



こんにちは こなり眼科です

2019
秋
第59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
令和元年10月1日発行

資格



僕が持っている資格(免許)といえば普通自動車の運転免許と医師免許くらいのもので、でも世の中にはすごい人がいっぱいいます。ほぼ毎週のように受験して何百もの資格試験や検定試験に合格しまくってる人たち。彼らは取得した資格を仕事

に役立てようといった気はなく、単なる資格マニアなのだそうです。

そんな人たちの話を聞いて僕も何か他の資格を取ってみたいなくなってきました。たくさんの資格に挑戦することには興味ありません(そもそも頭がついていきません)。有用な国家資格を何か一つでいいから取得して、実際にそれを生かした仕事してみたいのです。もちろん医療業務は今まで通りで。

どんな資格だったらそんな副業が可能になるでしょう? 受験資格に実務経験を求めるものは物理的に無理です。制限を設けていない資格をネットで探します。いやあ、いろいろありました。行政書士、司法書士、公認会計士、中小企業診断士、基本情報技術者、ウェブデザイン技能士、不動産鑑定士、宅地建物取引士、管理業務主任者、気象予報士、土地家屋調査士、電気工事士、危険物取扱者、消防設備士、旅行業務取扱管理者、登録販売者、通関士等々(間違っていたらすみません)。

普段は今まで通りに診療をして、合間に新しく取得した資格でアルバイト。できれば診療と何かしらつながるような仕事がいいな。通関士とか面白そうだけど、どう考えても医療とはまるで関連が無さそうなものなあ。宅建も関係ないですねえ。公認会計士ならどんな職業ともつながりますが、ハードル高すぎて端から無理。一体何がいいでしょう。

気象予報士はどうか。芸能人が試験に受かって話題になったりすることもあるし、受かりやすい気がします。とはいっても毎回3000人弱が受験して合格者は150人ほど。合格率は5パーセントという、かなりの狭き門のようです。大学受験なんかよりよっぽど高倍率なのですね。中学生の理科で天気図の読み方みたいなのを習った記憶があります。曲線に三角や半円がたくさんぶら下がったような、寒冷前線とか温

暖前線とか。当時まるでチンプンカンプンでまったく理解できませんでした。思えばその頃からだんだん理科が嫌いになっていったんです。頭が柔軟だった少年時代でさえ難しかった天気図、はたして中年のおじさんとなった今、リベンジできるのでしょうか?

でも資格を得た後の利用法は思いつきましたよ。花粉症の時期になると気象予報士のお姉(兄)さんが花粉の飛散情報を伝えてくれます。「今日は非常に花粉の飛散が多いと予想されます。花粉症の方はご注意ください」とかね。あんな感じで僕は長年の診療経験も踏まえ、『クリニック混雑情報』を伝えたいと思います。「台風38号の影響で、南からの湿った風が入り込み関東地方は明日、強い風を伴った激しい雨となるでしょう。そのためクリニックを受診する患者様は少ないと予想され外来はかなり空いているでしょう。受診を考えている方には大チャンス到来です。ただし河川の氾濫には十分注意してください」「月曜日は全国的に爽やかな秋晴れとなりますが、連休明けでもありご高齢者の受診が多い診療科では午前の早い時間から激混みが予想されます。局地的に診察まで3~4時間待ちもあり得ます。東京ディズニーランドもビックリですね。覚悟を決めてお出かけください」

このバカバカしさがけっこう受けるかも。資格取得のあかつきには、とりあえずこなり眼科のホームページに天気予報のコーナーを新設しようかな。その中でこのおかしな天気予報と外来混雑予報を僕が毎日やったらSNSで話題になるかも(見苦しいだけか)。「変な予想をやっている眼科が町田にあるみたいだぞ」「どれどれ。へ〜面白い」こうしてこなり眼科も大いに話題になり全国的に有名になる、っていう寸法です。

よし決めた! 気象予報士目指して早速受験勉強開始だ。1月と8月に試験があるようなので、8月の合格を目指すことにしましょう。え? いつから勉強始めるのかって? そう、明日からかな。今日はもう疲れて眠くなってきちゃったしね(ダメだこりゃ)。ちゃんちゃん。



勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開院以来、約9800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。今回の体験記は永野征子様です。



永野 征子様

不安解消と気付き

健康管理のため9年前にかなり眼科を受診しました。その後2年経過して白内障と言われ点眼薬の使用を開始。そして昨年かなり先生に緑内障の家族歴について質問しました。姉2人が緑内障で1人は急性緑内障で緊急夜間手術をしたからです。あと1日遅かったら失明していたと医師の説明がありました。小成先生は「緑内障の家族歴があり、しかも永野さんは遠視で眼球が小さいので急性緑内障の発作を防ぐ為にも白内障の手術をした方が良いでしょう」と、パネルを用いて説明して下さいました。私は日常生活では遠近両用の眼鏡を使用していて特に不自由は感じていませんでした。白内障は中程度と言われていましたが、緑内障の事が心配で家族と相談して手術を決めました。手術は片眼ずつ2週間で済むところ、NHKテレビ出演予定があり1ヶ月ほど間を空けたので2ヶ月かかりましたが、注意事項を守りながら生活をしていました。

いま振り返りますと術前のDVDを使用した具体的な説明で安心して手術を乗り越えることが出来ました。手術前日

にはクリニックから電話を頂いたり、リラックスの為に手術中希望の音楽をかけて頂いたりしました。手術から帰った夕方には先生から「ご様子はいかがですか？」とお電話も頂きました。夜間や休日の緊急連絡先のカードはお守りのようで、きめ細かな配慮に感謝しました。

白内障の手術をしたことで遠くも近くも見えるようになり、急性緑内障の心配も解消しました。同時にこれまで「見える」ことが当然のように思っていた私は、大学時代以来の親友の事を改めて考えました。彼女は点字で大学を卒業し、就職・結婚をして孫もいます。視力はなくても物事を見る目は確かです。「見える」ということは表面的な視覚だけでなく、その物・出来事の背景や深さも時には感じて読み取ることも含まれるのではないかと思います。そして私が忘れかけていた、自分自身を「止まって観ること」「対岸から自分を眺めて観ること」を、手術を機会に改めて気付きました。「眼は口ほどにものを言い」そのとおりです。

かなり眼科で白内障の手術をした、という人を近所で数名知っています。かなり眼科は個人の眼だけでなく、“地域の眼”として今後も期待され続けていくものと信じています。

目からうろこが落ちるかも!?

知っておきたい目の慣用語

『人目につく』

…めだつ

<例文>

「クリニックの制服を着たまま外に出て、コンビニで買い物するのってみんな平気なの？」

「全然気にならないよ。」

「なんか制服だと、人目について恥ずかしいって思わない？」

「そんなの誰も見てないよ」



『目にも鮮やかな』

…まばゆいほど美しい様子

<例文>

「うわあ、目にも鮮やかな紅葉だね。ここどこなの？」

「紅葉で有名な京都のお寺だって」

「雑誌の写真でこれだけ綺麗なんだから、実物はもっと素晴らしいんだろうね」

「そうだ、京都に行こう！」

「昔、そんなCMがあったねえ」

おひろ目！私の趣味

趣味は人それぞれ。あんな趣味やこんな趣味、患者様とお話していると聞いたこともないような趣味もあったりして驚かされることもしばしば。そんな患者様の趣味を紹介するこのコーナー。今回はお料理がお得意な川島様です。



川島 節津子 様

川島様は割烹料理を7年間習っていらっしゃいました。またお母様がお料理なさる様子を見たり、ご自身で勉強を深められたりして腕を磨かれました。いつでも作りたい物が作れるようにと、さまざまな食材を各地から取り寄せていらっしゃるということで、届いた材料は使いやすい分量に

分け専用の冷凍庫に保存されているそうです。1つの食材を何通りにもアレンジすることがお得意で、その良さを最大限に引き出す技術をたくさんお持ちです。

そんなお料理の腕前はお友達の間でも評判で「川島さんの〇〇が食べたいわ」と頼まれることもしょっちゅうだそう。そんなとき気持ちよく差し入れられるお人柄は美味しいお料理と共に川島様の魅力の一つです。素敵ですね。

お話を伺ったのは短い時間でしたが、おかかと揚げ玉をのせたうどんにかけると特に美味しいという生姜・黒酢・蜂蜜を使った万能ダレ、ふっくらと炊き上げるアサリご飯、写真からもいい香りが漂ってきそうなパウンドケーキなど、チャレンジしてみたいレシピがいくつもあってとても楽しいインタビューでした。



いい旅みつけた

スペイン旅行

一年間連載したスペイン旅行記ですが、ついに最終回です。

3日目の夜の締めはバルセロナにあるカタルーニャ音楽堂にて、フラメンコ&オペラ鑑賞です。100年以上前に建設されたこの音楽堂は世界遺産に登録されていて、見た目の風格もパッチリ。予約席は舞台からかなり近い場所だったので、フラメンコの激しい足さばきと生演奏で臨場感溢れる演出を楽しむことができました。ギターを演奏していたオジサンとお兄さん、お互いのアイコンタクトや仕草が妙に仲が良過ぎる感じ…これは怪しい!などと見どころ満載(?)で大満足でした。

4日目、長かったスペイン旅行も今日で最終日です。帰路に着く前に朝一でガウディが設計した世界遺産、グエル公園へ。ここは元々分譲住宅として計画されていたそうですが、当時は買い手がつかず公園として市に寄付されたそう。今まで見てきたガウディ建築と一緒に、モザイク調の建物や外壁で彩られていました。バルセロナはガウディがいたからこそ、ここまで鮮やかで幻想的な雰囲気が出される街になっているのかと思います。スペインの街はガウディの街でした(まとめ)。



カタルーニャ音楽堂

さて、昼食を終えギリギリまで女子スタッフの買い物に付きあい、いよいよ帰路につきます。日本に帰るにはロンドンのヒースロー空港で乗り継ぎを行います。そのロンドン行きの飛行機で私の隣に座ったのがプロレスラーのような体格のいい金髪美女。おお、長旅の終了間際にこいつはラッキー体験だ、と普通は思うじゃないですか。私

はどうやら旅行記の連載に向いてるのか、神様が頼んでもないのに試練を与えてきます。

事の発端はヒースロー空港に着く間際。隣の金髪美女が何やら物を探している様子。私は英語がまったく話せませんが、この女性のジェスチャーから分かったのは、寝ている間に自分の携帯電話が無くなったらしいという事。そのジェスチャーを私にしてくれるのはいいのですが、彼女の目、どうやら私を疑っている…。「目は口ほどにものを言う」と言いますが勿論やってません。明らかにイライラしている彼女。なんと座席のシートをバリバリと剥がしてまで探しています。いやそれ外れない座席じゃないの!?とんでもないパワーを見せつけられ肉体的にも精神的にもこの女性には敵わないと思い、必死で私も探しました。このままでは恐らくやってもない罪で拘束される。嫌な汗がタラタラ出中、ついに飛行機は空港に到着。女性の強烈な疑いの眼差し、泳ぐ私の目…や、やばい。

その時です。CAさんから落し物の案内が入りました。なんと探していた携帯電話です。助かったあ!どうやら飛行機が着陸体勢に入った時に機体が前に傾くと同時に落とした携帯電話が最前列の座席まで床を滑っていたらしいのです。そして最前列に座っていた小成先生が、拾って届けてくれたとの事。先生ナイスアシスト!結局疑いは晴れ、金髪美女が周りの一緒に探してくれた方々にお礼を言っていました。何故か一番探していた私には何の謝罪もなくさっさと飛行機を降りて行きました。どうしてこうなるの?

かくして無事に日本まで戻ることができ、スペイン旅行は終わりとなりました。次回飛行機に乗るときは隣の人物に気を配るようにしたいと思います(笑)。



グエル公園

視能訓練士チームがお届けする

教えてこなちゃん

暗順応

明るい所から暗い所に入った時、最初は何も見えなくなり、徐々に眼が慣れて暗い中でも見えるようになったという経験が誰にでもあると思います。これは明るい所ではっきり見えるように働いている眼の細胞が、暗い所で見える眼の細胞に切り替わるまでに時間がかかるため、この現象を眼科の専門用語では“暗順応”といいます。完全に暗順応するまでには30分ほどかかるといわれています。

昼間車の運転中に照明のない真っ暗なトンネルに入った時、突然見づらくなるのも暗順応に時間がかかっているからなのです。しかし運転中にいつまでも見づらいと危険です

よね。そのため高速道路など、トンネル内の照明は入り口をかなり明るくし、先に進むにつれてだんだん照明の数を減らして、ドライバーの視界を確保するように考えられているのです。今度トンネルを通る機会があったら注意してみてくださいね。

最近は節電のため照明を消している施設もありますが、照明が絶対に必要な場所もあるのだということを知っておくと良いかも知れません。



看護師チームがお届けする

ココロ・カラダ・ゲンキ

栗

秋になるとお店に栗を使ったお菓子やパンなどが並んでいて、見た目にも秋を感じて食欲も刺激されます。

栗の鬼皮と渋皮を剥くのは大変な作業ですよね。我が家では旬の栗をそのまま塩ゆでにし、半分に切ってスプーンで掬って食べています。栗が少ししっとりとしてほんの少しの塩気が甘みを引き立ててくれます。他にも蒸し器で蒸して食べたりもします。蒸し栗はホクホクして味や甘みが濃くなってとても美味しいです。しかも面倒な皮剥きがないので、秋だけのおやつとして楽しんでいきます。

栗には意外にも美肌や免疫力を高める効果があるビタミンCがレモンの約1/2個分も入っているそうです。しかも栗のビタミンCはでんぷんに包まれていて加熱しても壊れにくいので、しっかりと摂取することができます。他にも便秘改善効果がある食物繊維や、身体の余分な塩分を排出し高血圧予防効果があるカリウム、貧血予防効果がある葉酸、疲労回復効果があるビタミンB1、老化抑制効果があるビタミンB2なども含まれています。

縄文時代から食べられていた栗は栄養豊富でおせち料理にも使われる縁起物。この季節の変わり目を元気に乗り切るためにも食べてみてはいかがでしょうか？



ちびっこひろば

どうぶつクイズ

1. 長生きで知られるカメですが、もっとも長生きのカメは何才だったでしょうか？

- ① 150才 ② 250才 ③ 350才



2. 象の歯は何本でしょうか？

- ① 4本 ② 12本 ③ 36本



3. パンダの日本語の名前はどれでしょうか？

- ① オオクマネコ ② シロクログマ ③ マダラグマ



こたえはまえのページだよ!!

編集後記

先日、来春大学を卒業する娘の袴を選びに行きました。私の頃とはずいぶん違い、とてもカラフルで華やかです。散々迷って、数あるデザインの中から3つ気に入った着物を選びました。次にスタッフの方がそれに合う色と刺繍の入った袴を出してくれます。その合せ方があまりにもピッタリで“さすが!”と感心しきりでした。成人式の時は私の着物を着たため、自分で選ぶのが初めてだった娘はとても楽しそうでした。

卒業式で他の人とデザインが重ならないように、同じものがレンタルされていないかどうか大学名や日時までチェックするには驚きました。

写真館と着付けの予約もして一安心。後は単位を取って無事に卒業してくれることを祈るばかりです。

(編集長)

