

# 花沢アイクリニック通信

第16号  
H24年1月



## 新しい年におけて

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。  
2012年、新しい1年の始まりです。

昨年は未曾有の大地震に見舞われ、世界的にも独裁者の失墜やギリシャの経済破綻、円高などなど、歴史に残る1年でした。しかも、どの問題にしても未だ解決には程遠い状態です。

被災地では今も行方不明者の捜索が続いていると聞きます。原発問題も終息とは名ばかりで、いたずらに時間ばかりが過ぎ去っていくような虚しさを感じます。ただ、時間の経過が心の傷を少し癒してくれる効果があるような気がします。

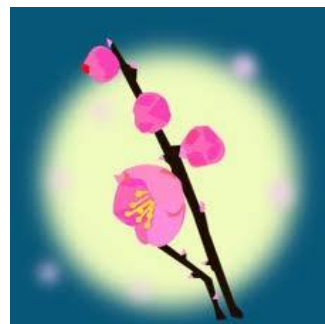
私自身も去年実の父を亡くしました。当院での白内障手術も予定しており、楽しみにしていたのですが叶わぬままとなってしまいました。生前、患者の立場からいろいろ感想を聞かせてくれて、クリニックを応援してくれた父でした。最後に一つ親孝行をし損ねました。去年1年を象徴する漢字として「絆」が選ばれました。父を亡くした時、たくさんの方に助けていただき、多くの優しさに接して、人と人とのつながり「絆」の大切さを痛感いたしました。

患者さまのYさんが、クリニックの玄関に置いてある傘立てが少々錆びついているのに気がつかれ、きれいなピンク色に塗装して下さいました！実は私も、なんだかくたびれて来たなあと思っていた矢先のことでした。氷つくような寒さの中、傘立てのところはなんだか一足早く春が来たように華やいで見えます。本当にありがとうございます。

患者さま一人一人に支えられ、このクリニックも成長していくんだなということを実感しています。

当院スタッフ一同、患者さま一人一人との絆を大切に、安らぎと満足を感じていただける医療を提供すべく、今年も元気に頑張っていきます。

昇り竜のごとく勢いのある、明るい1年になりますように！



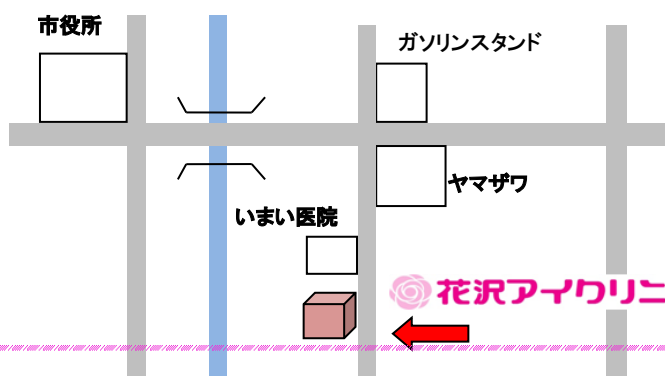
ホームページ

<http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022

米沢市花沢町269

5-1



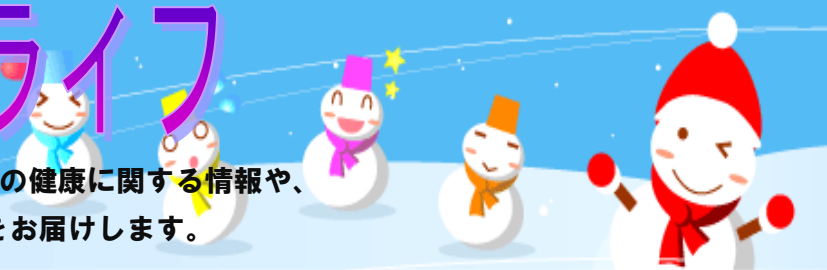
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00   6:30	☺	☺

コンタクト希望の方の受付締切は1時間前になり

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

# 目玉いきいきライフ

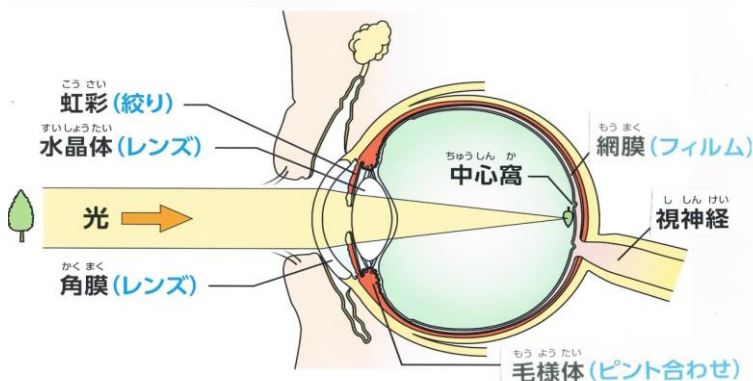
目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、  
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



人は情報の約 80%を「視覚」から得ているといわれています。目のどの部分に障害が起こっても、私たちの生活に大きな影響を与えます。目のことをよく理解し、大切に、長く付き合っていきましょう！

ものが見えるしくみは、カメラのしくみに似ています。カメラでは被写体の像はレンズを通してフィルムに到達します。その際、レンズを前後に移動させてピントを合わせたり、また絞りで光の量を加減することにより、被写体の像がフィルムにはっきりと写るように調節します。

私たちがものを見るとき、光は角膜かくまくを通して瞳孔から眼球内に入ります。角膜と水晶体すいしょうたいで屈折し、網膜もうまくで像を逆さまに結びます。この像は情報として視神経しんけいを通して脳に伝わり、「見える」と認識されます。脳が逆さまになった像を正常とみなすように慣らされているので、正しい方向で見えるように感じます。



つまり、水晶体、角膜はカメラではレンズに、網膜はフィルムに例えることができます。また、毛様体もうようたいが水晶体の厚さを調節しピントを合わせる役割、虹彩は光の量を加減する絞りの役割をしています。



## あったかほっこりきのこのスープ

- ①ベーコン、たまねぎ、エリンギを1cm角に切る。しめじは長さ1cmに切る。
- ②耐熱ボールにホワイトソースの材料を入れて、泡だて器でよく混ぜ、ラップをし、電子レンジで1分30秒加熱し、とろみが出るまで繰り返す。
- ③鍋を中火にかけて①のベーコンを入れて炒め、油が出てきたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、エリンギとしめじも加えてさらに炒める。
- ④③に水とコンソメを加えて煮立ったら②を加えて、よく混ぜる。
- ⑤④をカップに注ぎ、トーストを添えたらできあがり。

材料  
 ベーコン・・・40g (2  
 たまねぎ・・・100g (1/4  
 エリンギ・・・50g (1本)  
 しめじ・・・50g (1/2パック)  
 水・・・200ml (1カップ)  
 コンソメ・・・1個  
 トースト・・・1枚  
 ★ホワイトソース★  
 牛乳・・・250ml (1と1/4  
 カップ)  
 小麦粉・・・9g (大さじ1)  
 しお・・・ひとつまみ



### 編集後記

こよみのうえでは、小寒、大寒、立春と続き、一年で一番寒い季節になります。風邪やインフルエンザで体調を崩していませんか？今回のスープはお子様のおやつや受験生のお夜食にぴったりですので、お母さん方、ぜひ作ってあげてください。雪かきで疲れているお父さんにも忘れずにね♪

りっこピピ・ブッチ

受験生がんばれ、目玉いきいきライフ！！

