



こんにちは こなり眼科です

2020
夏
第62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7月1日発行

パスワード



特別定額給付金10万円が日本国民の希望者全員に配られることになり、5月からその申し込みが始まりました。この号が出る頃にはすっかり配り終わって落ち着いていることと思いますが、今はその申請をめぐって大混乱の真っ只中です。申し込み方法はオンラインと郵送の2つ。オンライン

で申し込むためにはマイナンバーカードを世帯主が持っていることが必要です。郵送よりも簡単に早く申し込めて、より早く給付金を貰えるような感じがして多くの人がオンラインで自治体にアプローチし、玉砕しているのです。

マイナンバーカードが始まったのはおよそ5年前だそうですが、一向に普及が進んでいないという話は以前から聞いていました。どんなメリットがあるのかよく分からない、というのが一番の理由でしょう。僕が唯一知っているメリットは、このカードがあればコンビニで住民票や印鑑証明をいつでも取れるということです(しかも少し安くなる)。そのためだけに僕はマイナンバーカードを作ったのです。役所が開いている時間は常に診療時間と重なるため、それらの証明書を取りに行くことが難しいからです。

カードを作ったのは随分前ですが、その時も申請が結構面倒だった覚えがあります。いくつものパスワードを設定しなければならなかったりして、これじゃあ広く普及させるのは無理だよなと感じたことを思い出しました。しかも出来上がったカードはよほどの理由がない限り本人が役所に取りに来い、っていう無茶ぶりで(だから平日は無理なんですってば!)。代理で家内に取りに行ってもらった時も担当者かなり意地悪を言われたそうで怒って帰ってきました。どう考えても最初から広める気がないとしか思えない変なカードです。

給付金の申し込みに必要な暗証番号(パスワード)は2つ。4ケタの暗証番号と6から16ケタの間で設定したパスワードです。これらを正確に入力できないと申し込みはできないばかりか、後者の方は入力を5回間違えると再設定するために役所まで出向かなければいけないのです。大混乱が起きているのは、このパスワードを忘れた人や入力を5回間違えた人が役所に殺到したためです。役所の中がやってはいけない「3密状態」に陥ったばかりでなく、受付まで7時間も待

たされた人もいたとかで悲惨なことになった、とニュースが伝えていました。

結局役所でも郵送の方が処理が断然早いということになり、オンライン申請を中止する自治体も現れているほどです。そもそも大半の人がその使い方に慣れていないマイナンバーカードでの申請にしたのは非常にまずかったし、オンラインで申し込んでもその内容を確認するのは役所の職員が手分けして1件ずつ、というのもあまりに原始的でした。

僕がオンラインで申請した時もドキドキでした。カードを作った時の6~16ケタのパスワードを全く覚えていなかったからです。5回入力を間違えたらアウトと書いてあるし、かといって役所に出向くヒマも時間もありません。郵送も面倒です。

通販などパスワードや暗証番号の入力を要求されるインターネットのサイトは非常に多いですが、皆さんはそれらをどのように管理していますか?中には全て同じにしている、などという大胆な人もいますがそれはかなり危険です。かといって全部覚えているのはまず不可能ですよ。

僕はパスワードを管理するアプリを使っています。そのアプリをインストールしておけば初めてパスワードを登録したサイトでも勝手にそれを記憶してくれます(「記憶しますか?」と尋ねてきます)。次回そのサイトを開いた時には自動的にパスワードを入力してくれる便利なものです。自分が記憶しておかなければいけないのはその管理アプリを開くためのパスワードただひとつだけ、という訳です。

でもマイナンバーカードの申請時に作った暗証番号は残念ながらそのアプリも知りません。困りました。せめて何ケタか分かっていたらいいんだけどな。

恐る恐る思いついたパスワードを入れてみましたが、あっさりNG。わああ、やってしまった。2度目もダメ。チャンスはあと3回しかありません、どうしよう…。で、カードを申請した時の自分の気持ちになってみることにしました(といってもほとんど覚えていないのですが)。多分こんな風に思っていたんじゃないか、その時だったらこんなパスワードを考えたのでは、と過去の自分の心理を分析しました。そして、ふと頭に浮かんだものを入力して実行ボタンを押すと…なんと見事に受理されたのです!すごい!凄すぎる自分!受付完了メールも無事に届き、あとは入金を待つばかりとなりました。あ~良かったあ。
(2ページへ続く)

これからますます暗証番号やパスワードの設定が必要な場面は増えて行くことでしょう。その管理はとてつもなく大変になることは確実です。数字とアルファベットや記号を組み合わせるのはいい加減やめた方がいいと思います。盗まれたり忘れたりする心配がないものといえば本人の体そのものですから、顔認証、虹彩認証、指紋認証、声紋認証などを組み合わせた本人確認方法に全て統一できたらいいん

ですけどね。

某国では既にそんな感じになりつつあるようだけど、そんな個人情報の塊をいったい誰が管理するの?となるとマイナンバーカードさえまともに広めることができない我が国では当分実現は不可能でしょうね。誰か良い知恵はありませんか? 簡便で確実な方法を考えついたらきっと大儲けできるんじゃないかなあ(結局そこ?)。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10,200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。今回の体験記は泉田淑子様です。

泉田 淑子様

皆様こんにちは。私は東京都町田市在住の泉田淑子と申します。

町田市には眼科がおよそ40か所ございますが、先進医療の認定を受けている眼科は2軒と少ないです。その一軒である「こなり眼科」さんで、昨年両眼に多焦点眼内レンズ(人工の遠近両用レンズ)を挿入する手術をしていただきました。

私は長い期間白内障の症状を放置していたため、両眼の視力がほとんどない状態でした。最初に行った眼科の先生には「水晶体が硬く厚いから手術は難しいな」といわれ、視力回復は諦めておりました。ある日ご近所の方からこなり院長先生の評判を聞き、ダメ元で伺いましたところ、こなり院長先生は優しく朗らかに「ん~大丈夫ですよ。手術できます」とおっしゃって下さり、私の不安は一気に晴れました。

手術日には私の他にも大勢患者さんがいらして、手術の



順番待ちをしていた方とおしゃべりを楽しみ、緊張することなく順番が回って来ました。手術時間は15分~20分くらいだったでしょうか。多焦点眼内レンズを挿入後、劇的な視力の展開に驚きました。毎日が明るく楽しく美しい日常を送ることができています。

こなり院長先生のお人柄、実力は新聞にも掲載される名医であり、院内の待合には常にお子様からお年寄りまで幅広い年齢の患者さんが多くいらっしゃいます。予約をしても待つこともありますが、それは患者一人一人を丁寧に診察してくださっているからですね。

院内は清潔で、院内に入るとスタッフの方が明るい笑顔で迎えてくれ、今では通院が楽しみです。それでは皆様、お体を大切になさってください。

なるほどなっとく

国旗の由来

こなり眼科では頑張っ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ひます。

シンガポール



シンガポールはマレー半島の南端にありますが、18世紀以降はイギリスの植民地になり国旗が変わり、次には日本軍によって占領され、また国旗が変わったといった経緯があります。そして1959年にイギリスから自治領として認められ、シンガポール自治州となりました。この時に新たに国旗として制定されたものが現在も使っている国旗です。

シンガポールの国旗は上が赤と下が白に2等分されてい



て、上の赤地部分左側に白い三日月と5つの星が配置されています。赤は全ての国民に対しての親愛、平等を表し、白は純潔と美徳を表しています。白い三日月は隆盛する若い国家を表し、5つある星には民主、平和、進歩、正義、平等、の5つの理念が込められています。

スウェーデン



青地に金色(黄色)のスカンジナビア十字という色使いは、王室紋章に由来しています。

青はスウェーデンに広がる湖や大空を表しており、正義、忠誠、真実などを意味しているといわれています。金色(黄色)の十字は黄金に輝く太陽を表し、キリスト教と自由、独立、寛容などを意味しているそうです。

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。今回はテニスとお料理が大好きとおっしゃる永田文和様です。



永田文和様

永田様はゴルフやスキューバダイビング、写真などいろいろな趣味をお持ちです。

その中でもテニスは12年前に友人の勧めで、手軽に出来て運動になると思い始められたそうです。現在はスクールに通いながら、仲間とラリーを楽しんでおられます。仕事とは関係ない仲間との出会いがあるのも魅力。自分自身が成長でき、リフレッシュできることがテニスの良いところだそうです。

一昨年に左眼の網膜剥離を患い、しばらくテニスを休まなければならなくなりました。昨年ようやく復帰したのですが、視力が低下し、今まで見えていたテニスボールが見つら

なくなってしまう、このままテニスが出来なくなるのではないかととても心配になったそうです。でもめげずに初心者クラスからもう一度やり直し、今では昔と同じようにテニスが出来ようになったと嬉しそうに教えて下さいました。地道な努力に頭が下がります。

お料理は20年前から始められたそうで、お仕事のかたわら学校に通い、本格的に学んだのだそうです。一時期は自分のお店を出そうかと考えていたほどの腕前。フレンチ、イタリアン、中華、和食と何でもお手の物。現在は週末ごとにご家族に美味しい料理を振舞っているそうです。ご家族がうらやましいですね。



これからもテニスとお料理は続けていきたいので、そのためにも健康には気をつけているそうです。また最近新たに海釣りにも興味が出てきて、釣竿を一式揃えたそうです。自分で釣った魚をさばいてお料理なさる日も近いかもしれません。多趣味でアクティブな永田様、これからも人生を楽しんでお過ごし下さい。

いい旅みつけた

新型コロナウイルスの影響で世界的に外出自粛が続いています。日本でもようやく緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ自粛生活が求められます。まだ旅行など出来る状況ではないので、今回は家の中で出来る観光として「オープンワールド」というものをご紹介します。

オープンワールドとは、広大な空間で自由に生活するゲームの事です。大概のゲームは何か目的があり、それを目指して進んでいく、というのが普通です。しかしオープンワールドでは目的を達成しなくてもよく、ゲームを進めなくても構わない「何をしてもプレイヤーの自由」というものです。

最近ではご年配でもゲームをされる方が増えており、外出が出来ないストレスをゲームで発散させるのも1つの手段だと思います。そこで今回は2つのゲームをご紹介します。

まずは『マーベルスパイダーマン』という、ニューヨークを舞台としたゲームです。スパイダーマンがニューヨーク中を縦横無尽に飛び回るので、街の再現度が尋常でないほど精密です。観光名所のセントラルパークやタイムズ・スクエア、自由の女神やロックフェラーセンターなども再現されているので、ニューヨークに行かなくてもこれらの名所で写真を撮ったり遊んだりできます。自身が超人になっていますから、ビルの上から街の風景を見下ろすなどと



いう、ゲームでしか味わえないことも簡単にできます。一応悪人を倒していくことが目的ですが、市民を助けて善人になるか、ひたすら観光するかはプレイヤーの自由です。

もう一つは『マイクラフト』というゲームです。先のスパイダーマンとは違い、実在しない広大な土地で生活してゆく



というもの。自分で家を建てたり作物を育てたり、どこかにある村で住人と物々交換したりと本当に自由です。2011年から販売されているゲームですが、ずっと

アップデートされ続け、世界で最も売れているゲームだそうです。ないものは自分で作るという、物作りに特化しているのが特徴で、鉄や鉛を採掘したり羊や牛を飼育したり、木を切ってベッドを作ったりできます。頑張れば自動ドアや水路なども作れます。

またこのゲームはオンラインでつながっていて、海外のプレイヤーが作った街に遊びに行ったり自分で作った街に招待したり、一緒に街を作ったりもできます。最近400人で9年近く作り続けている街もあると話題になりました。現代版の「サグラダファミリア」と呼ばれているそうですが、その熱意は凄まじいですね。

まさかこのコーナーでゲームを紹介することになるとは思いませんでした。ゲームをする時は画面からなるべく離れ、1日1時間程度に抑えましょう。

私も最近は老眼が始まっているので、ほどほどにしないと。疲れ目の目薬を先生に処方してもらおうかな。

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

眼はどうやって動くの？

ご存知の通り人間には眼が2つあります。近くの本を読む時には両眼は自然と内側に寄ります。反対にずっと遠くの星空を見るときは両眼は真っ直ぐ前を向きます。このように人間は見たい物に合わせて常に眼を動かしています。

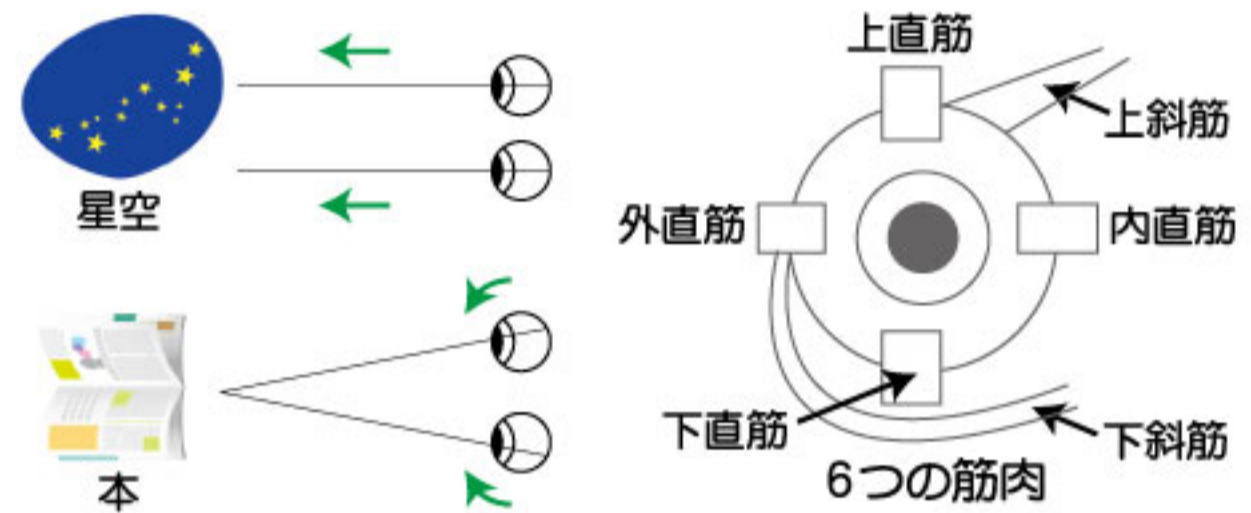
ではこの眼の動きはどのようにコントロールされているのでしょうか？実は、眼の周りには筋肉が関係しています。眼の動きを司る筋肉は6種類あります。それぞれの片眼に6本ずつ、両眼で12本の筋肉が眼球の周りに付いていて、これらの筋肉をまとめて外眼筋といいます。上直筋と下直筋は上や下を向く時、内直筋と外直筋は内や外を向く時、上斜筋と下斜筋は眼を回転する時などに働いています。

さらにそれらの筋肉には3つの神経が関わっています。この神経は脳にある「パソコン」に繋がっていて、「パソコン」に命令を送ることで神経を刺激し、両眼の動きのバランスをとっています。音がした方向をさっと見るような素早い動き、

のんびりと景色を見るときのようなゆっくりとした動きなどのスピード調節も行っています。

普段私たちは意識をせずに眼を動かしていますが、実は脳、神経、筋肉の間でこのような緻密なやりとりが瞬時に行われているのです。人間の眼は凄いですね。

長時間スマートフォンやパソコンを見続けたり、頻りに眼を動かしたりするとどうしても疲れてしまいます。そんな時にはゆっくりと眼を動かして筋肉をほぐしてあげたり、眼の周りのマッサージをしたり、眼を閉じて休ませたりしてあげることが大切です。皆さんも眼を使いすぎて疲れたときには試してみてくださいね。



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

熱中症

梅雨が明けると日射しが一段と強くなり暑い夏がやってきます。春からの新型コロナウイルスの感染防止のため、外出自粛やマスクの着用などで例年よりも熱中症になる可能性が高まっていることにお気付きですか？

熱中症とは大量に発汗し、体内の水分や塩分が急速に失われ、体温の調節機能が効かなくなることです。めまい・頭痛・体温の上昇・けいれんといった症状が出ます。今年は春から家で過ごす時間が多かったため運動量が減り、筋力は低下気味です。汗をかくことも少ないため、暑さに慣れて汗をかいて体温を下げるという身体能力が働きにくくなっても

います。またマスクの着用により体内に熱がこもりやすく、更にマスク内の湿度が上がることにより喉の渇きを感じづらくなります。特にもともと喉の渇きに気づきにくい高齢者は知らない内に脱水が進んでしまいます。

そこでこのようなリスクを踏まえ、普段から以下のことに気を付けながら熱中症を予防しましょう。

- 食事は三食きちんと取り、こまめに水分や塩分を補給する。(経口補水液などを常備しておくのも良い)
- 換気を十分に行いつつ冷房を上手に使用し、室温や湿度の上昇を抑える。
- 人混みを避けた散歩や涼しい所での軽い運動を行い、十分に睡眠をとる。

ちょっとした心掛けが自分達の身を守るだけでなく、救急医療への負担の軽減にもつながります。そのようなことも念頭においてこの夏を乗りきりましょう。

ちびっこひろば

まちがいさがし

2つの絵の中にまちがいが4つあるよ。
どこかわかるかな？



こたえはまえのページだよ!!

編集後記

いつも院内誌をご愛読いただきありがとうございます。前任者と交代し、この夏号から新しく4代目編集長となりました。どうぞよろしくお願いいたします。今年に入り、連日ニュースで取り上げられているのはご存知の通り、新型コロナウイルスですが、皆様体調はいかがですか？思うように外出できず、マスクが手放せない毎日で不自由を感じていらっしゃる方も多いと思います。この夏の暑さも気になりますが、皆で3密を避けて自粛を続け、一刻も早く感染の終息を実現したいですね。当院では感染予防を徹底しております。スタッフはマスクの着用はもちろんのこと、こまめに手指の消毒、院内の消毒、換気もおこなっております。安心して来院いただけるよう、これからも万全の対策を心がけて参ります。
(編集長)

