



こんにちは こなり眼科です



2024
春
第77号



クチコミ



インターネットは今年年齢に関係なく、誰にとっても生活に欠かすことのできない重要なツールとなっています。どんな疑問も検索ワードを入れれば大抵一瞬で解決してしまいます。「ググる」などという言葉も広く使われるようになりました。

昔は「百科事典」なんてものが五十音順に何冊にも分かれて家の書棚のかなりのスペースを占領していたものです。分からないことはまず百科事典で調べる、そこに載っていなければ図書館に行って調べる。20年ほど前まではそれが当たり前でした。

新しい知識がどんどん生まれ、入れ替わる現代ではとても書棚の印刷物では追いつきません。情報は日々更新されるのが当たり前と感じるようになった事がインターネットの最大の功績かも知れませんね。例えば一世を風靡したカーナビ。車に搭載されて目的地までのルートを案内してくれる便利なものです。今販売されている新車にももちろん搭載されていますが、何年かの間はデータを更新できてもやがて古くなります

(本当に最新の車がどうなっているのかは実はよく知らないのですが)。一方グーグルマップはカーナビの代用になるし、しかも情報が常に更新されるので、ちょっと古いカーナビにありがちな「新しくできた道が載っていない！」なんてこともありません。本当に便利な時代になったものです。

そんなインターネットで得られる情報の中で多くの人が利用しているものに「クチコミ」機能があります。世の中のあらゆる事や物に対するクチコミ評価を誰でも見ることができます。僕はおもに初めて訪れる飲食店の評判を調べるのに使っています。店の雰囲気や店員さんの対応、料理の評価などなど。でも不思議なのは実際にその店に行ってみると評判が良かったはずなのに印象は全然違った、ということはよくあること。混でる店のほうが美味しいに違いない、という

人もいれば空いてる方が料理がすぐ出てきていいと考える人もいます。クチコミを投稿する人の感じ方は千差万別で主観が入りまくっています。なかには「サクラ」を使って評価を上げようとする店もあつたりするそうですから油断ができません。だから評価が低すぎる場所は論外として、逆に高すぎる場所も端から信用せず、話半分と受け取るようにしています。

さて、医療機関も例外ではなく、クチコミの評価対象としてしばしば語られるので、こなり眼科もうかうかしてはいられなくなってきました。同業他社の評価を気にして見てみることはあまりありませんが、「お！この『こなり眼科』って結構いいんじゃない？」と、受診の選択肢に入れてもらえるような努力をしていかなければならない気が最近しているのです。

初診の方には問診票の中で受診の動機を尋ねていますが多くの方々が「インターネット」に〇をつけてくださいます。インターネットのどんな情報でこなり眼科に辿り着いたのか是非知りたいところですが、「クチコミを見て」という方も中にはいるのでは？と思うのです。

そこで皆さまにお願いがあります。是非この下のQRコードからこなり眼科のクチコミを投稿していただけないでしょうか？ はじめての患者さまもベテランの患者さまも誰でも大歓迎です。評価の点数はいくつでも構いません(こなり眼科に変な付度は無用です)。1点なら謙虚に反省し改善に努めます。5点ならスタッフ全員で歓喜の舞を踊るかも。もっとも平均点数を上げてゆくのは僕たちの仕事だと思っていますので、皆さまには気軽に面白おかしいレビューを書いていただけると嬉しいです。(ただし、googleのアカウントをお持ちの方に限られます。)どうぞよろしくお願い致します。

今回はいつものしょうもないエイプリルフールネタではありません。こなり眼科の今後の発展のための皆さまへの超まじめで本気な熱いお願いでした。



QRコードはこちら→

勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約12,300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。今回のお相手は宮川和子様です。

宮川 和子様

私がかなり眼科で白内障手術を受け、まもなく八ヶ月になります。経過は順調で、元々目が良かった昔のように眼鏡を必要としない毎日を送っています。

今回の手術のきっかけは老眼が進み、ものが二重に見えたり光のまぶしさが増して日常生活でとても不便を感じるようになったことでした。かなり眼科で検査を受けると先生から「そろそろ白内障の手術を考えましょう」と言われました。症状的にはまだ急ぐほどではなかったのかもしれませんが、不便さを一日でも早く解消したかった私は、花粉症の時期を外して五月に両眼の手術を申し込みました。

手術の日程が決まると、それに向けて様々な検査や説明会が行われます。まず最初に白内障手術とはどういうものか、実際の手術映像も見ながらの説明会で、これにより術後も含めて全体像を把握することができました。



最も重要な眼内レンズの選択にあたっては眼鏡のいらぬ術後生活が希望だったので、多焦点レンズについての個別面談を受けました。ここではかなり眼科で取り扱っているそれぞれのレンズの特徴や実際に多焦点レンズを入れた方の術後の感想など、プラス面だけでなくマイナス面も含め具体的データで示していただいたので、自分の場合に置き換え納得してレンズを選ぶことができました。

かなり眼科で白内障手術を受け、術前術後を通して感じたのはスタッフの皆さんのやさしい心遣いです。手術までの日程表や術前術後の過ごし方についての細かな注意など、丁寧に文書にして渡していただけたのでとても助かりました。手術から帰宅した日の夕方、院長先生が様子を探ねるお電話をくださったり、何かあった場合の連絡先も教えていただいて日帰り手術への不安も無くなりました。

院長先生、スタッフの皆さん、ありがとうございました。この“目”、ずっと大切にしていきます。



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。今回は歴史ウォーキングの四宮様ご夫妻です。

四宮 功様 慶子様



昔から歴史が大好きで、40歳頃からは中山道や鎌倉街道を歩いておられた功様。退職後60歳からは観光業の歴史講師としてご活躍、70歳からは奥様の慶子様と歴史ウォーキングのサークルを始められました。鎌倉街道の歴史を探索しながらウォーキング。楽しみながら健康になれるというとても魅力的なサークルです。

サークルを始めたのは自分の好きなように歴史に携わりたい！とお気持ちから。中山道や鎌倉街道に関する豊富な資料と10年近く案内なさった経験をお持ちで、多い日は20名以上もガイドすることがあるそうです。人数が多くなると歩いている途中での不慮の事故等の心配もありますので「ウォーキング傷害保険」にもしっかり加入しています。これはとても安心ですね。

サークルを始めて半年ほど経った頃、テレビ局から「中山道を案内してほしい」と連絡があり朝の情報番組に出演したこともあるそうです。始めて半年という短期間でお声がかかるなんてすごいですね。

現在鎌倉街道は終了し、江戸名所巡りを開催されているそうです。『江戸名所図会』という江戸時代後期に描かれた地誌に基づいて名所を巡るとのこと。その資料を作成するために国会図書館にまで行かれることも！すごいこだわりです！「主人の生きがいなんですよ」と微笑む慶子様の献身的なサポートもきっと活動が長く続く秘訣なのではないかと思いました。2022年からはNHKの大河ドラマ、『鎌倉殿の13人』『どうする家康』にちなんで1泊旅行も始まったそうです。そのための下見も楽しそうですね。

子供の頃から歴史や地理が苦手だった私ですが、四宮様のお話を伺っているとどんどん興味が湧いてきました！まずは大河ドラマから観始めたいと思います。興味のある方はぜひ『鎌倉街道あるき隊』というホームページをご覧くださいね。



私はやっぱりこなり眼科

いつも笑顔のK・K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。

自分はタクシードライバーなので、お客様を何回もこちらにお乗せする時に100%いや200%、こなり先生はすばらしいですよ、スタッフの皆さんも素晴らしいですよという声をずっと伺っていたんですよ。

その頃はまだこちらを存じていなかったけれども、頭にインプットされていたんでしょうね。しばらくしてから眼の奥の痛みが続いていて、それでふと思い出してね。場所も分かるし、近所だからね。じゃあこなり先生の所に行ってみよう。

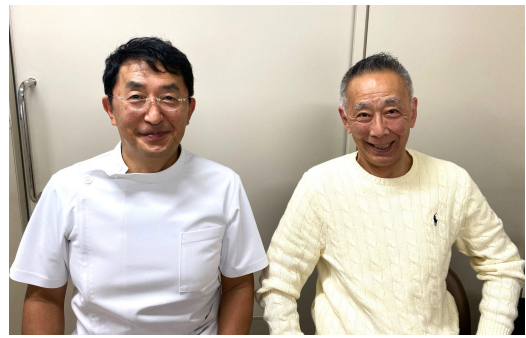
—初めて来院した日の印象はいかがでしたか？

クリニックに入ったらスタッフの皆さんの対応がすばらしく、患者様に対する対応がきめ細やかであるとの印象を受けました。その後診てもらったら非常に細かくきちっと説明頂いて。こなりさんを思い出して本当に良かったよ。

以前ね、手術後のお客様を乗せたことがあってね。厚木か海老名だったかな。遠くまで送っていったことがあって。そのお客様も人伝てにこなりさんを聞いたと言っていたね。SNSやホームページより実際に受診した人の声が一番だよ。自分がこの仕事をしていなければ他の所に行っていた可能性はあるしね。

—こなり眼科に通い続けてくださっている理由はなんですか？

1. まず、入った時のスタッフの皆さんの対応と笑顔
2. 検査員のきっちりの確な検査
3. 先生の診断、懇切丁寧な説明、患者に対する真摯な態度。お人柄ですかね。



—先生との思い出のエピソードはありますか？

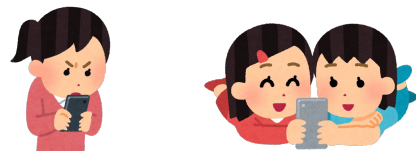
エピソードはないんだけど接し方だね。「はい、どーぞー」って先生がおっしゃるんだけど、実は僕まねしている部分があってね。この仕事を始めた頃は「ご乗車ありがとうございます」って言ったの。まだ1~2年しかやってないのにベテランみたいに「はい、どーぞー」ってね（笑）

先生の言動みてるね、人間だから作る場所ってあるじゃないですか。だけどいくら作っていても絶対垣間見えるんですよ。なんて人間知ってるみたいな言い方しちゃったけど。老若男女問わず、態度を変えることがないところが素晴らしいですね。

—K様、貴重なお話ありがとうございました。

K様は若い頃からいろいろなスポーツに興味を持ち、アイスホッケーなどのたくさんのウィンタースポーツをはじめ、武術、球技など様々なジャンルに挑戦なさっていらっしゃるそうです。それゆえに病院にかかる機会も多く、先生が体調を崩してしまったらどうなるんだろうと心配して下さっていました。お優しいですね。

今回も時間を忘れてしまうほど楽しいインタビューでした。K様から頂いたお褒めの言葉を励みにして、これからも皆様のお気持ちに寄り添え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

スマホ内斜視

皆さまは電車の時刻や目的地までの道のりを調べる際には何を使いますか？多くの方からスマートフォン(以下スマホ)を使う、というお答えが返ってくると思います。スマホは基本的な機能以外にもアプリで様々なことができるので、とても便利で欠かせないものですよ。私のように病院や電車の待ち時間でついついスマホを触ってしまいがちな方もいらっしゃると思います。そんな方は私と一緒に『スマホ内斜視』にならないように気をつけましょう。

そもそも内斜視とは何でしょうか？内斜視とは片方の眼が内を向いている状態のことをいいます。スマホ内斜視はデジタル機器を顔に近い距離で長時間見ることが原因となって引き起こされる内斜視です。

私たちが近くのものを見る時は、眼を動かす時に働く外眼筋という筋肉を使って寄り目にしてピントを合わせているのですが、寄り目が長く続くと外眼筋が凝り固まって元の状態に戻らなくなることがあります。デジタル機器の中でもスマホは画面が小さいので特に顔に近づけがちになり、内斜視になりやすいのです。後天性の内斜視では、遠近感・立体感の掴みづらさなどが生じ、物が二重に見える複視が起こります。症状が軽度であれば自然治癒することもあります。症状がいつまでも治まらないときは手術になる可能性もあります。

予防や改善の為に

- ①30cm以上離して見ること
- ②20~30分に一度は遠くを見て休憩すること
- ③お子様の場合は使用時間を定めること

この3点が特に大切です。これらを常に心がけながら健康的なデジタルライフを送りましょう。

眼鏡士イノハナのいい旅見つけた



先日の北海道での眼科の学会に引き続き令和5年11月に香川県にて学会がありましたので、また参加させて頂きました。もちろん勉強がメインです。あくまで美味しいご飯は二の次ですのでよろしくお祈いします。

全員で羽田11:20発の高松行きに乗る予定だったのですが、空港の駐車場がやたら混んでいたそうです。そのため院長だけが搭乗時刻に間に合わないというハプニングがいきなり発生。旅行記にとっては非常においしいスタートとなりました。

主役不在のまま約75分の空旅で高松に到着。次の便を取ることができた院長は後から合流することになりました。当初のスケジュール通りまずは昼食、その後は琴平町にある金刀比羅宮に向かうことに。

香川といえばやっぱりうどんです。ジャンボタクシーでお目当ての店に向かいます。タクシーの中で先にメニューを見て「私は釜玉うどんがいい！」とか「どれも美味しそうで迷っちゃう！」などとキャッキヤっていたのですが、お店に到着してみるとまさかの閉店時刻になっていました…。

えっウソッ!? まだ14:00ですが? と思って調べてみると、香川のうどん屋さんはいよいよ14:00~15:00にはほとんど閉店するらしく、急いで開いているお店を探すことになりました。「元祖しょうゆうどん 小縣家」というお店が14:30まで営業しているとの情報をゲットしたので大急ぎでそこに向かい、なんとか食事にありつくことができました。大衆食堂のような店構えですが、うどんの種類やサイドメニューも豊富で非常に美味しかったです。

2泊3日の旅ですが天候が荒れていて気温も低く、金刀比羅宮(通称こんぴらさん)では傘を差しながら785段の階段を転ばないようにゆっくりと登りました。でも本宮まで登り切った先には晴れ間が覗き絶景となり、必死に登った甲斐がありました。夕方には中腹の喫茶店でお茶を飲みつつ、本日の見せ場はほぼ終了した頃に院長がやっと合流! 院長も空港から乗ったタクシーの運転手さんが金刀比羅宮の喫茶店の場所について詳しく知らなかったらしく、大変な思いをしてここまで到着したとのこと。お疲れ様でした。

その後ホテルでのんびりした後に「旬彩真 和っか」という珍しい日本酒が多くある料亭でいただき本日は終了。でも、今回の旅は前途多難の予感しかしません…。



看護師チームがお届けする

ココロカラダ・ゲンキ

スマホ巻き肩

今回は、教えてこなちゃんコーナーと共にスマホ特集になります! 最近ほとんどの方がスマートフォンを使われていますよね。「スマホやパソコンの使いすぎで目が疲れて」や「子どもがスマホとの距離が近くて…」など、スマホを使いすぎることによる目の心配事は多く耳にします。しかし、「スマホ巻き肩」なるものがあることをご存知でしょうか? これは、スマホの小さい文字を読もうとのぞき込むため、肩が前方に出て、体の内側に巻いている状態のことをさします。皆様はどうですか? 次の項目で当てはまるものはありますか? 6項目のうち3項目以上当てはまると、スマホ巻き肩の可能性が高いです。

- ・まっすぐ立って力を抜いたとき、両肘が外を向いてしまう
- ・まっすぐ立っても体が丸まったように感じる
- ・両腕をまっすぐ上げた時、耳の横までいかない
- ・仰向けで寝るより、横向きやうつ伏せの方が楽
- ・肩の付け根や首にコリを感じる
- ・呼吸が浅い、または呼吸がしにくいと感じることがある

スマホ巻き肩が続くと、肩こり、首こり、代謝が落ちる、疲れやすくなる、不眠、動悸、めまい、目の疲れなど、様々な症状がでます。

スマホ巻き肩の予防のためには、やはり一番はスマホを見る時間を減らすことです。何時間も続けて動画を見たり、ゲームをしたりしていませんか? 30分見たら少し休憩するなど、自分なりのルールを決めてみるのもいいかもしれませんね。あとはスマホを見るときの姿勢にも気を付けましょう。理想は、目線と同じ高さにはスマホを持ってきて、あごをひいた状態で顔から30cm程度離れた距離でみることです。これがなかなか腕が疲れすぎてしまい難しいところではあるのですが、少し意識をして癖をつけていくといいかもしれませんね。

編集後記

先日友人とディズニーランドを訪れました。私の初ディズニーはなんと1歳。ディズニー好きの母に連れられて行ったそうです。さすがにその時の記憶はありませんが、ものごころついてからはあの『非日常感』がたまりませんでした。私は生まれが千葉県なので実家を出るまでの間、年に3回は非日常感を味わいに行っていました。

かなり久しぶりに訪問した今回。もうすっかり感動してしまいました。建造物の素晴らしさ、施設内の清潔さ、キャストの方々の笑顔、とまさに「夢の国」!! 園内にはゴミひとつなく、環境美化が徹底されています。

ディズニーランドを見習って、患者様にとって、行くのが楽しみになるようなクリニックにすべく、苦手な掃除も頑張ろうと決意したのでした。

編集長