



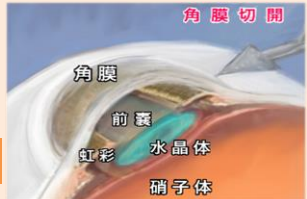
祝 令和



先月18日、**令和**改元前に済ませておこうと思い、**右目の白内障手術**を行いました。皆様にはご迷惑をお掛けしまして、大変に申し訳ありません。おかげさまで痛みも殆どなく無事終了し、一夜にして視力が**0.2**から**1.2**まで回復しました事は本当に驚きでした。今回はお調べした事と共にご報告致します。

① 角膜切開

角膜に3ミリと1ミリの切開を施します。



② 前囊切開と乳化吸引

前囊(水晶体の袋の前側)を丸く取り除き、3ミリの切開口から乳化吸引を行う**チップ**という器具を入れて、濁った**水晶体**を超音波で碎きながら吸引します。



③ 眼内レンズの挿入

直径6ミリの眼内レンズを折りたたんで入れている**インジェクター**の先を、3ミリの切開口から空になった水晶体の袋の中に挿入し、レンズを押し出します。



④ 眼内レンズの固定

水晶体の袋の中に入った**眼内レンズ**は元の大きさ**6ミリ**に広がります。



左図は手術の過程を示したもので、時間は**15分程度**、術前の消毒が少しヒリヒリする程度で、術中には、全く痛みはありませんでした。翌日眼帯を外して見た景色は**3D眼鏡**をかけて映画を観ているような感覚で、改めて左目だけで見ていたのだと気付かされました。

眼内レンズの歴史を知ると、先人の多くの患者の痛みや苦しみ、開発者や医師の積み重ねるご苦労の上に恩恵を受けているのだと深く感謝せざるを得ません。

ますます医療が進み、皆様にとって令和がより良い時代になることを心よりお祈り申し上げます。

(熊澤・理学療法士)



看護師 Quiz みちくさ



天皇陛下が4月30日で退位され、皇太子様が5月1日に即位されました。平成が終わり新しい時代が始まります。令和は、どのような時代になるのでしょうか。

今回の問題は、平成にまつわる懐かしの雑学クイズです！

第1問

平成元年 サングラスをかけたひまわりやハイビスカスが周囲の音に反応するおもちゃの名前は何と申すでしょうか？



第2問

平成11年 この年に販売、アメリカからやってきた大きな目と耳が特徴の喋るぬいぐるみの名前は何と申すでしょうか？



第3問

ポケベルで使われていた次の数字は何と読むでしょうか？

- ①0833 ②1056194 ③2100071

(中村・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- 連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



平成感謝の記帳所

ついに新天皇が即位され新元号が始まりました。譲位された天皇陛下（現、上皇）への感謝と新天皇の即位を祝う御大礼奉祝委員会が4月1日～30日の期間中、伊勢神宮内宮前に「平成感謝の記帳所」を設置していました。

偶然にも期間中、伊勢神宮へ参拝したので家族で記帳させていただきました。記帳された用紙は宮内庁に納めていただけるとのことで、記帳の証として伊勢の土で作った素焼きの勾玉をいただきました。

私事ですが、平成13年、天皇后両陛下（現、上皇上皇后陛下）が三重県に御行啓された際、私が通っていた大学を視察されました。視察1週間前ぐらいに黒い服を着たSPらしき人達が学内を調べ、当日も学生・教職員全員が身分証明書を携帯し、物々しい雰囲気でした。しかし両陛下のお姿を拝しました際にその空気が一変し、何とも言えないオーラに包まれていらっしゃるお姿に、なぜか感動したことを覚えています。今回の歴史的な改元に立ち会えて感慨深く、いただいた勾玉は大切に保管しようと思います。

(三宅・看護師)



「笑い」と「怒り」の健康学とは？



私たちは一日の間に笑ったり怒ったり、悲しくなったりと様々な感情を持ちながら生活しています。その「笑い」と「怒り」は健康に大きく影響があるそうです。

「笑い」が及ぼす効果としては・・・

血糖値があがるのを抑える
がん予防などの働きをしている免疫細胞を良い状態にする
高齢者の認知症の進行を抑えられる

「怒り」が及ぼす効果としては・・・

心臓発作や脳卒中のリスクを高める
高血圧のリスクを高める

こんな真逆な効果があるのなら少しでも「笑って」過ごしたいですね。そこで「笑う」習慣をつけるためにこんなことを実践してみてくださいはどうか。

いろいろな人と話してみる
面白かった出来事はすぐに人に伝える
笑うことが出来れば、漫画やTVでも効果はあります！
鏡を見たときにニッコリ笑ってみる

楽しいときの笑いが一番よいのですが、つくり笑いでも脳がだまされよい効果を得られるそうです。日常生活を少しでも楽しく過ごせる様に意識してみるのもいいかもしれませんね。

(山中・看護師)



スタッフのほっと一息



守山区にあります「はやか和」さんをご紹介します。手作りコロッケのお店ですが、以前は洋食屋を営んでみえたので、コロッケのお味はもちろん、ご主人の人柄の様に優しい味です。コロッケ 80 円、ミンチカツ 120 円を注文してその場で揚げてくださるので、3分ほど待ちます。揚げたてを持ち帰ってお昼に頂きました。きめ細かい衣に包まれたコロッケはクリーミーなおいしさで、ミンチカツはお肉の味がギュッと詰まっています。

お近くにお出かけの際は寄ってみてください。皆様のお店情報お待ちしております。

(伊藤・看護師)



私の18のピリーフ7 運転



最近は痛ましい交通事故のニュースが続いていますが、決して他人事ではなく本当に気をつけて運転をしないではいけなと心に誓いました。日頃から慣れた道だからと過信せず、いつも緊張感をもって、安全運転で法令法規を厳守して思いやり運転を励行していきたいです。

丁度よい加速と早めのブレーキ、車間距離をほどよく、ウインカーで会話しましょう。

(熊澤真・専務)

