっていて、もっぱら私は学校帰りにゲーセンに寄りアーケードゲームを楽しんでいました。格闘ゲームが全盛期で、よく大会に出たり、隣町に遠征に行つてポロボロに負かされ落ち込みながら帰ってきたものです。まだ不良もチラホラいた時代なのでカツアゲの恐怖に怯えながら楽しんでいました。

今は家庭用でもオンライン対戦が出来るので、カツ

アゲされることもなく自宅で遊べますが、その影響でゲーセンは軒並み衰退しているようで少し寂しい気もします。

今やゲーム業界は一大産業として発展し、特にスマホゲームは老若男女で楽しまれています。当院の患者様でも趣味の欄にゲームやスマホと記入する方も少なくなく、ゲームのし過ぎで疲れ目の目薬を処方されている方もいらっしゃいます。私もスマホゲーム大好き人間ですが、老眼も本格的に入ってきている目には堪えます。それでも辞められないのはゲームに中毒性があるからなのでしょう、恐ろしいことですね。

と、ここまで読んでみたら全然お子様向けの内容ではないことに気付きました。楽しみにしてたキッズのみんな、申し訳ない。足早に私のオススメゲームを紹介します。「バズドラ」「ドラゴンボール ドッカンバトル」「プロジェクト セカイ」この3つはすごく面白いよ!よし、これでキッズの心も驚かすことができます。夢中になれることがあるのは悪い事ではありません。ゲームもなんでもそれが経験として将来に活かせるといいですね。

私はこの記事がスマホで入力しているのですが、目のショボショボが半端ないので、先生に疲れ目の目薬を処方してもらいます。疲れ目の方は当院へ(宣伝)!

