



こんにちは こなり眼科です



2020
冬
第60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1月1日発行

即位パレード



昨年はラグビーワールドカップ、今年はオリンピックと、4年に1度の大きな大会が日本で開催されます。ラグビーは是非本物を目の前で見たい!と思いつつポヤポヤしているうちに観戦チケットを手に入れることができず、残念でした。オリンピックのチケットも今のところ抽選に外れ続けていて、このままだとテレビ観戦になってしまいそう

です。悲しすぎです。

ところで昨年はもう一つ、めったに見ることができないイベントが行われました。そう、天皇陛下の即位パレードです。これならチケットもいらないし頑張って並べば絶対見ることができると。しかも4年に1度どころか数十年に1度しか見ることができないのですから、その希少性たるやオリンピックの開会式の比ではありません。今度こそ絶対にものにすると決意しました。即位パレードのことを頭の中で考えていたら突然ある曲が頭の中を流れました。学生時代によく聞いた、山下達郎の『パレード』という曲です。♪ごらん~パレードが行くよ~♪というサビの部分は何度も口をついて出てくるようになってしまいました。困った、止まらない。即位パレードを見るまでずっと繰り返して歌うことになるのかも。

歌いながら作戦を練ることにしました。パレードは皇居から赤坂御所までの4.6キロです。その中で最も天皇陛下を間近に見ることができる沿道はどこだろう。基本的に広い道を通りますが、青山通りなどは歩道の幅も広いしたぶん人垣で何も見えないのでは、などと予想しました。青山1丁目交差点を右折した外苑東通りが良さそうです。道幅もやや狭くなり、歩道の幅も狭いのでかなり近くから見ることができそうです。さらにパレードは反対車線を通る、という情報を詳しい筋から入手しました。ということは進行方向に向かって右側の歩道に、さらに言えば外苑東通りから権田原の交差点を右折して赤坂御所に入る、まさにそこに陣取るのがベストポジションである、との結論に達しました。前日の夜、息子を誘い現場を下見に行きました。狙った権田原の交差点では各テレビ局のカメラが何台も設置準備をしているところでした。思った通りだ。あとは明日ちょっと早めに家を出て最前列を確保するだけだ。

翌日、余裕をもってパレードの始まる3時間前に現場近くの信濃町の駅に到着しました。あれ、何か変だな。駅前の道路は閉鎖され車は1台も通りません。あまけに歩道も閉鎖され目的の場所に行くことができません。これは困った。しかも周りは人がたくさんいて、皆同じように困った顔をして前の人について行きます。近くにいた人が警戒に当たっていた警察官に尋ねたところ、一旦神宮外苑に行き、そこで手荷物検査を受けなければならないということが判明しました。ソロソロ行くと外苑に入ったところで動きが止まりました。ん、どうした?前方を見るとずーっと先まで長蛇の列です。も、もしかして…出遅れた? またやっちゃっ

たかも。

3時間前の出陣では全然遅かったのです。ああどうしよう。権田原の交差点が遠い~。10分で数メートルも進まない速度で行列がノロノロ動いていきます。でもはるか先に手荷物検査を行っているとおぼしきテントが見えてきました。あと1時間くらいかなあ。

検査は徹底したものでした。バッグの中身はすべて点検され、全身くまなく触られたあとは金属探知機で不審なものを身に付けていないかチェックされました。その後はまた長い列です。今度はロープで列が区切られていました。検査の終わった人はそれぞれのグループに分けられました。何十人かでグループがいっぱいになると先頭に立った警察官が「ハイついてきてくださーい」と誘導していきます。これでは好きなところで見ることができないじゃん!と思っても仕方ありません。ついていけるしかないのです。ま、見れりゃどこでもいいや。気を取り直すのは早い方です。

誘導されて到着したのは権田原の交差点よりも青山一丁目交差点の方に200メートル位行った辺りの前から2列目、しかも進行方向右側の歩道というかなりラッキーな位置。これなら至近距離でバッチリ見られそうです。目の前の太い街路樹が邪魔ですが、そこまで文句は言いません。スーツ姿の警察官が数メートル間隔で歩道を向いて(つまり僕たちの方に向かって)直立し、ときおり車道に舞い降りる落ち葉を1枚1枚拾って回収、車道はまさにチリ一つない完ぺきな状態を保っています。スゴ~イ。

3時に皇居を出発し、僕たちの前を通過するのはその20分後くらいです。僕の前にはご夫妻がいい人たちで、パレードの中継動画をスマホで見せてくれました。「おお、いよいよ出発ですねえ」上空を飛ぶヘリの音がだんだん大きくなっていくことでも近づいていることが分かります。「なんだか緊張してきました」「そうですね」その頃には周りの人たちとの連帯感も生まれていました。そして…「うああ、来たあああ」数台のバトカーのあとに黒塗りの車が何台か、そしてサイドカーのついたバイクに先導された天皇皇后両陛下の乗るオープンカーが目の前をゆっくり通過して行きました。「ほ、本物だ!」日本人に生まれてよかったあ。思わずウルウルしてしまったことは内緒です。

翌日の新聞にはパレードの記事がたくさん載りました。人出が12万人弱で、前回の平成のパレードよりも多かったこと、場所によっては観覧できなかった人もいたことなどなど。僕の印象では100万人位いたんじゃないかっていうくらいの人混みでしたが、そんなものなのですね。狙った場所ではなかったけど、結果的には予想以上に近くでハッキリ見れたしラグビーとオリンピックチケットの分はリベンジできたといえそうです。

♪ごらん~パレードが行ったよ~♪あれ、そういえばパレード以来あの歌が出てこなくなりました。めでたしめでたし。令和の世も平和でありますように。おしまい。

勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開院以来、約9900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。今回の体験記は大沢美理様です。



大沢 美理様

手術室の扉の前で入室直前に
看護師さん：「先生、大沢さま間違えて両眼に散瞳薬をさしてしまいました。」 先生：「え、本当？ たくさんさしちゃった？」 私：「ほんの少しです。すみませーん」 緊張と恥ずかしさで頭垂れる私に 先生：「あっちょこちよいですわね。でも大丈夫ですよ。頑張りましょう！」

優しい笑顔でかけて下さったこの一言は、手術という非日常の出来事で張り詰めていた私の緊張感を一瞬でほぐしてくれました。そのせいか手術前から痛いと言われていた(?)消毒もさほど痛みを感じませんでした。そして手術を終え手術室から出た瞬間から、目からうるこが落ちたようなバラ色の(実際は紫色)の人生が始まったのです。

まず一番感動したのはテレビの美しい画像でした。白内障が進行して、いつの間にか不鮮明になっており、それに慣れてしまっていた私にとって手術後の画像は素晴らしい鮮明なものでした。眼鏡をかけなくても小さな文字が読める様になり、ずっと前から読みかけになっていた何冊かの文庫本も読み終えました。大好きな韓国ドラマの字幕も遠くからでもハッキリ見えるようになって益々ハマっています。視界が良くなったお陰で段差につまずいて転び、痛さに騒ぎまくる事もなくなりました。こんな事ならもっと早くに手術を受けておけば良かったと残念で仕方ありません。

私が白内障の手術を受けようと決心したのは「あなたの眼異常よ！おかしいわ！」とゴルフのプレー中に、自分の打ったボールをなかなか

見つけられない私に業を煮やして発せられた仲間の辛辣な言葉でした。市の健康診断で白内障と診断されていたのですが、老犬介護で家を空ける訳にはいかない、手術が怖い等、なかなか踏み出すことが出来なかったのです。

まずは手術の為に資金調達のために保険会社に電話したところ、「先進医療にご加入ですので多焦点眼内レンズの手術代が出せます。町田の先進医療実施機関として承認を受けた眼科は2ヶ所あります」と眼科医まで調べてくれました。日帰り手術が出来ると単焦点眼内レンズしか知らなかった私には、裸眼で遠近両方が見える多焦点眼内レンズは本当に魅力的でした。小成先生は全国で107番目、東京で18番目と早くから先進医療の承認を受けられ、数多くの実績を積まれた先生であることを知り、迷うことなく「この先生に手術して頂きたい」と即診察の予約をしました。受診してみると思っていた通り信頼できる先生で、この先生ならお任せできそうですスタッフの方もみな親切で優しく、何の心配も躊躇もなく手術をして頂くことを即決しました。そしてこの選択は間違いではなかったと今でも確信しております。

言い忘れましたが、見え過ぎてちょっと悲しい現実もありました。鏡に映し出された自分の顔のシミ、皺がびっくりするほど多いことで改めて年齢を実感させられた事で、かなりショックでした(笑)。あ！ゴルフのボール？よく見えるようになりましたよ。深いラフ、林、谷に迷い込んだボールだって見えるんですから。

なるほどなっとく

国旗の由来

今回から新しいコーナーがスタートします。かなり眼科では頑張って診察させてくれた子供たちにか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、皆さまに順次紹介していきたいと思えます。

日本



日本国旗の赤い部分は太陽を象徴するといわれています。天照大神は太陽の神で、古来より人々に恵みをもたらす太陽は信仰の対象とされてきました。源平合戦では平氏が赤地に金丸の旗を、源氏が白地に赤丸の旗を掲げて戦いました。平氏が滅び源氏による武家政権が誕生すると、代々の将軍は源氏の末裔を名



乗って白地に赤丸の日の丸を掲げることで、天下統一を成し遂げた者の証としたといわれているそうです。もしもこのとき平氏が勝利していたら、現在の日の丸は赤地に金丸になっていたのかもしれない。

アメリカ



星条旗(Stars and Stripes)と呼ばれています。縞模様は独立当時の13の入植地を表し星は現在の州の数を表しています。州が増える度にデザインが変更され、今までに27回も更新されたそうですが確かな起源はよく分かっていないようです。特定の人々が考えたわけではなく歴史とともにできあがったからなのでしょう。

おひろ目！私の趣味

今回趣味のコーナーにご登場頂くのは昨年かなり眼科で手術を受けられた、ご自身も元ラグーマンであり、月刊誌「ラグビーマガジン」初代編集長の首藤光春様です。ラグビー賛歌「勇者たちのナイストライ」の作詞をされ、更にNHK「サンデースポーツ」の取材も受けられるなど大変ご活躍でいらっしゃいます。そんな首藤様に昨年日本中を興奮させたラグビーワールドカップ日本大会を振り返っていただき熱く語っていただきました。



学生時代のご友人と 右が首藤様

首藤 光春 様

「ワンチーム」あっぱれ桜戦士たち

日本中、いや世界をも興奮と驚きの渦に巻き込んだラグビーワールドカップ日本大会。44日間というロングラン、全国12会場で決勝戦までの45試合（うち3試合は台風で中止）が開催された。世界チャンピオンこそ南アフリカになりエリス杯を頭上に輝かせたが、日本が誇る“BRAVE BLOSSOMS（勇敢な桜戦士たち）”は文字通りラグビーの持てる魅力のベストパフォーマンスを見せてくれた。そして列島を熱く綺麗な“スカーレットカラー”に染め上げ、4連勝しての「ベスト8入り」は世界のティア1国を震撼させた。記録的な初物尽くしは日本大会をおおいに盛り上げた。

弱点といわれていたスクラムを“笑わない男稲垣”“トレッドヘア堀江”を中心に8人一体となる力の集中で、アイルランドのストロングパワーをねじ伏せトライシーンの基盤を作れば“努力マンの具”とのフロント3人を核に、堅牢な岩石を思わせる大男達を破壊していった。ダブルタックルでは満身創痍の“名主将リーチ”が、いの一歩に体を張りストップがけだ。“ジャッカル男姫野”が一瞬にしてピンチをチャンスに変えてしまう。バックスでは背番号10の田村が司令塔役を期待通りやってのけ、武器でもあるキック力をほぼ満点の成功率で快進撃の立役者となった。背番号11・14の松島・福岡は「ダブルフェラーリ」と称されたままの鋭くスピード満点のトライシーンを我々の眼に焼き付けてくれた。おまけのハイライトシーンは“オフロードバス”だ。タックルを受けながらも正確な受け渡しで繋ぎ続けてのトライシーン（スコットランド戦）。「絶対にボコる」宣言をした鬪将リーチ魂の一戦だっただけに、万感胸

に迫る「ワンチーム」を見せ付けてくれた快心のナイストライだった。

「ビクトリーロード」は日本のソウルソング

♪ビクトリーロード この道～ゆけば～最後～笑える日が～くるのさ～ビクトリーロード♪ 桜戦士たちの愛唱歌は喜怒哀楽さまざまなシーンで歌われた。チームジャパンが身も心も一体となって見事に築きあげる支えとなったソウルソングでもあった。

ラグビー競技には絶対的な三大精神が大前提として君臨している。

- ① ワンフォーアオール オールフォーワン（互助・自己犠牲）
- ② フェアプレー（規律・尊敬）
- ③ ノーサイド（友好・親交）

これらを守るラグーマンこそ紳士であり、守れなければラグビーをやる資格はない、という憲章でもある。人間向上への至上のスポーツなのだ。

今大会であらゆる時、あらゆる場所で繰り広げられた胸打つ名場面は枚挙に暇が無い。各国選手達は、ノーサイドの挨拶では整列してスタンドに向かい日本流の“お辞儀”をしたが、そのごちなさに親しみを覚えた。また、釜石の試合は台風の影響で中止になったが、翌日にはカナダの選手達が自主的に泥かき作業を買って出るなど、心打つラグーマンらしさを示し記憶の数々を残していつてくれた。

「ラグビー精神こそ世界平和の心眼薬」

負けずの置き土産は記録面でも山のように積み上がった。180万枚のチケットは99パーセント余りの完売状態。テレビ放映視聴率も今期ナンバーワンの53.89%を叩き出した。そして全国に設けられたファンゾーンのパブリックビューイングには114万人が集い、嵐のような熱気狂騒ドラマを演出してみせ“にわかファン”も“従来ファン”も「ワンチーム」への主役に駆け上がった。これからも一生懸命努力して4年後、8年後へと夢のオフロードバスをつなぎ世界の頂点に立とうじゃないか。

ラグビーに目を輝かせる子供たちのために、大人たちは日本に根付くラグビー文化に“心眼”を開き令和らしい「美しい国」を実現したい。ラグビー精神こそ最良の心眼薬である。ベスト8入りはまだ八分咲き。満開の桜のもと祝杯をあげたいものだ。そして「世界平和への架け橋」とする役目もラグビーのノーサイドスピリッツにはあるはずだ。

看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

ねぎ



寒さが一段と厳しくなり風邪やインフルエンザが流行する時期となりました。昔から風邪をひいた時には「おばあちゃんの知恵袋」でねぎを食べたり喉に巻くとよい、などと耳にしたことがありませんか？今回はこの「ねぎ」についてのお話です。

ねぎは大きく白ねぎと青ねぎの2つのタイプに分かれます。白ねぎとは主に白い部分を食べる「根深ねぎ」のことで長ねぎと呼ばれています。根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てたもので、加賀ねぎ・下仁田ねぎ・曲がりねぎなどがあります。関西で多い青ねぎとは「葉ねぎ」と呼ばれ、主に九条ねぎのことをいいます。万能ねぎ・やっこ

ねぎなど、一般に小ねぎといわれるものもこれに含まれます。

基本的に通年市場に流通していますが、甘く美味しくなるのは晩秋から春先にかけてなので今が旬です。栄養素は主に白い部分に含まれるビタミンCで粘膜や肌に効果的です。緑の部分に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変化し高い抗酸化作用等があります。また骨などを丈夫にするカルシウムも含まれています。ねぎ特有の強い香り成分でもある硫化アリルが多く含まれ、この一部が体内でアリシンという成分に変化し、ビタミンB1・B2の吸収を高め免疫力も高める働きがあるそうです。この効果を見ると「おばあちゃんの知恵袋」は正しいことが分かりますね。

薬味としてはもちろん、お味噌汁やスープ・鍋に入れると風味も増し免疫力も高まり健康効果を期待できそうです。様々な料理にアレンジし、ねぎの栄養を最大限に生かして体調管理に気をつけて寒い冬を乗り越えましょう。

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

ものもらい

プールや海に入るシーズンによくみられる「ものもらい」。実は地方によって呼び方がかなり違うのをご存知ですか？

医学的な正式名称は「麦粒腫(ばくりゅうしゅ)」といい、まぶたにある汗や脂を出す腺に細菌が感染しておこる眼の病気のことです。主に黄色ブドウ球菌の感染を原因としています。まぶたが赤く腫れて痛みを感じるなどの症状が出ます。

日本で最も多くの地域を占めているのが「ものもらい」という呼び方です。主に東日本を中心に使われているようで、町田もその地域に入ります。次に多いのが「めばちこ」。京都府と滋賀県を除いた近畿地方で

広く使われています。

その次が「めいぼ」で、高知県を除く四国3県と京都府、滋賀県、山口県、宮崎県で使われています。他にもいろいろ呼び名があり、全部で実に15種類もあるようです。中でも面白い呼び方が、熊本県の「おひめさん」や佐賀県の「おきゃくさん」、沖縄県の「おともだち」です。一見「ものもらい」のことだとは思いませんよね。「ものもらい」や「めばちこ」はよく聞きますが、こんなに沢山の呼び方があるなんて、日本も広いですね。

ものもらいは予防が大切です。目元の汚れをきれいに洗い落とし、ホットタオルで目元を温める、眼をこすったり触れないように注意する、などが挙げられます。もし「ものもらい」のような症状が見られた場合は早めに眼科を受診するようにしてくださいね。



いい旅みつけた

皆さんも一度はこの質問をされた事があるはず。『あなたは海派？それとも山派？』。私は「超インドア派」ですが、どちらか選べといわれれば海派です。

我が家では夏休みになると一度は家族で海(もしくはプール)に行く決まりがあり、ここ数年は湯河原海水浴場に出向いています。

いつもは一泊二日で初日も翌日も疲れるまで泳ぎ回るのがですが、今年は前日の台風の影響で初日は波が高く遊泳禁止となっていました。どうしたものかと考えていたところ、『箱根小涌園ユネッサン』というプール&温泉施設を見つけました。この施設は水着のまま温泉にも入れます。子供たちはウォータースライダーに夢中です。ここは父親として格好良いところを見せてやろうと私も挑戦。難易度によりイージー、ノーマル、ハードと3コース設けられていたのでとりあえずイージーに挑戦したのですが…全然イージーじゃない！よく考えたらどのコースも出発地点も到着地点も一緒に途中カーブが多いか少ないかくらいの差がなく、かえってイージーの方が垂直に落ちていくぶん恐怖倍増。私はカナヅチなのでその圧倒的スピード感に白目剥くところでした。体感的に60キロ位は出ていたんじゃないかな(盛りすぎ)。温泉の方はというと、ワイン風呂・コーヒー風呂・緑茶風呂などの変わり種や、ドクターフィッシュ足湯、サウナ、もちろん露天風呂や家族風呂などもあり、丸一日いても飽

きないくらい充実しています。

ただ、当然といえば当然なのですが、台風の影響で施設の中はかなり混雑です。特に混んでいたのはプールでも温泉でもなくフードコートで、正直割高なカレーやラーメンを食べるために20分間水着のまま行列に並びました。どれもレトルト感が否めないのですが疲れた体には最高に美味しく感じます。

朝の9時から午後3時までひたすら遊び、お土産も買って湯河原の宿に着いたのは夕方5時頃。疲れを取るために再び温泉へ移動。子供たちは温泉でも泳いでいました。本当に疲れ知らずです。夕飯を食べて部屋に戻り布団の上でゴロゴロしていたのですが気付いたら朝になっていました。夜にまた温泉行こうかと思っていたのに…。

翌日は、天候も良く波の高さも落ち着いていたので念願の湯河原海水浴場へ！朝一で泳ぎに行き、ただただ体の疲れを増幅させただけで1日が終了しました。天気が良かったのでメチャクチャ日焼けしました。私の場合普段から眼鏡を掛けているので、眼鏡の部分だけ紫外線カットになり、眼鏡を外すと逆パンダ状態になっていました。夏の終わりまでは眼鏡は絶対に外せませんでした(笑)。



ちびっこひろば

シルエットクイズ

ヒント：みんなの大好きなくだものだよ

①



②



③



④



こたえはまえのページだよ!!

編集後記

令和初の新年をいかがお迎えでしょうか？今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピック開催の年となり、賑やかで華やかな年になる事に期待が膨らみます。

「一年の計は元旦にあり」といいますが、皆様は新年に何か目標を立てられましたか？私は子供の頃は日記をつける事や検定に合格する事など、色々と目標を立てていましたが、最近は特に何も決めていませんでした。ところがご縁があり、夏頃のあるイベントに向けて少しずつ準備を始める事になりました。目標ができるほど頑張る気持ちも湧いてワクワクしてきますね。

本年も皆様に楽しく読んで頂けるようさらにパワーアップしていきますので、『こんにちは かなり眼科です』にどうぞご期待ください。

(編集長)

