

こんにちは こなり眼科です



2021
冬
第64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1月1日発行

アウトドア



我が家では子供が小さいころにキャンプに熱中していた時期があり、あちこちのキャンプ場に出かけた話は以前この院内誌にも書きました。そして昨今のキャンプブームです。女子高生がキャンプするアニメやキャンプ好きのお笑い芸人が上げる動画がきっかけとなり、今や日本

中のキャンプ場が週末ともなると大混雑。そもそも今回のコロナ禍で3密を避けようという動きがあったので、アウトドアで楽しむキャンプにみんなが飛びついた格好です。もちろん我が家も黙ってはいません。キャンプグッズを紹介するネット動画などで研究を重ね、最新のグッズをあれこれ入手しました。

でもいざ行こうと探してみると、関東近郊のキャンプ場は案の定どこも一杯で予約を取ることもできません。かといって車で何時間もかかるような場所では土曜の午後出発の週末1泊だけでは物理的にキャンプは不可能です。やれやれどうしたものか……。いつでもどこでも思い立ったらすぐ行けて人目を気にせずのびのびキャンプできる場所があったらいいのに。

考えることは皆同じでした。先の芸人が自分1人でキャンプをするために山を買ったそうです。キャンプを楽しんでいるときに周りのキャンパーに声をかけられることが多くなり煩わしくなった、というのが理由だそうです。たしかにプライベートで1人になりたい時に知らない人にゴチャゴチャからまれば堪らないでしょうね。

で、今度はその芸人を真似て自分の山を買う人が続出しているのだそうです。イモ洗い状態のキャンプ場が楽しいとは到底思えないし、自分専用のキャンプ場がもしあれば最高です。でも山の管理がすごく大変であろうことは容易に想像がつかます。

そんな時、僕の友人の知り合いで都内在住のオーストラリア人が近郊の古民家を購入し、週末に通いながら自分で少しずつ手を入れて楽しんでいる、という話を聞き古民家の写真も見せてもらったのです。

「渋い、渋すぎる！」他人に影響を受けやすい僕は彼のライ

フスタイルにすっかり魅了されてしまいました。早速調査開始です。するとあるあるわ、古民家の物件情報がいくらかでも出てきます。どれも広大な敷地に改修が大前提のボロい家屋がっていますが、「もしかしたら買えるかも？」と思えるほど安いのです。もちろん安い物件ほど不便な場所であり、日常生活には全く適しません。でもアウトドアライフを楽しむなら、周辺に人がいなそうな辺鄙な場所はむしろ好都合。そもそも日曜大工は大好きだし、古い家の改装にも大いに興味があります。更に広い敷地でキャンプもやり放題とくれば、まさに理想のワンダーランドじゃないですか！次々と物件をチェックしていきます。「これいいなあ。おっ、これもいい。あれも。わ、もっといいのがあったぞ！」そしてとうとう見つけちゃいましたよ。平地500坪に古民家と納屋が建ち、さらに400坪の山もつくという物件、もうパーフェクトです。妄想がムクムクと頭をもたげてきました。

古民家は海外の旅行者が喜びそうな純和風なあつらえにして、民泊をやってインバウンド需要を取り込もう。広い縁側は生かして旅行者同士のコミュニケーションの場にしたらいいな。レンタサイクルも用意すれば好き勝手にその辺散策して喜んでもらえるだろう。

平地部分は整備してオートキャンプができるサイトも何台分か作ろうか。それぞれのサイトには専用のAC電源を引いてフル装備のキャンパーはここで楽しんでもらうと。納屋は炊事棟に改装し、水もお湯も使えるようにすれば冬も快適だ。

最低限の装備で山の中でキャンプを楽しむ「ブッシュクラフト」が一部の愛好家に広まってきてるよな。落ちてる木の枝をのこぎりや斧で切って薪にしたり、着火剤代わりに松ぼっくりを使ってみたり、ライターを使わずに火起こししてみたり。そんなブッシュクラフトごっちはこの山の中で楽しんでもらおう。

それに400坪くらいの山なら何とか僕1人で管理できそうだし。草刈り機は買った方がいいな。木を切り倒すためにチェーンソーも当然要るだろう。整地したり重量物を運んだりする重機の免許も取らなきゃ。

近くの農家から作物を提供してもらって販売するのもい

いな。バーベキューはもちろんのこと、たき火で焼き芋なんてやったら最高じゃないか！

手ぶらで来てもキャンプを楽しめるような、レンタル用品も充実させる必要があるな。たくさんのお客さんに来てもらうためにおいに宣伝しよう。キャンプ場の使用料金や、古民家の宿泊料も決めないとね。

週末の自由気ままなキャンプを楽しむために手に入れたハズの土地付き、山付き古民家でしたが、書き入れ時の週末に訪れるお客さんの対応に追われ、管理人と化した妄想の中の僕はあちこち忙しく飛び回る羽目に。そして深いため息とともにポツリ。「どこか誰もいないところでのんびりキャンプしてみたいなあ」ダメだこりゃ。

勇気的一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約10,400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。今回の体験記は村松京様です。

村松 京様

「良かったですねー」

視力は元来良い方でしたので、今まで眼科へ行くことがありませんでした。

ところがある日、小さな黒点が見えるのに気付き、飛蚊症を心配し眼科へ行くことになりました。どこの眼科へ行けばいいの？と考えたときに15年くらい前に知人から「こなり眼科」がとても良いと教えてもらったことを思い出し、早速受診をしました。診察の結果、黒点は飛蚊症で間違いなかったのですが、それとは別に狭隅角眼との診断でした。先生から「何かの拍子で突発的に失明することもあります。それを防ぐために少しでも早く手術をした方がいいので、次回は説明のためご家族の方といらして下さい」と。眼だけはいいと自負していたので突発的に失明の可能性があるとは…。かなりショックでした。

後日、家族に同席してもらい狭隅角眼による急性緑内障発作予防の手術を受けることにしました。将来の眼の老化も考え、白内障の備えと合わせて行っていただくことにしました。10,000件近くの白内障手術をされてこられた小成先生に安心して手術のお願いをしました。また、先進医療が付いている保険に入っていたので「後々、



眼鏡をかけなくて大丈夫なくらい素晴らしいレンズ」との先生の説明に惹かれ、多焦点眼内レンズをお願いしました。

手術前の視力等の検査を受けに何度か通院していた際に、視能訓練士さん、看護士さんの方々から「良かったですね、緑内障発作を起こす前に分かって」と話して頂いたとき、狭隅角眼だったことによりかなり落ち込んでいた私にはとても有り難い言葉でした。本当に良かったです。

手術当日、順番前に緊張していましたがスタッフの方に声をかけられてほっとしたり、手術中には手を添えて頂いたり(むしろ私の方ががっかり握り返していたと思います)、とても心強かったです。院内誌の手術体験記で多くの方々がおっしゃっていましたが、手術前から終了後のことまでの行き届いた説明とケア、先生はもとよりスタッフの皆様がとても優しく気遣ってくださり感謝するのみです。

手術から1年以上になりましたが、視力は手術前と変わることもなく相変わらず良く見えて調子がいいです。白内障ではないので、手術後に眼が良く見えるようになったということではありませんが、これから歳を積み重ねていく先に眼鏡をかけていない自分を想像するととても楽しみです。

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います。

イギリス

イギリスの国旗は、『ユニオンジャック』と呼ばれ、イングランド・スコットランド・アイルランドそれぞれの守護聖人である聖ジョージ、聖アンドリュース、



聖パトリックの十字架を組み合わせたものです。

この国旗、実は左右対称ではありません。斜めの赤い線は一直線にならず、微妙にずれています。これは「カウンターチェンジ」といい、二つの図形を交互に配分することで上下左右をなくしてしまう紋章作成上の技法です。

これにより斜めの赤(アイルランド)が斜めの白(スコットランド)よりも手前に見えてしまう問題の解決を図りました。どの国も対等である、という考えを反映させるためだそうです。

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。今回はスキューバダイビングが大好きとおっしゃる鈴木弘子様です。



鈴木 弘子様

スキューバダイビングを始められて6年になります。鈴木様は旅行がお好きで、体験オプションをよくなさっていましたが、年齢制限があり参加できるオプションが限られてきたことが始めた理由だそうです。スキューバダイビングは基本的には健康であれば何歳まででも、年齢に関係なく出来るとのこと。

最初は25メートルのプールが泳げなかったとお聞きしたときはとても驚きました。ライセンスを取るために水泳を5年間習い、今はバタフライまで出来るようになりました。70歳で学科講習を受け、旅行中の2日間で実技試験を受けライセンスを取得しました。努力は実を結ぶのですね。

現在はコロナウイルスの影響でなかなか海外に旅行に行けませんが、普段は年に1、2回は海外でスキューバ

ダイビングを楽しんでおられます。

その魅力は「現実逃避が出来ること」だそうです。普段見えないものを見る事が出来るし、潜った日によって見える生き物が違うので毎回感動するのだそうです。

今まで潜って良かったところはニューカレドニアにあるイルデパン島。1日に12人までしか潜ることが許されていないので、海が汚れず綺麗なのだそうです。波も穏やかで泳ぎやすいのもポイント。鈴木様のお話を伺って、一度行ってみたいな、と思いました。

鈴木さまのお嬢様も同時期にライセンスを取得したので、毎回一緒にいろいろな海を潜っています。お嬢様と同じ趣味があるなんて、楽しいでしょうね！今回はお嬢様と一緒に話を伺いました。とても嬉しそうにお話をされる様子に、時間があっという間でとても楽しいインタビューとなりました。



いい旅みつけた

今年は新型コロナウイルスの影響で旅行も行けず、ここ最近の旅行記もネタ切れ感満載になってきました。旅行もしていないのに旅行記を書くのも難しいので、コロナ禍が落ち着くまでは私の思い出話や体験記で繋いでいきたいと思います。

今から遡ること10年前の話です。そんな昔からネタを引っ張ってくるなんてよっぽどネタがないのか、と思ったアナタ。その通り。ないんです。

当時私の息子たち(2歳と4歳)は周りの子供が熱狂する「戦隊ヒーローもの」や「仮面ライダー」には目もくれず、「トミカ」にどハマりしていました。

トミカというのは、タカラトミーから発売されているミニカーのことで、実に今年で販売開始から50周年を迎えるほどの超ロングセラーです。ミニカーといっても乗用車や建設車両、パトカー、救急車といった街中でよく見かける車だけではなく、ヘリコプターや飛行機、バイク、変わったところで耕運機や船など、「乗れるものは何でも作られたれ！」精神が滲み出ています。



常時140種類がラインナップ

●ちびっこひろばのこたえ

- ①うし ②いぬ
- ③ぶた ④ねこ

され、毎月2台の新車が発売、入れ替わりに2台が廃盤になります。パトカーや消防車などの定番商品はほとんど廃盤にはならない大御所ですが、珍しい乗り物や人気のない車両はすぐに店頭から消え去ってしまう、まさにサバイバル。欲しい物は早く買わないといけません。

そんな昔から販売されているミニカーなので子供から大人まで幅広く愛されており、全国の主要都市で年に数回「トミカ博」というイベントが開催されています。子供たちも毎年楽しみに近場の幕張メッセまで出掛けていました。会場では様々な催しがあり、トミカを自分で作製できるコーナーや釣竿でトミカを釣ると貰える「トミカ釣り」など、一日中楽しめるようになっています。子供はイベントに夢中、大人は物販コーナーへ限定トミカを買いにダッシュ。大変でしたが今となっては良い思い出です。



息子たちは成長してすっかり興味を失い、我が家に残されたトミカたち。最初のうちはインテリアとして飾ったりもしていましたが、次第にホコリが溜まるようになり押し入れへ。今回久々に全てを並べてみましたが、よくもまあこんなに集めたな、と感心しました。次に日の目を見るのは孫が出来た時になりそうです。

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん



弱視って何？

子供は生まれてからすぐよく見えるようになるのではなく、物を見ることによって成長し、6歳くらいで大人と同じような見え方になります。

この期間にさまざまな原因（斜視、遠視、眼瞼下垂、先天性白内障など）によりうまくピントを合わせて物を見ることが出来ないと、正常な視力が育たないことがあります。これを弱視といいます。

「片眼をつぶって見る、目を細めて見る、あごを上げて見る、頭を傾けて見る、横目使いで見る、上目使いで

見る」等々。このような仕草が見られたら、早目に眼科を受診してください。

弱視の治療は、まず原因の治療（手術やメガネ装用など）を行います。視力がうまく上がらない場合には、その後視力を増強させる訓練を行います。

方法として両方の眼を開けている状態では常に視力が出る眼だけを使ってしまうため、視力が良い方の眼に「アイパッチ」を貼って遮閉し、弱視眼を使わせ視力の向上を図ります。

この訓練は、年齢が低いほど成功率が高くなります。そのため早めの眼科受診が大切なのです。



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

睡眠

検査の時、患者様から「普段からあまり眠れなくて、、、」「夜中に何回も目が覚めてしまって、、、」という話をよく耳にします。自分も年々睡眠時間が短くなってきているような気がしています。そこで今回は睡眠についてのお話です。

睡眠に関する悩みは年齢と共に増えるといわれていますが、現在は新型コロナウイルスの影響による不安感や運動不足、在宅勤務も加わり世代を問わず悩みを抱えている人が増えているそうです。

睡眠時間や睡眠のパターンは個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10代では8～10時間、成人以降50才代では6～7.5時間が平均睡眠時間といわれています。しかし快適に睡眠が確保出来ているか否かは時間だけではなく、日中しっかり目覚めて過ごせているか、仕事や勉強が手につくかということを目安にするのが重要です。

一般的に睡眠は疲労を回復するだけではなく、ホルモンのバランスを整えたり、成長ホルモンを働かせて骨や筋力を作ったり、記憶を整理して定着させたり、免疫力を高めたりと様々な役割があると分かってきています。

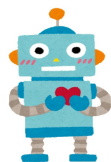
そこで快適な睡眠を得るための条件をあげたので、参考にしてみてください。

- カフェインや寝酒は入眠を妨げたり眠りが浅くなるので控える。
- スマホやゲームは脳を刺激してしまうので寝る前には使用しない。
- 眠ろうとする意気込みはかえって眠れなくなるので、眠くなってから寝床につく。
- いつも同じ時間に寝るようにする。
- 軽い読書、香り、音楽、ストレッチ、ぬるめの入浴などでリラックスしたり、寝具類を整えることも大切。

以上の事を踏まえ、多少睡眠の悩みがあっても神経質になりすぎず、目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計を刺激して生活リズムを整えながら、自分なりの快適な睡眠を目指しましょう。

ちびっこひろば

なきごえクイズ



なんのどうぶつかわかるかな？

① モーモー



② ワンワン



③ ブーブー



④ ニャーニャー



編集後記

東京も11月20日からやっと『GOTOイートキャンペーン』の対象になりました。皆さまは外食の予定はありますか？ 私は友人の誕生日祝いのためオンラインで飲食店の予約をしたら、キャンペーンで次回以降に利用できるポイントをもらいました。今回はこのポイントを使ってお得に外食ができるので、近々美味しいものを食べに行こうと思っています。コロナ対策をしっかりと行っている飲食店しかこのキャンペーンに参加できないそうなので、安心して食事を楽しめるのはいいですね。

情報によると食事の取り分けは一人が行ない、マスクをしてしゃべらないようにするなど、気をつける点がいくつかあるようです。話が盛り上がりとうっかり忘れそうですが、感染を防ぐためにも気をつけなくてははいけませんね。

そんなことを書いていたら案の定、キャンペーンの一時中止が発表されてしまいました。もらったポイントを使えるうちに早めに利用したいです。

