



# こんにちは こなり眼科です

2023  
夏  
第74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7月発行

三



「日本の三大松原」といえば『虹の松原』と『三保の松原（静岡県静岡市）』、『気比の松原（福井県敦賀市）』です。

先日そのうちのひとつ、『虹の松原』に行ってきました。佐賀県唐津市にある全4.5キロ、幅500メートルほどの松林です。風情のある松並木の間をレンタカーでドライブするのはとても快適で気持ちのいいものでした。

ところで「三大〇〇」とか「三〇〇」が日本にはたくさんあります。「日本三景」は天橋立・松島・宮島。「三大急流」なら最上川・富士川・球磨川、「三名園」なら兼六園・後楽園・偕楽園、「三名泉」は有馬温泉・草津温泉・下呂温泉、「三名城」は大阪城・名古屋城・姫路城と、枚挙に暇がありません。

医療の分野にもいろいろありますよ。「三大成人病」なら癌・心疾患・脳血管疾患のことだし、「糖尿病の三大合併症」といえば糖尿病腎症・末梢神経障害・糖尿病網膜症といった具合です。

海外にもあります。「世界三大宗教」はキリスト教・イスラム教・仏教、「三大発明」といえば火薬・羅針盤・活版印刷が有名です。調べると他にもいろいろあって、「世界三大穀物」（小麦・米・トウモロコシ）「三大キノコ」（トリュフ・マツタケ・ポルチーニ）「三大リゾート」（ゴールドコースト・マイアミ・コートダジュール）などなど、世界中のありとあらゆる分野に「三大〇〇」が存在していたのでした。これらもどうやら日本人が勝手に決めているようです。

ところでなぜ「三」なのでしょう？「二大」とか「五大」って、あまり聞きませんよね。どんな競技も表彰台は3位まで、4位以下はほとんど注目されません。やっぱり「三」なんですよね。不思議だと思いませんか？

日本では「三種の神器（八咫鏡・草薙剣・八咫瓊勾玉）」から始まり、「三」を尊ぶ精神が受け継がれてきたため、という説があります。

世界でも、昔から「三」は特別視、神聖視されてきた歴史がみられるようです。

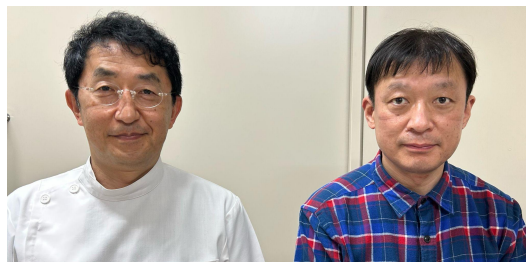
また「三」は安定や調和をイメージさせる数字とされています。これが「二」になると二つのうち優れているのはどっち？と必ず優劣を決めなければならない気持ちになってしまうのが人間の性のようです。「三」ならそういった対立の構図が浮かばず、横並びに見ることができるという訳ですね。

さて、「三」が特別な数字であることは分かりました。そこで僕もいろいろ三大〇〇を考えてみたいと思います。まずは「三大愛玩動物」から。犬猫は当然入るとして、三つ目は皆さんなら何にしますか？ウサギ？それともハムスター？？僕はフクロウかな、やっぱり。こなり眼科のシンボルでもあり、いつか飼ってもみたいしね。

「三大大衆中華料理」ならどうでしょう。僕なら餃子・酢豚・エビチリかな。いや待てよ。レバニラも捨てがたいし五目焼きそば、かにチャーハンもいやいや担々麺だって食べたいかも。焼売も春巻きもいい。実は豚肉ときくらげと卵の炒めも好きなんだよなあ。う～ん、だめだ。とても絞り切れない。それにメチャクチャお腹がすいてきました。皆さんがお勧めの大衆中華のお店、是非紹介してください。話はそれからだ（謎）。

## 勇気の一步手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約11,900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。今回は荻荘雄司様です。



### 荻荘 雄司様

心は30代なのに四十肩、五十肩、股関節、膝痛と体はそれなりにお年頃となり、老眼鏡も手放せなくなったある日、趣味でやっているトラヴェルソ（ベルサイユ宮殿時代の木の笛）の師匠の演奏会に行きました。薄暗い会場でチラシやプログラムが見えない！あれ？師匠、メイク変えたのかな？お顔がいつもと違う！でも後日レッスンに行くといつもと変わらぬ師匠で一体あれはどうしたことだろうと不思議でした。

今思えば、これが白内障症状の始まりだったのです。

チェンバロ（トラヴェルソと同時代の鍵盤楽器）も20年近くやっているのですが、ファクシミリで印刷された音符は白い紙が乱反射して、昔の自筆譜を読むのが難しくなりました。少しでも楽譜を読み易くしようと拡大コピーしたら、今度は楽譜が大き過ぎて譜面台に乗らない！！また、2年前にハマってしまったJ-POP推し活でライブハウスに行っても演出の照明が眩し過ぎて推しが見えません。

最初は眼鏡が合わなくなったのかもしれないと、眼鏡店でいくつか眼鏡を作り直してみました。でも、車通勤でナビやメーター類が見えない、矢印青信号が分からなくて後続車に教えられる、職場で同僚に挨拶されても近くに来るまで誰か分からない、仕事でのミスが増える（フォークリフトの操作、品物のチェック等）、新聞も読まなくなった、パソコンを開くのも億劫になる、などなど状況は一向に改善しません。

再び眼鏡店に行くと「もうこれ以上視力が出るレンズは作れません。白内障かもしれないので眼科の受診をお勧めします」と言われました。この言葉で白内障の疑いを初めて自覚。ここに至るまでに3年以上は経っていたと思います。

休暇を取った運命の木曜日。地元の眼科を調べると、木曜日は手術日で一般診察はお休みのところばかり。どうしようと思ひながらグーグル検索したところ、かなり眼科さんにたどり着き、すぐさま駆け込んだのでした。特に右目の白内障が進んでいると院長先生からの説明があり、「手術お願いします！そのために今日こちらにきました」と告げました。この日予約すると手術は12月とのことで、花粉症の私としてはギリギリのタイミングでした。

沢山の検査を受ける必要がありましたが、検査員や看護師さんが日常生活や仕事等、丁寧にリサーチをしてくださり、手術に向けての方向性が見出されました。院長による手術合同説明会を経て、多焦点眼内レンズ選択の意思も固まりました。そして迎えた手術当日。順番を待っている時間も、スタッフさんが色々と話しかけてくださりそれが何よりリラックスできました。手術室に入る時は院長先生が優しく迎え入れてくれましたし、手術室にいる看護師さん達も皆明るくて全く不安感無く手術を受けることが出来ました。手術の翌朝、診察室で眼帯を外れた瞬間は感動でした。

現在は白内障発症前の生活に戻りました。それどころか、老眼も乱視もなくなり、むしろ以前より快適です。現時点ではまだ術後3ヶ月経っていないので安定するにはもう少しでしょうか。手術後にちょうど目を使う仕事が増えてしまいましたが、目を大事にしながらか仕事していきたいと思ひます。

今回の手術がきっかけで、院長先生から高血圧の指摘を受け、その治療もかかりつけ医で継続中です。目だけではなく今一度自分の体全体を見つめ直す機会にもなりました。院長先生、スタッフの皆さん、ありがとうございました！そして今後ともよろしくお願ひいたします。

## 視能訓練士チームがお届けする



### 教えてこなちゃん

#### 加齢黄斑変性をご存知ですか？

加齢黄斑変性(AMD)とは、ものを見るときに使われる網膜の中心である〈黄斑〉という部分が、加齢によって異常をきたす疾患です。

この疾患は従来から欧米では発症頻度が高く、中途失明の原因として最も一般的なものでした。しかし最近では日本でも増加し、失明原因でも上位を占めるようになりました。加齢に伴って起こる疾患なので、日本での50歳以上における有病率は1.2%で、高齢になるほど患者数は増加します。

症状としては、視力低下、物が歪んで見える、視野の中心が暗く見える、などが挙げられます。ではどのような検査をすれば、有無がわかるのでしょうか。当院では従来の眼底検査に加えてOCTによる黄斑部網膜の断層撮影や超広角眼底撮影オプトス、自発蛍光眼底撮影を行って診断をしています。

またご自身で症状をチェックできる検査として「アムスラーチャート」があります。これは片眼ずつ格子状の図を見て歪んでいる線はないか、どこか欠けているところはないかを確認する検査です。

アムスラーチャートは当院の診察室前のポスターにも掲載されておりますので、気になった方はぜひご自身でチェックしてみてください。

## 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。今回は海釣りが大好きな保谷道夫様です。

### 保谷 道夫様



保谷様は、小さい頃からハゼを釣りに行くなど釣りがお好きだったそうです。大学時代には釣りクラブへ入部。釣り場所（川、岸壁、船）、餌、仕掛けなどの道具と次々と知識が増え、どんどん釣りの世界が広がっていったのだそうです。20年前にはネットで知り合った人達と社会人の愛好会を設立なさいましたが、メンバーの変動などもあり数年で解散してしまっただけです。

現在は『町田釣友会』という船釣倶楽部に所属。この9年ほどはなんと会長を務めていらっしゃいます！この倶楽部では月に1回（年12回）、その季節の旬の魚を釣りに出掛ける活動をしています。活動場所は意外にも東京近郊。高齢のメンバーもいらっしゃるのでもあまり遠出はせず、三浦半島や東京湾、相模湾などでの開催が多いそうです。

2023年のスケジュールでは3月はヒラメ、5月はキス、6月はタチウオを釣りに行く予定とのこと。近港でそんなに色々な種類の魚が釣れるのかと、お話を伺ってびっくりしました。

保谷様のお気に入りのシーズンは夏。暑いですが、空には入道雲があり、海風が肌に当たり、とても気持ちが良いそうです。「釣りは釣竿選びとか準備段階からワクワクして行く前も楽しいし、釣れても釣れなくてもリフレッシュができる。海の上の景色もきれいで、とても穏やかな気持ちになるんだ」とのお話が印象的で、愛好家の気持ちを垣間見ることができました。

また当院で白内障手術を受けてからは、小さいものもよく見えるようになって、餌をつけたりする作業も前よりやりやすくなったそうです。患者様のご趣味に私たちの仕事も一役かっているのかと、一スタッフとして嬉しくなりました。

『町田釣友会』は絶賛会員募集中！！興味を持たれた方はぜひスタッフにお声かけください！



## 眼鏡士イノハナのいい旅見つけた

皆さんは「異世界転生」という言葉をご存知でしょうか？簡単に説明しましょう。

主人公が不慮の事故（大体がトラックに轢かれたり強盗に刺されたり）で亡くなり、前世の記憶を残したまま地球とは異なる世界に転生してしまいます。「異世界」では剣や魔法が栄え、そこで魔物と戦いながら第2の人生を送るという感じで、ここ数年漫画やアニメでかなりの作品がこれを題材に作られています。

舞台は中世ヨーロッパ風がベースになっていることが多く、まだ文明が発展していないので前世の記憶が残っている主人公がその知識を生かして活躍します。何故か最初から有り得ないほどのパワーを持って転生するので、周りの人々からとんでもない賞賛を受けます。ここがこの作品群のミソで、現代では冴えない主人公が異世界に行ったら周りからチヤホヤされるという、自分自身がなんでも出来て周りとは比べ特別存在になったという気分を味わえるので読んでいて凄く気持ちが良い訳です。

別に普段の生活に不満がある訳ではありませんが、大人になると周りから褒められるなんてことは少なくなりますので、このような世界に浸って気分を向上させるのも悪くありません。いやむしろ僕は大好きです。

面白いポイントは、転生するのが人間ではなくスライムだったり蜘蛛だったり、生き物ではなく温泉だったり様々。どの作品も似たり寄ったりになり飽きられないように、なんと自動販売機！？に生まれ変わったりするものもあり、一体どのようなストーリー展開になるのかと非常に気になります。

最近では本屋に行っても異世界転生物の作品しか手に取っていないので、行きつけの本屋のスタッフ達には陰で「異世界オジサン」とか「現実逃避男」とかあだ名を付けられているんじゃないかと思えます。それでも構いません。私の心のオアシスを堪能したいと思えます。皆さんもご興味あれば、一度手に取って見てはいかがでしょうか？

# 私はやっぱりこなり眼科

## ご夫婦で17年通われている 大家佳文様 千恵子様



—ご夫婦で長く通ってくださりありがとうございます。  
最初に来院するようになったきっかけを教えてください。  
もともと練馬の眼科に通っていたんだけど、遠いから通うのが大変になってね。そんな時、息子が介護施設勤務の知人からこなりさんがとてもいいと聞いて。それで行ってみたら先生とフィーリングが合ったの。

—初めて来院した日の印象はいかがでしたか？  
私は疲れて涙がポロポロ出て心配になって来たのが最初だったわね。受付は丁寧だしその頃は元気な看護師さんがいたわよね。来るのが楽しみだったわ。普通病院は暗いイメージがあるけどここは明るいしとっても印象がいいの。

—通い続けてくださる理由はありますか？  
雰囲気いいし、駅から近いこと。先生がちやんと話を聞いてくれるから、先生に会いに来てるところはあるね。  
ここは清潔だしなんといっても電話対応がとてもいいわ。

—思い出に残る先生とのエピソードはありますか？

涙が出るから何かいい目薬ないかと聞いたら「薬よりハンカチで拭いてください」って(笑)先生は冗談が上手いから。

僕は外での仕事があるんだけど、手術後眼に汗が入って言ったら「仕事辞めてしまえ」って(笑)ジョークが面白い。

—印象に残っている出来事がありますか？  
手術した日の夕方に先生からお電話をくれたこと。先生がそこまでしてくれる所なんて普通ないですよ。ここは検査も色々してくれるでしょ。見えなくなったら大変だからすごく安心ですよ。

—今後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。  
このままで充分よ。これ以上望むことはありません。

—公共交通機関を使っただけの通院は大変になられたようですがやっぱりこなり眼科に来るのが楽しみ！と嬉しいお言葉を頂戴しました。頂いたアドバイスを参考にこれからも皆様の期待にこたえられるよう、精進して参ります。

## 看護師チームがお届けする

# ココロカラダ・ゲンキ

## 冷たいものを食べて頭痛？

暑くなってくると、かき氷やアイスクリームなど冷たいものが欲しくなりますよね。これを読んでいる皆様の中には、夏は毎日食べる！なんていう方もいるのではないのでしょうか？かくいう私も、子どもの頃は『※チューチューアイス』をほぼ毎日食べていました。(※棒状のもので半分に割って食べるアイス。地域によってチューペットやポッキンアイスなど、様々な呼び方があります。)大人になった今でも、毎日食べるなくても、やはり夏は食べる機会が多いですね。

さてここで本題です。皆様は冷たいものを食べて頭が「キーン！」と痛くなったことはありませんか？実はこの現象には名前がついていて、まさに『アイスクリーム頭痛』！  
「えーっ、うそお」と思った方、本当なんです。医学的な正式名称なんですよ。

## 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。この夏号から前編集長のあとを引き継ぎ6代目編集長となりました。こなり眼科らしさが伝わる院内誌を作りたいと思っています。挨拶代わりに自己紹介をさせて頂きたいと思っております。

幼少期から人とおしゃべりするのが大好きな子供で、学校での1日の出来事を母に話すのが日課でした。家族が多かったため毎晩居間で大騒ぎでした。

アイスクリーム頭痛が起こるメカニズムは確定しておらず、有力な仮説が2つあるとされています。

1. あまりにも冷たすぎて神経が冷たさを痛みと勘違いしてしまうという説
2. 冷たくなった口腔内をあたためようと血管が広がり、急激に血流が増えることで痛みを感じてしまうという説

ではアイスクリーム頭痛にならないためにはどうすればよいのでしょうか？答えは簡単です。『ゆっくり食べる』。これに尽きます。特にかき氷などはパクパクと口の中に入れてしまいがちですが、ゆっくりと口の中で溶かしながら、可能なら合間に温かいものを飲むようにすると、より効果的です。冷たいものを食べる時は、ゆっくり食べることを心がけて下さいね。



今一番楽しみなことは、コロナ禍が落ち着いてきたら家族で旅行に行くことです。

私自身院内誌のファンなので、編集長となり皆様の趣味や体験談などのお話を伺えるのを今からとても楽しみにしています。どうぞよろしく願い致します。

編集長