



こんにちは こなり眼科です

2020
春
第61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4月1日発行

信じるな！



このコラム(の特に春号)で僕は今まで散々デタラメを書いてきました。「先生、今回もだまされました～」と悔しがる患者さまの様子を見るのが何よりも楽しみなのです。それと、昨今問題となっている振り込め詐欺対策も兼ねて書いているつもりでも

あります。詐欺に引っ掛かる被害者の多くは高齢者で、こなり眼科を受診される患者さまの多くも年齢層が重なることから注意喚起を行っているのです。人の話を安易に信じちゃダメだよ、と。どんな話も疑ってかかる習慣をつけることが詐欺被害に遭わないことにつながると僕は考えています。こなり眼科の患者さまが虎の子の大金を失うようなことがあっては悲し過ぎますからね。

ところで先日、町田警察署から委嘱状が突然送られてきました。「こなり眼科に特殊詐欺被害防止アドバイザーを委嘱します」と書いてあります。さらには「院長とスタッフを特殊詐欺被害根絶の情報発信拠点に任命します」とも。この委嘱状は待合室の壁に貼ってあるので、この先を読み進める前にまずは確認してみてください。ね、本当に貼ってあるでしょう？最初はなぜこんなものが送られてきたのだろう、とまったく分からなかったのです。ところがこなり眼科の患者さまA氏の話からその理由が判明したのでした。

A氏も僕のデタラメ話にこれまで随分と引っかかってきた1人でした。どうやら信じやすい性格のようです。僕に何度も「そんなに簡単に信じちゃダメですよ」と言われていました。そんなある日、A氏の自宅に電話がかかって来ました。相手は警察官を名乗る男で、「あなたの口座から不正にお金が引き出されている。キャッシュカードを交換する必要がある」と告げたそうです。その瞬間に僕の言葉がA氏の頭の中を駆け巡ったといいます。「信じちゃダメですよ」「これは詐欺だ！」とピンと来たA氏、だまされたふりをして犯人を捕まえることにしました。「金融機関の職員をご自宅に同わせます」「分かりました」電話を切るとすぐに110番通報し、数分後には警察官が自宅に到着しました。すぐあとに訪れた男を自宅に招き入れたA氏は促されるままキャッシュカード

を相手に渡し、暗証番号を伝えました。もっともらしい態度で別のキャッシュカードをA氏に渡して職員を名乗る男は帰って行きました。その後男はA氏の本物のカードを使ってATMから現金を引き出したところを現行犯逮捕されました。そして捜査の結果犯人グループのアジトを急襲し、グループの多くの仲間を捕まえることができたそうです。

大手柄を立てたA氏、掛かってきた電話が詐欺であることにすぐ気づくことができたのは、日頃からデタラメなコラムを読んで鍛えられていたからであると警察で伝えました。そしてこなり眼科の院内誌『こんにちはこなり眼科です』を見せたそうなのです。僕の稚拙な文章を読んだ関係者が「これは確かにだまされる」「なかなかおもしろい」となってついにはこなり眼科に連絡してきたのでした。

いろいろと警察の担当者と相談した結果、コラムの内容を加筆、修正したうえで一冊の小冊子にまとめ、都内の自治体の窓口などに置くことになりました。その冊子のタイトルはズバリ、『信じるな!』。なかなかインパクトがあるでしょう？著作権は辞退したので無料で配布されていますが、読んだ人達から好評の声が上がってるとかで、最近関東はもとより他府県の自治体からも「自分のところにも置きたい」と、引き合いが来ているそうです。こなり眼科が有名になればいいなと思って引き受けた仕事ですが、全国にその名が轟くことになるかも。『信じるな!』を読んでA氏のように詐欺に気付く人が増え、被害が減れば僕としてはこんなに嬉しいことはありません。

つい数日前、今度は警視庁から『「特殊詐欺被害防止」に貢献しているあなたを表彰したい』という驚きの連絡がきました。ものすごく照れくさいですが、今度霞が関まで出かけてきます。もらった表彰状を自家用車の中に飾っておいたら軽微な違反なら見逃してくれるかな、な～んてセコイこと考えちゃダメですよねえ、たぶん。

どんなことでも長く続けていると何かしら他人から評価されるものなのだ、デタラメも続けて良かった、としみじみ思う今日この頃です。

表彰式がいつ行われるかって？ えっと、今日が4月1日
(2ページへ続く)

だから… え?? この展開はもしや…はい、大正解。
エイブリーフルですね。もう大丈夫ですね?最初から「信じるな!」って言ってるんだから、まさか引っかかっちゃった人はいないでしょうね。これだけ口を酸っぱくして言っ

てるのに信じちゃった人はもう、お仕置き確定です。
何度もいいますが、このコラムはいつだってデ・タ・ラ・メなんですから(町田警察署から届いた委嘱状だけは本物なのが不思議なんですがね)。

勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開院以来、約10,100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。今回の体験記は平田八重子様です。

平田 八重子様

日頃よく車を運転しますが、数年前から日差しが強い時に眼を開けていられず、痛みを感じることもあり眼科を受診しました。それ程悪くないとの事で、様子を見ることになりましたが、やはり痛みが取れず運転に支障があるので困っていました。友人に相談したところ町田に良い眼科があると教えてもらい、思い切って「こなり眼科」を受診しました。

正直なところ今回も「様子を見ましょう」と言われるのではと思っていました。最初の診察で院長先生より「白内障ですね。すぐに手術をしましょう」と言われ、驚きました。しかしそれと同時に、ようやく良くなるかもしれないという期待で胸がいっぱいになりました。手術には不安と怖さがありましたが、手術のビデオを見せていただいたり院長先生の説明を受けて、それらは徐々に取り除かれ期待の方が強くなっていきました。



手術当日は付き添ってくれる人がおらず一人でしたが、看護師さんが傍にいて下さるということで心強く感じました。いよいよ手術という時、不安と恐怖で緊張する私に、看護師さんもスタッフの皆さんも親切に声をかけ、手を握って下さったので落ち着いて臨むことが出来ました。その日の夜も先生から電話でアドバイスを頂きましたので、痛みも不安も無く自宅でも安心して過ごす事が出来ました。2週間後に左眼の手術を受けましたが、最初の手術で右眼が見えるようになっていましたので、全く不安がありませんでした。

今は以前の悩みが解消され、思い切って手術を受けて本当に良かったと思っております。もし私が友人から眼の相談を受けたら、迷わず「こなり眼科」を勧めます。

院長先生をはじめ、看護師さん、スタッフの皆さんには感謝しております。ありがとうございました。

なるほどなっとく

国旗の由来

こなり眼科では頑張って診察させてくれた子供たちに、こ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。

バングラデッシュ



バングラデッシュ人民共和国は1971年にパキスタンから独立しました。真ん中の赤い丸は独立までに流れた国民の血を表わし、周りの緑は豊かなバングラデッシュの自然を表しているそうです。首都はダッカ、公用語はベンガル語です。首相



のシェイク・ハシナ氏は「日本の美しさに魅せられて日章旗をモチーフに国旗を作った」と明言しているんですよ。

フランス



フランスの正式名称は「フランス共和国」です。首都はパリ。この国旗は、有名ですね。この3色には「自由」「平等」「博愛」の意味があるそうですが、どの色がどの意味を表しているかは決まっていないそうです。

さらにこの3色は微妙に太さが違うんです。左から、30:33:37の比率なんだとか。同じ太さに見せる工夫なのでしょうが。

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。今回は車が大好きとおっしゃる田中様です。



田中 榮 様

年間7,000~8,000km走り、2001年から乗り続けている愛車の走行距離は既に130,000kmを越えているそうです。冬にはスキー道具一式を積み込み、信州の安曇野・戸隠・八ヶ岳・木曾などに2~3日ほど出かける事もしばしば。『川岸の端に階丘がある』という言葉通り、地図に無い道を進むのがお好きで、宿は予約せずに直感で決めるそうです。一度は崖から転落してしまうという危ない経験も。でも頑丈なお車のお陰で大事には至らず、引き上げてもらった車をなんと！ご自分で運転し、帰られたとのお話は衝撃的でした。

ある日、健康診断で「白内障で視力が落ちていて、次の免許更新は難しい」と言われ、大変驚かれたそうです。なぜ

なら田中様にとって《車の運転が出来ないということは、五体の一部を剥ぎ取られるのと同じ》くらいライフワークの一部になっているからです。

そこで昨年当院で白内障の手術を受けられました。年明けの免許更新では“眼鏡等”の記載が消え、検査員の方にも「よく見えるようになりましたね」と言われたそうです。ゴルフでは今までキャディーさんにボールの行方を教えてもらっていましたが、見違えるばかりに鮮明に見えてご自分でナイスショットだったかどうかが分かり、喜びもひとしおの様です。

今年は雪が少なくチャンスがないそうですが、早く愛車で雪原を走ってみたいとの事。今までとは一味違って見えるであろう景色を楽しみになさっているそうです。



いい旅みつけた

今回は私の地元、神奈川県伊勢原市と厚木市のおすすめスポットを紹介したいと思います。町田市から電車で約20分の所にある伊勢原市の名物といえば登山で有名な大山です。標高1252m、1人で登りきれば一人前になれるといわれています。出世の神様を祀っている大山阿夫利神社があり、下社と本社に分かれています。下社まではケーブルカーで楽々行くことができます。

ふもとでは工芸品の『大山コマ』や『あぶ尻』といった土産も購入できます。私の一押しは豆腐をメインに使った『豆腐アイス』。口当たりが滑らかでサッパリしていて、いくらでも食べられます。山頂付近には本社がありますが、そこまでは下社から約60分かけて登っていきます。男坂と女坂の二手に分かれたコース選択が出来ますが、体力に自信がある方は急勾配な男坂に挑戦して下さい。不揃いな石階段で登りづらく足がガクガクになること必至です。でもその苦勞に報いるかのように山頂から見る景色は素晴らしく綺麗です。

余談ですが、無知だった若い頃に夜中の2時に初日の出を見に大山登山をした事がありました。ブーツにパーカーという軽装で使い捨てカイロだけ携えて出かけました。ところが途中でカイロを全部落としてなくしてしまい、山頂に着いたのが3時。初日の出まであと3時間という中、極寒の山頂で「寝たら死ぬ！」という経験をしました。皆さんも登山をする

時は十分気を付けて下さいね。

次にお勧めするのは、厚木市七沢にある『自然環境保全センター』です。厚木市を紹介するのに他に色々あるだろう、との声が聞こえてきそうですが、私がここをお勧めするのは県内に棲息する動物の剥製を間近で見られるからです。動物園は各地にありますが、触れられる程の距離で本物の動物を見る機会はなかなかないのでは、と思います(実際には触れてはいけませんよ、何か特別な薬品で保存しているそうです)。

動物園では私たちが動物を見ている構図ですが、剥製はこっちをジーンと見つめている感じが強く、心臓を掴まれているようなプレッシャーがあります。私の子供はビビってしまい直視出来なかったようです。特にニホンジカの雌雄とツキノワグマの迫力は尋常ではありません。是非とも皆さんにも味わって頂きたいです。

この施設、市街から離れた山の中にあるのですが、施設の周りに散策コースがあります。その入口に「クマ注意！」の看板があり、クマに出会った時の対処法が書いてあります。神奈川県にクマっているの？と思ったのですが、意外やツキノワグマは棲息域が広く、東京でも目撃例があります。万が一出会ってしまったら、それはクマった！おあとがよろしいようで。



視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

虹彩認証

眼球の茶色い部分を虹彩、その真ん中にある穴を瞳孔(ひとみ)といいます。「蒼いひとみ」などといいます。それは間違いです。瞳孔は穴ですから人種を問わず黒く見えるはずで、その周りの虹彩の色が青や緑、茶色に見えるのです。瞳孔は明るい所では小さくなり、暗い所に行くと大きくなります。これは虹彩が伸び縮みをして瞳孔の大きさを変え、眼内に入る光の量を調整しているためです。カメラに例えると虹彩は絞りの役目を果たしているのです。

虹彩にある細かな模様はとても複雑で、指紋のように人によって微妙に異なり、同一人物であっても右眼と左眼の模様も異なります。そのため生体(個人)認証に使われることがあり、「虹彩認証」と呼ばれています。

虹彩は平坦で、まぶたや角膜などで何重にも保護されているため、その形状や模様は変化が少なく、生涯にわたり同一性を保つことができます。そのため指紋認証や顔認証をはるかに上回る正確さを誇ります。ある研究所の調査では100万人に1人の割合でしか間違いが生じない、という結果も出ているほどだそうです。

身近なところではスマートフォンに虹彩認証が搭載されている機種があります。その他空港での入国審査、会社の入退室管理にも虹彩認証が採用されている所もあります。

指紋認証や顔認証に比べ、高い正確さと偽装がしにくい虹彩認証はこれから幅広い場面で使われるかもしれません。皆さん、注目して下さいね!



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

温活

皆さんは自分の平熱(基礎体温)をご存じですか?私は仕事柄、患者さまの体温を測る機会が多いのですが、最近36.0℃に届かない低めの体温の方が増えているように感じます。そこで今回は『温活』についてのお話です。

体温が低いと血流が悪くなり、免疫力が低下して病気になるやすいといわれています。日本人の約7割は基礎体温が36.6~37.2℃というデータがあります。『温活』とは適正な値まで基礎体温を上げるための活動です。

体温が低くなる原因として、冷たい物の飲み過ぎや運動

不足、偏った食生活などがあります。これらを改善するだけでも随分違ってきますが、体を温める効果がある食品を日々の食事に取り入れると更に効果的です。

寒い北海道や東北地方で採れる野菜や果物(カボチャ・タマネギ・リンゴ等)、地中で育つ野菜(生姜・ニンジン・ゴボウ等)、発酵食品(味噌・チーズ・納豆・紅茶・甘酒等)には体を温める効果があるといわれています。そこで根菜類をたくさん入れた味噌汁などはいかがでしょう。温かい汁物はそれだけで体を温めますし、食材には食物繊維やビタミンC・カリウムなどが含まれています。さらにビタミンCの抗酸化作用は風邪予防にも一役買ってくれます。

花粉やウィルスに負けない体を作るためにも、体温が低い方は是非『温活』にチャレンジしてみてください。

ちびっこひろば

なぞなぞクイズ



- 1 点々をつけるとおどろだしてしまう家具ってな~んだ?
ヒント 服をいつも入れているものだよ。
- 2 いつも気合の入っているお魚ってな~んだ?
ヒント 元気でるかけ声だよ。
- 3 れいぞう庫の中にいる動物ってな~んだ?
ヒント はなが長くて大きい動物だよ。
- 4 みんながすぎになってしまうスポーツってな~んだ?
ヒント 冬のスポーツだよ。

こたえはまえのページだよ!!

編集後記

穏やかな新年を迎えて一月が経とうとした頃、新型コロナウイルスの発生でその様子が一変しました。感染者数は日ごとに増え、店頭からマスクやアルコール消毒液がなくなり、マスクの盗難や転売まで起こるようになりました。ネットではマスクが定価の数十倍で販売されているというから驚きです。我が家ではインフルエンザ対策で買ってあったマスクと消毒液で何とかしのいでいますが、何事も備えは大切だと痛感しました。学校も休校になり我が家の娘の大学の卒業式も中止になってしまいました。何事も無く過ごせる日々がいかに有り難いものかを皆さん実感されているのではないのでしょうか。自己免疫力を高める事と手洗いといういを徹底しながら、1日も早く終息して平穏な日々が戻って欲しいと思います。そして延期されることが決まった東京オリンピックが、来年無事に開催されることを祈るばかりです。(編集長)

