



こんにちは こなり眼科です



2024
冬
第76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6年1月発行

メガネ置き



日本中どここの眼科でも診察の際に必ず使用する器械が『細隙灯顕微鏡』です。眼科を受診された方なら経験がありますよね。「おでこ」と「あご」の位置を固定して眼の状態を覗く、アレです。別名を「スリットランプ」といい、略して「スリット」と呼ぶのが一般的です。

スリットが載るテーブルは左右にスライドするようになっています。患者さまとお話する時、テーブルは患者様の左に引込み、診察をする時は患者さまの正面に出てきます。スリットで眼を観察する際、メガネをかけている方には邪魔になるので外してもらう必要があります、外したらスリットのテーブルの上に置いたメガネ置きに入れてもらうようにしています。メガネ置きはスリットの左隣のスペースにあります。

ところが診察を終えるとメガネ置きともどもテーブルが左に移動することになります。すると、僕が症状の説明をしている間にメガネのことをすっかり忘れてしまう方がとても多いのです。メガネ入れにメガネを置いたまま患者様が診察室から出て行ってしまい、慌ててスタッフがメガネを持って追いかける、そんな光景が日に何度も見られます。メガネ置きをスリットの右側に置ければ忘れることもかなり減ると思うのですが、残念ながら物を置くスペースがほとんどありません。それはスリットがテーブルの中央でなく患者さまから見て右側に鎮座しているためです。

このレイアウトは今まで僕が他施設で経験してきたすべてに共通しているので変えることはできないのでしょうか。ということはどこの眼科でも同じ悩みを抱えているはずですね。困ったものです。

で、ずいぶん前から患者さまが忘れない場所にメガネ置きを設置することを考えていました。理想は患者さまの目の前にあること。でもそこはスリットが移動してくる場所なので不可能です。ならスライドする天板の下ならどうだろう？と思いつきました。テーブルが引込んでいる時は目の前にメガネ置きがあり、テーブルが出てくるとその下に隠れるような。うん、ここしかありません。

問題は、どうやってその空間にメガネ置きを設置するかです。テーブルの下のスライドしない本体部分からステーを伸ばすのが手っ取り早そうだと踏んだ僕はテーブルの下に潜り込み、ステーをどうやって取り付けるのが良いか検討を重ねました。テーブルは左右にスライドするだけでなく上下にも

自動で動きます。その伸び縮みする蛇腹の部分には取り付けできません。どうやら蛇腹の上部の鉄製のパネルが唯一かつ最適な場所のようだ、との結論に達しました。このパネルはネジで本体に固定されており、このネジを利用してステーを共締めにするのがよさそうです。でもそこでハッと閃きました。そうだ、マグネットにしよう。テーブル本体にはなるべくダメージを与えたくないし、簡単に取り外しができるのが理想です。マグネットならその点完璧です。

入念に採寸し、簡単な図面を引いてホームセンターへ材料の買い出しに向かいました。ステーは金属製のものをすぐに入手。マグネットは手持ちのものがあるので、あとはメガネを入れるのにちょうどよさそうな容器です。店内をくまなく歩きまわり、「これしかない！」というものをキッチン用品コーナーで見つけました。カトラリーを引き出しの中で分けて収納するケースです。あと強力接着剤も購入しました。

工作はごく簡単なものでした。ステーをケースに接着するためにケースの底を平らにする加工が必要だったくらいでものの2,30分で完成。制作費は2千円ほどでした。早速テーブルに取り付けると自分で言うのもなんですが、まあ素晴らしい！純正品といわれたら信じてしまいそうです。メガネを置いてテーブルをスライドさせて動作を確認、何の問題もありません。スタッフの評判も上々です。需要はあるはずなので、メーカーに売り込もうかな（半分本気です）。

今は取り付けてから1ヶ月ほど経ったところですが、メガネを取り忘れる患者さまは激減しました。効果てきめん！こんなことならもっと早く作ればよかったな。26年間、なぜずっと気づかなかったのだろう。

診察の際はぜひ僕の力作（というほどのこともありませんが）を見て皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。



勇気の一步手術体験記

当院では平成10年の開業以来、約12,000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。今回のお相手は古賀風湖様です。

古賀 風湖様

私は若い頃から近視が強くメガネを掛けていました。数年前から視界が少しずつ曇り始め、物がぼやけはつきり見えなくなってしまいました。それが原因で日々の生活において小さなことにも苦勞し、本を読むことや友達を見るのが難しく感じられるようになってしまいました。かなり眼科を受診した結果その原因が白内障であることが判明し、手術が必要とされました。

手術を受けるまでの経緯は不安と期待が入り混じった感情の渦でした。初めは手術に対する恐れが大きく何度もためらいましたが、家族や友人の励ましと先生の詳細な説明により、手術を受けることを決断しました。手術当日はスタッフの優しさと専門的なサポートに触れ、心から安堵しました。

手術が終わり、目を開けた瞬間まるで新しい世界が広がっているかのような感覚に包まれました。それまでに



見慣れた風景が鮮明に映り、遠くの景色や細かいディテールまでもが、くっきりと見えました。手術前の不便さと比べると、その変化には驚きと感動が入り混じりました。

白内障手術後、初めてメガネなしでクリアな視界を楽しむことができました。日常の中で文字がくっきり見えたり、太陽の光がまぶしいと感じた瞬間、手術を受けたことの意義を再確認しました。メガネが必要なくなり、自由に動き回ることができることに感謝の気持ちでいっぱいです。

この手術は私に新しい視界をもたらすだけでなく、心の中に優しさと感謝の種を植えたような気がします。これからの日々がより豊かで、大切な瞬間をより深く味わえることに心からの幸せを感じています。手術を通じて得た視力だけでなく、その中に宿る喜びと感謝は私の人生に輝きを与えてくれました。

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。今回は絵ハガキをたしなむ笠原泰子様です。

笠原 泰子 様



子供のころから絵を描くことが好きだった笠原様。小学生の頃から庭の牡丹の色やお母さまの遺したスタイルブック、布団の柄にも興味があったそうです。30年程前から墨絵や水彩画を習うようになり、絵手紙は子育てがひと段落して、自分の時間ができるようになってから始められたそうです。お子様の学校の先生からすすめられたのがきっかけ。ハガキは字だけで味気ないから、絵手紙の良さに魅了されたとのこと。

ご主人様がお亡くなりになってから、シルバー人材センターに入会して喫茶部に週2回通っていました。そこで、



牛乳パックを利用してハガキを作ることもあったそうです。手間は掛かるけれど趣があり、ハガキ製作は大人気。それが絵手紙教室の始まりです。

絵手紙教室で講師を始めて20年。コロナが流行り始めたからは2年程休んでいましたがコロナ前は老人介護施設で教えたり、ボランティアに3ヶ所通ったりしていたそうです。現在の教室はご自宅。人数は少ないですが、みなでお茶したりして楽しい時間なのとおっしゃっていました。

絵手紙をする上で大切にしていることは、実物を見て書くこと。先生から必ず本物を見て書くようにと教えられたそうです。食べ物を描くならおいしそうに、お花なら生き生きと見えるように描くことも笠原様のこだわりです。

作品をたくさん持ってきてくださった笠原様。どれも素敵な作品でしたが、その中でも私のお気に入りは、花束が描かれている絵ハガキです。結婚記念日にご主人様から初めてもらった花束だそうです。とても仲の良いご夫婦だったんだということが伝わる素敵なエピソードに心がほんわかしました。また新しい作品ができれば、ぜひ見せていただきたいです！



私はやっぱりこなり眼科

ご夫婦で通われている 辻宏明様 富士子様

—ご夫婦で通ってくださりありがとうございます。

最初に来院するようになったきっかけを教えてください。

眼はすごく大事じゃないですか。別の眼科に通っていたんですけど、なんだかちょっと違うなっていうのがあって…周りの方に色々話を聞いて他を探してたの。最終的にこちらに決めたのは、親友のすすめだったんです。ご家族が手術をなさって、とってもよかったわよって。

僕は夜の運転が怖くなってきたところに、家内が手術してあまりにも良く見えるようになって。負けず嫌いだから(笑)手術の翌日に眼帯を取ったときに、汚れていたゴミが雨によって洗い流されたみたいに、景色もテレビもくっきり見えるのを聞いて本人はくやしーって。

—初めて来院した日の印象はいかがでしたか？
スタッフの対応がいいね。みんな親切だし。なかなかこういう所はないよね、よく覚えていてくれるしね。お医者さんに行くというよりも、友達の家に行くような感じだね。

—他の病院と違うところはありますか？
前の眼科では、その人を思ってという感じではなくて事務的な感じだったの。ここに来てみたら、皆さんの優しさや、エスコートしてくれるところなんかとてもいいなって。友人から聞いていた話と一致したし、信頼度が増しました。



—先生の印象はいかがですか？

全員が一丸となって仕事していて、先生はその先頭を走っているリーダーという感じで安心して任せられるわ。信頼感がすごくあるのよね。この先生なら失敗ない、そんな印象です。

家内の手術を見学したときに、手際の良さに感動したよ。見学させてくれるなんて自信の表れなんじゃないかな？だから自分の時は怖くもなんともなかったよ。

—これからもこなり眼科が成長するためにアドバイスをお願いします。

これ以上アドバイスあるかな？

患者さん一人一人に寄り添っているところが信頼される秘訣だと思うの。そういう姿勢を通じて先生の名前が広がっていくのではないのでしょうか。

今のままで大満足なので、これ以上望むことはありません！

—貴重なご意見ありがとうございました。

友達の家に行くような親しみを感じていただき、とても嬉しいです。今のままで大満足とお言葉を頂戴し、ますます熱意を持って仕事していきたいと思いました。これからも皆様のお気持ちに寄り添えるよう精進して参ります。

視能訓練士チームがお届けする



教えてこなちゃん

雪眼炎

冷たく乾いた風が肌に触れる日が増え、本格的に冬の訪れを感じられるようになりましたね。皆さまの中にはウィンタースポーツを楽しむご予定がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな方々に気をつけていただきたいのが雪眼炎です。雪眼炎は眼が紫外線に長時間晒されることにより生じる角膜炎です。スキーやスノーボード、雪山登山をされる方に多く見られるものであり、「ゆきめ」とも呼ばれます。

では、なぜスキー場や雪山では雪眼炎になりやすいのでしょうか。それは日光から直接注ぐ紫外線だけでなく、雪面に反射した紫外線も眼に入るからです。



雪面は紫外線を強く反射する特性があります。雪眼炎になると、外出時から6～10時間後に眼の痛み、異物感、眩しさ、涙目などの症状が出ます。数日で良くなることが多いですが、治療のために目薬が処方されることもあります。

予防法としては、とにかく眼に紫外線が入らないようにすることが重要です。スキー等をなさる際はUVカット機能がついたサングラスやゴーグルを着けましょう。ご自宅にあるサングラスのUVカット率を確認してみることもおすすめです。

しっかりと紫外線対策をして、冬ならではの楽しみを満喫してくださいね！

眼鏡士イノハナのいい旅見つけた



前回からの続きになりますので、まだご覧になっていない方は前号からお読みください。

さて学会旅行二日目です。前夜はかなり食べましたが、朝にはしっかりお腹が空いていました。朝食は、早朝から

行列ができるという『札幌場外市場』のお店に向かいました。海鮮丼がボリューム満点、しかも味も旨味しかないほど美味で大満足。塩ラーメンも美味しいということなので追加で頂きましたが、これも最高でした。でもこの時点でもう食べ過ぎ。しかもスタッフが食べ切れなかった海鮮丼の残りも全て私が食べることになり、人生で一番たくさん食べた朝食になりました。

そんな状態で旅行のメインである学会へ出席しました。正直お腹パンパンだったので講演の内容がろくに頭に入っていない…いや、もちろん聴いてましたよ。角膜後面曲率の重要性とかなんと色々学びました！…まあいいじゃないですか、旅行記なんですからコレは。

しっかりと勉強したあとに向かった先は『白い恋人パーク』。北海道銘菓の『白い恋人』は皆さんご存知かと思いますが、ここはそのテーマパーク。チョコレートの歴史や

製造ラインを見学できたり、ここでしか売っていないお土産などもいろいろありました。本来の予定ではここで昼食にスープカレーを頂くことになっていたのですが、まだ僕の胃袋には隙間が全くなく、ソフトクリームだけにしました。

その後は自由行動になり、『二条市場』という海鮮物をメインとしたお土産屋を物色。そして夕方からはまた集合して実写映画化で話題になった『劇団四季リトルマーメイド札幌公演』を皆で鑑賞しました。圧倒的な迫力でこちらは大満足です。

昼食を抜いたお陰で夜にはお腹ペコペコ。夕飯は「すすきの」でお寿司です。このお店、大将が握ったお寿司を自分の手のひらに載せてもらったのを直接食べるという斬新な食事方法です。味は最高ですが、わんこ蕎麦形式なのでどんどん食べないと次にいけない。何貫食べたか分からないくらい食べ、私の胃が腸が限界を迎えていました。そしてホテルに戻って爆睡。

最終日の朝食は各自適当に摂りました。そして昼食は『サッポロビール園』でジンギスカンの食べ放題です。当然適量に済ます…とはいかず、とにかく入るだけ頂きました。

今回の旅行はとにかく大食い選手権になりましたが、次回は控え目にいきたいと思いますが、はたして？



看護師チームがお届けする

ココロカラダ・ゲンキ

廃用症候群

廃用症候群（はいようしょうこうぐん）という言葉を知っていますか？これは、寝たきりや体調不良などで安静の時間が長いことで起こる心身の不調の総称のことをいいます。例えば、体調不良で数日もしくは数週間安静にした結果、体力・筋力がとても低下したように感じたり、ふらつくようになりなど特に高齢の方は経験がある人も多いのではないのでしょうか？ここでは具体的な症状について簡単にまとめていきます。

呼吸器系：横になっていると呼吸をするための筋肉が動きにくくなるため、咳がしにくくなり、痰が溜まりやすく誤嚥性肺炎の原因になります。

消化器系：運動量が低下することによる食欲低下、便秘の症状が出ます。

泌尿器系：食欲低下、水分摂取量の低下により、尿路感染症や尿路結石のリスクが高くなります。

皮膚系：長い時間同じ姿勢で寝続けることによって、体の一部に床ずれができることがあります。

神経系：環境の変化や不安などで、うつ状態や認知機能低下を引き起こすことがあります。

このように廃用症候群は様々な症状を引き起こす可能性があります。予防するためには、活動量の低下を防ぐことが大切です。いきなり無理せず、起き上がってリビングで食事を摂る、買い物へ行くなど小さなことから始めましょう。バランスの摂れた食事、誰かとの会話、テレビ鑑賞など、気分転換をすることで廃用症候群を予防していきましょう。

編集後記

みなさま、新年をいかがお過ごしでしょうか？私はお正月だけのお楽しみ、朝から美味しいお酒とおせちを楽しみました。休み明けの重い身体が心配です…。

さて今年も辰年ですね。辰年の人は勇気・粘り強さ・知性を備えていて熱狂的とのこと。辰年生まれの当院スタッフは1人おります。ぜひどのスタッフか当ててみてくださいね！また、たつ(竜、龍)は十二支の中で唯一空想上の生き物で、

新たな始まりやチャンスの年として期待されています。「一年の計は元旦にあり」といいますが、皆様は新年に何か目標を立てられましたか？私は院内誌をよりパワーアップさせたいと思っています。

本年も『こんにちはこなり眼科です』にどうぞご期待ください！

編集長