



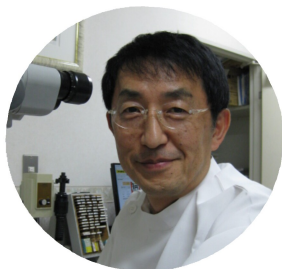
# こんにちは こなり眼科です



2021  
夏  
第66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3年7月1日発行

## 溶接



『電気性眼炎』は電気溶接や殺菌灯などの人工灯から発生する紫外線で障害されて起きる角膜（黒目のこと）の炎症のことです。冬山登山やスキーで直接紫外線を浴びて起きる雪目（ゆきめ）も同じ状態です。症状は激しい痛みと異物感で、眼を開けていられないほど。

適切な治療を行えば2～3日で傷は治り、症状も軽快して重篤な後遺症を残すこともほとんどありません。

こなり眼科にもしばしば電気性眼炎の患者さまが受診されます。診断は容易で、作業着姿で両眼を閉じたまま職場の同僚に付き添われてやってきた人は大体これ。診察する前に分かってしまいます。「もしかして溶接ですか？」「はいそうなんです、ついマスクつけないでやっちゃって」「あ～それはいけませんねえ」溶接する人もマスクをつけないとどんな目に遭うか、ちゃんと分かってはいるのです。でも「ほんのちょっとだからいいかな」とひと手間を惜しむと悲惨な結果が待っている訳です。

日頃から様々なケガを診ていると、その原因になりそうなことはやめておこうと思うのは外科系の医者によくある話です。角膜の傷をしょっちゅう治療している眼科医はコンタクトレンズをしない、とか手首の骨折を散々診ている整形外科のドクターはスノーボードをやらない、などです。実際にはコンタクトの眼科医はいるし、スノボをする整形外科医もたくさんいる訳ですが、そんな傾向は確かにあります。『君子危うきに近寄らず』ということでしょうか。

使い方を誤ると大変なことになると紹介しましたが、実

はいま僕は電気溶接に非常に関心があるのです。溶接ができれば日曜大工の作品の幅がかなり広がるはずですから。木工が大好きな話は以前にも書いていますが、自作した金属部品と組み合わせれば唯一無二のおしゃれな作品が出来上がること間違いなし、です。

ブームの続くキャンプですが、人気のグッズなどはキャンプ場の他のグループと被ることもしばしばで「結構高かったのに」とガッカリすることがよくあります。そんな中、フリマサイトなどでオリジナルの作品を作って出品している方たちがいます。他人と違うもので揃えたい目ざとい人は「ガレージブランド」などと呼ばれる、そんな彼らの商品を選んだりしています。もし金属を切ったり削ったり溶接したりといった金属加工ができるようになれば、僕もガレージブランドを立ち上げることができるかもしれません。

キャンプ道具に限らずアイデア商品だとか便利グッズ、インテリア雑貨、収納家具など、金属や木を使う作品には無限の可能性が広がっているように思えます。ユーチューブに作品の制作動画を上げたらフォロワーが爆増して一気に人気ユーチューバーになっちゃうかも（捕らぬ狸の・・・）。

そんな訳で最近ではもっぱらネット動画で溶接の勉強中です。必要な機械は意外とリーズナブルで驚きです。100ボルトの家庭用電源で使用できるものもあり、導入のハードルは意外と高くありません。その分どの機種を選べばよいのか逆に悩んでしまい、なかなか決断できない状態が続いています。この院内誌が出る頃には手に入れて溶接しまくっているかな？その時は電気性眼炎にならないよう、必ず溶接マスクをつけないとね。乞うご期待！

## ちびっこひろば

### お花クイズ



1 雨がよくにあいます。

小さなお花がたくさんあつまって、かたつむりとなかよしのお花はなんでしょう？

2 せいいたかのっぽで、たいようのような黄色いお花。たねがたくさんとれるお花は何か？

3 ラッパのような形をしていて、夏の朝に大きな花をさかせます。このお花はなんでしょう？

こたえはつぎのページだよ

## 勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約10,800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。今回は北尾まさ子様です。

### 北尾 まさ子様

今まで眼には自信を持っていたものの、73歳になって最近はずがに外の景色や、テレビの画面、好きな読書をしていても文字がはっきり見えずぼーっと霞んで見えづらくなってきましたので、もしかしたら白内障ではないかと思い、かなり眼科を受診しました。実は私の友人が以前にやはり眼の調子が悪く、診察の結果白内障とのことで手術をかなり眼科でしていただき、眼の見え方が快適になったと聞いておりましたので、安心して診察を受けました。

いろいろな検査の結果を先生から画面を見ながら詳しく説明を受け、私の眼はこんなに白く濁っていたんだとびっくりしつつ、これでは物がはっきり見づらくなって当然だと納得して手術を受けることにしました。主人も長い間他の眼科で白内障が進行しない目薬を続けていましたが、かなり眼科を受診した結果、いずれは手術になるだろうとのことでこの際2人で一緒に一週間ずらして手術をすることにしました。

手術はクラシック音楽を聴いている内に全く痛みもなくあっという間に終わり、主人は手術の様子をモニター越しで見ることが出来ることに感心していました。当日帰る際にはスタッフの方がタクシーを呼んで下さり、外の出入り口で車が動き出すまでお見送りをして頭を下げられていて、そのお気遣いに感激してし

## なるほどなっとく

### 国旗の由来

かなり眼科では頑張ってお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っております。

## イタリア



イタリアの国旗のデザインは緑、白、赤の三色旗で、緑は国土と自由、白は雪と平等、赤は情熱と博愛を表しています。

現在のイタリアの国旗は戦後の1946年に制定されたものですが、その始まりは1796年までさかの



まいりました。帰った夕方には、先生から手術後の経過はどうかと確認の電話を頂きましたが、全く異常はありませんでした。

翌日の再診で眼帯を外すと、あまりの明るさに世界観が変わりました。テレビに映る画面の原色の鮮やかさ、街の景色と青い空、白い雲の美しさ、庭の木や花の綺麗なことなど感動だらけです。若い孫たちの澄んだ眼は、きっとこんな色に見えているんだと思うと、年をとっても同じように見えることはとても幸せと感じました。今は何よりも大好きな文庫本の小さな文字までスラスラ読めるようになり、また手術前0.7だった視力が手術後には1.2に回復したのには驚きました。

コロナ自粛の中、読書三昧で至福の日々です。81歳の主人も近眼で今まではメガネが欠かせず、家の中でメガネを探しまくっていたのですが、手術後は視力も良くなり今は全くメガネを必要としない生活になり感謝しております。

先生は気さくでいつも優しく説明や診察をして下さり、今まで10,000件以上の手術をされたご実績で安心して手術を受けることが出来ました。また、スタッフの皆さんはいつも明るく親切で気配りのある対応をして下さり、ありがとうございます。

コロナが終息しましたら、カメラが趣味の主人と一緒に美しい日本の風景の旅を楽しみたいと思っております。かなり眼科さんの益々のご発展をお祈りいたします。

ぼります。当時、ナポレオンひきいるフランス軍がイタリア遠征時にフランス国旗(青、白、赤の三色旗)を使用しており、その影響を受けてイタリア諸国の統一旗として使われ始めたのが起源だと言われています。

ちびっこひろばのこたえ  
1 あじさい 2 ひまわり  
3 あさがお

## 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。今回は居合と書道が大好きとおっしゃる早田文次様です。

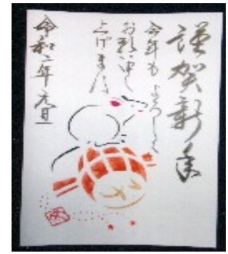
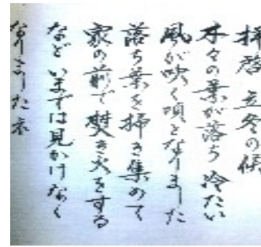
### 早田 文次様

刀剣鑑賞、それも日本刀の武器としての機能美と様式美に魅せられ、以前からよく博物館や刀剣店などを見に行っておられた早田様。そのうちに見るだけでは物足りなく感じるようになり、自分でも実際に刀を振り回してみたいと思い、居合の世界に入られました。

早田様の始めた流派は他の流派とは違い、型居合以外に試斬といって、台に立てた巻藁を真剣で切る練習があります。初心者は刀を鞘に納めるのが難しく、鯉口(こいくち)という鞘の入り口に添えた左手の親指と



人差し指の間を、慣れるまではよく切っていたそうです。やはり、本物の刀は危ないですね。でも傷は練習の証です。現在はなかなか練習には行けないので、健康増進のためにお庭で型の練習と素振りをなさっているそうです。



書道を始められたのは30代の頃。初めは大きい作品に挑戦したり、展覧会に出品したりと大勢の方に見ていただく活動が主でした。現在は特別な作品よりも、友人への手紙を毛筆で書くことが増えたそう。これは書道を始めたときの目標の一つでもあるそうです。今やメールの時代ですが、よほど急ぎの用でない限り、墨をすり筆で書くようにしていますそうです。年賀状も必ず筆で書くのだとか。お手紙を手書きで書くと時間はかかりますが、送る相手に気持ちが伝わりますし、人の温もりを感じることが出来ますね。早田様から年賀状を頂いて、私自身とても嬉しい気持ちになりました。

年齢を重ねると出かけることが億劫になる。そこで「教育」よりも「今日、行く」、「教養」よりも「今日、用」が大事。これからはいろんな趣味を通じて頭と身体を柔らかくして「今日、行く」「今日、用」を心がけていきたいとの洒落た言葉がとても印象的でした。

今回のインタビューを通して没頭できる趣味を持つこと、字を書くことの大切さを早田様から学ぶことができました。

## いい旅みつけた

先日息子と横浜にあるポケモンセンターに出掛けた際、店の入口でポケモンカードゲームの限定カードを配布していたので私と息子分の2枚を頂きました。なんでも金沢店がオープンしたので記念に各店舗で配布していたようです。可愛いカードですが、どうやら昨今のカードゲーム市場は可愛い絵柄に反して大人たちのドス黒い欲望に満ち溢れているようです。

私とその事に気付いたのが、ネットニュースで取り上げられた空き巣被害。なんでも盗まれたのがカードで被害金額が300万円と高額。たかだかキャラクターカードで300万円とは驚きです。もしかして、と思い貰ったカードをオークションサイトで検索してみると、なんと3000円くらいで取り引きされている模様。

最近のカードゲームの価格高騰は異常らしく、その原因が昔を懐かしんで最近また収集し始めているコレクターと、カードを投資目的で購入するバイヤーの影響があるようです。特に後者の影響は凄まじく、ポケモンカード以外でも様々なカードゲームで同じ現象がみられています。これは日本に限った話ではなく海外でも同じようで、先日も発売された新しい商品に人が群がりすぎて店側が危険だと判断し、販売中止を打ち出したほどです。

現在、一番高額なのがリザードンというカードらしく初版で美品だった場合は・・・な、なんと3800万円！有名絵画に匹敵する価値！もちろん取引されていて購入された方がいらっしゃるようです。これなら投資目的になるのも納得ですね。

なるほど、これは美味しい匂いがしてきました。というのも私は昔から遊んでいるゲームや収集していたカードやシールは捨てられずに保管していたタイプなので、もしかしたら一獲千金もあるんじゃないか！と思い家の中や実家を大搜索しました。実際にはまず美品で販売枚数が少ないレアであることが重要との事。ところが、家にあった品々は遊び尽くした物なのでボロボロ、中には折れ曲がっているのもありました。「物は大事に扱え！」と当時の自分を叱り飛ばしたい気分です。

そんなに美味しい話が転がっている訳ではありませんが、ご自身で遊んでいた物やお子さんやお孫さんが持っているカードの中には、とんでもないお宝が眠っているかもしれません。一度オークションサイトなどで調べてみてはいかがでしょうか？



## 視能訓練士チームがお届けする

# 教えてこなちゃん

## 眼を細めると見えやすくなるのはなぜ？

視力検査で目を細めて見てしまうのはどうしてでしょうか？

人間の瞳（黒目の部分）の大きさは、暗いところでは光が入りやすいように大きく開き、明るいところでは光が入りすぎると眩しいので小さくなります。瞳はよくカメラでいう絞りに例えられます。絞りを開くと入ってくる光の量は多くなり、ピントはぼやけます。反対に絞りを狭くすると、入ってくる光の量は少なくなり、ピントが合いやすくなります。眼を細めると瞳が目に被さり、カメラの絞りを狭くするのと同じ現象が起きていることになるため、ピントが合いやすくなるのを感じるのである。

## 看護師チームがお届けする

# ココロ・カラダ・ゲンキ

## 介護予防

「介護予防」という言葉をご存知ですか？介護予防とは健康で過ごせる期間を意味する健康寿命を延ばすことを目的に、病気を予防するだけでなく、身体と脳の老化も防いでいく取り組みのことです。

健康寿命を延ばし、介護に頼らないためにはどんな事に気をつけたら良いのでしょうか。これには社会参加・栄養・運動の3つの要素があるといわれています。

ひとつ目の社会参加とは趣味や習い事、地域での社会活動など、人と繋がる機会を大切にしましょうということです。コロナ禍で社会参加の機会が少なくなっていますが、新型コロナウイルスをむやみに恐れず正しく賢く恐れ予防策をとった上で、今までしてきたことを少しでも継続できるといいですね。

ふたつ目は栄養です。体力や筋力の低下により日常の買い物が面倒になって回数が少なくなると、食生活

しかし、これでは本来の視力が正確に測れていないことになるため、視力検査では目を細めずに、視力表を見ていただくことが大切です。また瞬きが減ると一時的に見えづらくなる場合があります。検査中はリラックスして瞬きもしていただくと良いでしょう。

もし、日常生活で目を細めて見ていることが多い場合は、視力の低下が考えられます。一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

開く      カメラの絞り      絞る



ピントがぼけやすい



ピントが合いやすい



のバランスが崩れる事があります。これにより栄養不足→身体の衰え→判断力や認知機能などの頭の働きの低下と悪循環となってしまいます。そうならないためにバランスのとれた食事をとるよう心掛けましょう。

最後に運動ですが、日々の買い物やウォーキング、家庭菜園などの園芸作業、ラジオ体操など自分に合った方法で無理なく長く続けるようにしましょう。歩く目安は65歳以上では男性は7000歩/日、女性は6000歩/日です。万歩計やアプリを使って達成感を得るのも効果的です。

患者様からも「子供には頼らず自分で何事もするようにしています」とお聞きする事が多くいつも感心させられています。コロナ禍でも日常生活において様々な工夫を心掛け、自分の健康寿命を延ばして介護に頼らない生活を送れるといいですね。

## 編集後記



結婚式が延期になってしまった話を以前の編集後記で書かせて頂きましたが、この度無事に結婚式を挙げ、披露宴を催すことが出来ました。その日は2月14日、バレンタインデーです。披露宴ではバレンタインにちなみ、付け合わせのお野菜をハートの形にしたり、プチギフトをハートのクッキーにしたりと所々にハートを散りばめました。

このコロナ禍で地方に住んでいる私の親戚には出席してもらえませんでした。代わりにリモートで挙式と披露宴に参加してもらうことが出来ました。祖母に実際に見てもらったので、画面越しではありますがリアルタイムで花嫁姿を見ることが出来て本当に良かったです。

スピーチはこなり先生に頂きました。このような状況で出席して頂き、その上スピーチもして頂きとても嬉しかったです。先生ありがとうございました！