



こんにちは こなり眼科です



2021
春
第65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4月1日発行

リフォームの予定が！



開業以来23年の間、こなり眼科の院内はスリッパ履きでした。ところがこのスタイルは昨今の接触機会を減らすという観念とはいささか相容れないものである、と感じるようになってきました。患者様からもご指摘を頂くようになり、スタッフと真剣に対策を話し合いました。さまざま

意見が出ましたが、やはり一番簡単なのは靴のまま院内に入ってもらおうことだろう、という結論に達したのです。

そうと決まれば院内の床の貼り換え工事をお願いしなければなりません。専門業者に連絡し、まずは床のサンプル帳を持ってきてもらいました。するともう、あるわあるわ。石や木にそっくりの床が選びきれないほど載っています。気に入ったものの中から散々迷ってとある1つに決めました。うん、もう絶対これしかない。より大きなサンプルを後日その業者に頼んで持ってきてもらい、それを院内中に持ち歩き既存の壁やドアなどとの相性を確認してみました。すると、『う～ん、ここの壁紙がちょっと違うかなあ』今度は壁紙が気になりました。この際だから壁紙も全部やり直しちゃうか。

そして壁紙のサンプル帳も取り寄せました。だんだんワクワクしてきました。従来とは全く違うイメージの壁紙を選びました。これで院内の雰囲気はガラッと変わることでしょう。床と同じように大きなサンプルをあちこちの壁に当ててみます。『すごくいいけどこの壁紙にするならここはもっと広いスペースがあった方がいいな』今度は院内の容積が気になりました。『どうせならもっと大きなハコにしたいよね、こなり眼科』当初思いもよらなかった【こなり眼科新築計画】が突然スタートしたのはこの瞬間です。

以前から気になっていた近隣の更地は地型もよく、大きな通りにも面し駅から近いという理想的な場所でした。脇に立っていた看板からその土地を扱っている不動産屋にコンタクトを取り、詳細を伺ううちに何とかなりそうだと分かり、ついに売買契約をしてしまったのが2か月前のことです。

建物の設計・管理は知り合いの設計事務所に依頼しました。僕たちの希望を伝えた上でいくつかのラフスケッチを描いて

もらい、その中から最も気に入った案で正式な図面を起こしてもらいます。さすがその道のプロ。理想的な新感覚のクリニックができ上がりそうです。政府の補助金やら銀行からの借入れができたからこそとはいえ、このタイミングで（どさくさにまぎれて）新築工事なんて、本当にやって良いのかな？などと思ったりすることもあります。ここまできたらもう後戻りはできません。あとは前を見て突っ走るだけです。

僕は院内に導入するレセプトコンピュータを始め各種診断機器、検査機器、手術機器などを選定して全て一新する準備を進めて行きます。従来の紙カルテは廃止し、電子カルテにします。そのため紙のデータをすべてコンピュータに入れ直さなければなりません。その作業は人海戦術となるのでしばらくは大変な日々が続きそうです。診療スタイルも大きく変わります。自分で紙に所見を記載することはなくなり、代わりに僕の傍らに陣取るメディカルクラークが僕が口頭で述べる内容を電子カルテに入力して行きます。会計はもちろんキャッシュレス。各患者さまの遠隔の体温チェックはもちろんのこと、院内のCO2濃度は自動的に計測され、基準値を超えると窓が自動で少し開いて換気し濃度を下げます。

もうすぐ建築工事が始まります。急転直下とはこのことかも、なんて今でもこの展開に自分で驚いています。今回のことがなかったらこんなことには絶対ならなかったはずで、人生何が禍で何が幸いなのか誰にも分からないよなとしみじみ感じ入る次第です。

再来週地鎮祭が執り行われます。えっと、日程は確か4月1日だったかな。ん？4月1日？？ この展開はもしかして・・・

はい、大正解。大丈夫ですね、皆さま。いつもの通りエイブリーフル、ですね。引っかけた人はいませんね？

こなり眼科の既存の床を張り替えるところまでは本当のお話。あとはぜ～んぶデタラメ、大妄想ですよ。まるっきり信じちゃった人は深く反省して下さいね。特殊詐欺に引っかからないようにお願いしますよ。おしまい。

勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約10,600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。今回は佐藤玲子様です。

佐藤 玲子様

白内障の手術を受けようと思ったのは、く2020年の2月中旬に国の法改正に依る生命保険の白内障の先進医療特約が3月で終了するとの情報を友人から得たからでした。

遠くを見るとき左眼がほんの少し霞むくらいの感覚でしたが、もし白内障なら保険の先進医療特約で手術をしたいと思っていました。ただ、ひと月半という短期間で手術が出来るかどうか分からない状態でした。とりあえず自宅近くの総合病院の眼科を受診したところやはり白内障で、しかも左眼は水晶体を支える筋肉が弱い「偽落屑症候群」という結果でした。その病院は先進医療を受けていないため、その場で系列の大学病院に確認をして頂きましたが『先進医療の手術は勧めないし、出来ない』とのことでした。どうしても諦めきれない私はネットで検索をしました。町田市で先進医療の認定を受けている眼科は大変少なく、2件のクリニックだけでした。

かなり眼科の評判を聞き、内科医の方が白内障手術を受けたという記事を見て、私もかなり先生に一度診て頂きたいと思い受診しました。心配していた「偽落屑症候群」のことも、先生は『大丈夫、出来ますよ』と云われ

なるほどなっとく 国旗の由来

かなり眼科では頑張って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います。

ロシア



ロシアの国旗は上から白、青、赤の3色を横に三等分にした旗で「スラブ三原色」と呼ばれます。

白は高貴と率直の白ロシア人(ベラルーシ人)、青は名誉と純潔の小ロシア人(ウクライナ人)、赤は愛と勇気の大ロシア人(民族ロシア人)を表しているそうです。

もともとロシア帝国時代に使われていた国旗ですが、1922年にソビエト連邦(ソ連)が成立した際に一旦廃止されました。その後ソ連が崩壊しロシア連邦が成立したのに伴いこの三色旗が復活し、ロシア国旗に制定されたのだそうです。



諦めずについて本当に良かったと思いました。

ひと月半という限られた短い期間でしたが快く受け入れて頂き1回目の左眼は3月17日、2回目の右眼の手術が何と3月31日というギリギリの日程でした。緊張と不安の中で手術が始まり、リラックスできるように用意されたリクエストのビートルズは、先生の『もうすぐ終わりますよ』の一言で初めてメロディが聞こえてきた程でした。付き添っていた夫もガラス越しに手術の様子を見学させて頂きました。その日の夕方には先生から『いかがですか?』とのお電話を頂き、本当にお電話を下さるんだと大変感激したことを今でも思い出します。

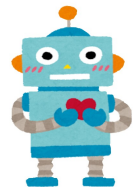
眼内レンズを多焦点(3焦点)にしたことでメガネ(老眼鏡)の煩わしさから解放され、日常生活の質が格段に上がりました。近くは趣味のお裁縫の針の糸通しも出来、中間はパソコンの操作も楽に、遠くは美しい景色もクリアに見えるようになりました。情報の9割は眼からと云われます。手術をしたこの眼を大切にケアして、もう少しあるであろう人生を明るく楽しく過ごしていきたいと思っています。

かなり先生、看護師さん、スタッフの皆さま本当に有難うございました。心より感謝を申し上げます。



ちびっこひろば

わたしはだれでしょう?



- わたしは、日によって見える形が変わります
- 40年以上誰も来ていません
- 日本ではうさぎのように見えますが
海外ではカニや少女など別のものに見えるようです

こたえはつぎのページだよ

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。今回は合唱が大好きとおっしゃる玉田英子様です。

玉田 英子様

高校生の頃合唱をしていた玉田様。もともと歌うのが大好きだったので、ご友人の勧めで数年前に再開。2週間に1回、公共施設の音楽室で合唱のレッスンを受けているそうです。教えてくださる先生はご夫婦で、奥様がピアノ、ご主人がアコーディオンを歌に合わせて弾いてくださいます。とてもユニークなお二人が生徒を楽しませてくれるそうです。

合唱の曲は童謡や民謡、シャンソン系などさまざま。歌集の中から選んで歌うそうですが、その中で一番好きな曲は「長崎の鐘」。NHKの「エール」でモデルになっ



ている古関裕而さんが作曲した有名な曲ですね。

以前は30人～40人の大勢で歌っていましたが、コロナウイルスの影響もあり人数を減らしてソーシャルディスタンスを保つようにしています。緊急事態宣言が出た際はしばらくお休みだったので、歌えないことがつまらなかったとおっしゃっていました。現在は活動も再開し、みんなと楽しく歌っています。

合唱の良い所は、声を出すと元気がもらえること。上手く歌おうとするのではなく、笑顔で大きな声を出して楽しく歌うのがコツだそうです。

年に1度『合唱祭』とよばれる歌の発表会があります。またお花見の時期は昭和記念公園でお花見をしながら合唱をしています。昨年は残念ながら中止になってしまいましたが、コロナの情勢が落ち着いたらまた出演したいとお話でした。

合唱が生きがいとおっしゃっていた玉田様。ぜひこれからますます素敵な歌声をたくさんの方に届けて下さい。

いい旅みつけた

2度目の緊急事態宣言がまだ解除されておらず、不要不急の外出を引き続き控えている身ですので、今回も私の昔話にお付き合いください。

遡ることちょうど30年前(えらい過去の話です)、当時小学生だった私はクリスマスのプレゼントに『バーコードバトラー』という玩具を買ってもらいました。皆さんはバーコードといえば商品の名前や値段がすぐに読み取れるだけとお考えかもしれませんが、実は13桁のコードの中に国の識別番号やメーカー、商品識別、誤認防止などの様々な情報が書き込まれています。せっかくそんなに色々な情報があるならそれを使って戦ってみよう、と生まれたのがバーコードバトラーです。

当時としては画期的な玩具で、対戦相手と交互にバーコードを読み込ませ、生命力・攻撃力・守備力が表示されたキャラクターを誕生させ戦っていきます。バーコードによってその強さが異なるので、いかに強いバーコードを探すかがこのゲームの醍醐味なのです。

そこで家にある様々な物からバーコードを切り抜き、台紙に貼っては友達と毎日のようにバトルをしていました。強さを求めて文房具や駄菓子、雑誌や落ちてる空き缶などバーコードの付いているものなら手当たり次第に切り取っていました。



ある日友達が使用したバーコードの中に、私の持っている物では全く歯が立たないようなとんでもないパワーを持ったキャラクターが誕生しました。よくよく見ると、どうやら日本のバーコード(日本のバーコードの最初の番号は49から始まります)ではなく、海外商品の物でした。話を聞くとそれは「レゴブロック」から取ったとの事。なるほど、国産より輸入品の方が圧倒的に強いという事が判明しました。

しかし当時小学生だった私はどの商品が輸入品なのかは知る由もなく、自分で探すのは諦め、仕方なく親に頼むことにしました。

「お母さん、なんでもいいからアメリカのものを買ってきてー！」ああ、なんて無知の極みなんでしょう。当時の私の認識では、海外＝アメリカだったので。レゴブロックは実はデンマーク製。明らかに間違っている情報に加え親の不理解も加わり、買ってきたのはアメリカ産の豚肉。しかも産地はアメリカですが、49から始まる日本のバーコードが付いていました。

私「お母さん、これじゃない！これは国産だよ！」
親「いや、だってアメリカ産って書いてあるでしょ！」
私「・・・」

皆さん、相手に物を頼む時には目的と方法を正確に伝えましょうね。

ちびっこひろばのこたえ
月

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

飛蚊症って？

「虫が飛んで見える」「糸くずや黒い点が見える」などの症状を訴えて眼科を受診する患者様が多くいらっしゃいます。このような症状が毎日続くと大変ですよ。この症状は【飛蚊症】といいます。

飛蚊症は、白い壁や空を見たときに目の前に虫や黒い点、糸くずのようなものが飛んで見える症状のことをいいます。視線を動かしたり瞬きをすると浮遊物が一緒に動いて見えるのが特徴です。

飛蚊症には治療が必要のない生理的なものと、治療をしないと視力に影響がでる病的なものがあります。

眼の中には『硝子体』というゼリー状の物質が詰まっています。この硝子体は99%の水とわずかにコラーゲン繊維を含んでいます。しかし年齢を重ねるにつれ、このコラーゲンが縮んだりしてコラーゲン繊維がほつれることがあります。目に光が入ると、コラーゲンのほつれた糸くずが影となって眼の奥の網膜(カメラでいうフィルム)に映ります。繊維の大きさや量によって見えるものの形

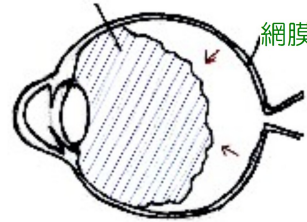
や大きさは異なります。

多くの場合はこのような加齢による硝子体の変化で治療の必要はありませんが、例えば網膜剥離などの重大な病気の初期症状として飛蚊症があらわれることもあります。この時は早急な治療を要します。初期段階であればレーザー治療が有効です。

(当院でも外来で行っています) 放置してしまうと全てのゼリーを取り出し、かわりにガスを入れる手術が必要となり2週間程入院することになってしまいます。

飛蚊症が現れたら自己判断せず必ず早目に眼科を受診し、眼底検査を受けましょう。

硝子体
(コラーゲン繊維が縮んだ状態)



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

手洗いについて

去年よりコロナウイルスが猛威をふるい私たちの生活も新しい生活様式になり、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いが日常になりました。ウイルスは手を介して伝染する事が多いため、皆さんも1日に何度も手洗いをしていくのではないのでしょうか。

手指にウイルスが100万個付着していた場合、流水で15秒すすぐことで約1万個に減少。ハンドソープで10秒もみ洗いし15秒すすぐことで約数百個に減少。ハンドソープで10秒もみ洗いし15秒すすぐことを2回繰り返すと約数個に減少するそうです(厚生労働省)。

このことからウイルスは時間をかけて水で洗い流すだけでもかなりの数を減らせることが分かりますが、ハンドソープはウイルスを泡で包み込んで皮膚からはがす作用があるため、手洗い時間短縮に効果的です。

注意して欲しいのは「洗い残し」です。洗い残しが多い部位は指先、親指、指の間、手の甲、手首です。手を洗う時はこの点に気を付けながら、最低15秒かけてハンドソープを泡立てて洗い、流水でしっかりすすぎましょう。清潔なタオルまたは使い捨てのペーパータオルで拭くと良いです。

私が病棟にいた頃は院内感染が問題になっていて、処置前後の手洗いの徹底、その手洗いも30秒以上かけるよう指導されました。その際「もしもしカメよカメさんよ～」と歌い終わるまで洗うと丁度良いといわれ、忙しい中もどかしい思いをしながら心の中で歌って手洗いしたことを思い出します。今は「ハッピーバースデートゥーユー」を2回歌うと丁度良いそうです。皆さんも歌いながら洗ってみると十分な手洗いができているかの指標になりますので試してみてくださいね。

編集後記



毎日電車通勤をしています。電車の中張り広告が去年の4月ごろから徐々に減ってきていることに気付きました。一昨年までは一面にズラッと並んでいたのに、現在はまばらな状態に・・・。

その理由として外出自粛による宣伝効果の低下や、広告を出す企業の休業などがあるようです。電車内の過ごし方のアンケートでは7割が「スマートフォンの操作」次に「睡眠」「読書」

と続き、「電車内広告を見る」は4割だそうです。

私は座ると眠くなり、なかなか広告を見ることが出来ないのですが、立っているとちょうど視線の先にあるので無意識に見てしまいます。なかにはつい挑戦したくなるような受験問題を紹介している塾の広告もあります。

これからの過ごしやすい季節、下ばかり向いていないで顔を上げ、面白い広告を探すのもよい気分転換になるかも知れませんね。