

### 皆様の夢がかないますように！

＜御朱印を集めてみました＞



そろそろ

皆様も小さな旅に出て、お寺や神社で心と体をリフレッシュしてみませんか？今回はあちこちの御朱印を飾らせていただきました。たくさんの御朱印を見ていると神様のご縁を感じます。私たちは、神様だけではなく周りの人に助けられ見守られているんだなあと感じます。



#### 御朱印とは？意味や意義を解説

神社やお寺で拝受する「御朱印」は、参拝した証としていただく「神仏のご縁の証」です。社寺によって異なりますが、御朱印は印取と、神社・お寺の名称や神様・仏様のお名前などの書きで構成されています。

ご朱印の由来は諸説ありますが、もともと参拝者がお寺で納経をした際の証として「納経印」を授与していたものが原型だったとされています。時代は流れ、今ではお経を納めなくても御朱印をいただけるようになりました。しかし、御朱印は神様のいる社名や仏様の名前などが書かれているありがたいものなので、大切に思う気持ちをもつようにしましょう。

また、御朱印は基本的には参拝の際にお帳面に書いていただくものですが、書き手が不在時や特別な和紙に書いてある御朱印など書き置き御朱印を授与されることもあります。



フラザの1F 待合室(ファミリーマート前)の掲示板に上記ポスターを貼ってあります。待ち時間にちょっと足を止めてご覧ください。小さな旅の話をしよとしたら、このフラザだより作成中にコロナ第7波の影響が出始めてきました。発熱外来を受診される患者さんも増えており、七夕に「コロナ終息」の願いを皆様がたくさん飾っていただいたのに残念です。今まで通りの感染対策をしっかり行い、家族みんなが健康でありますように。そして体調不良時は早めの診察をしましょう。みなさま、ご自愛くださいね。

## <白内障の手術を受けたことのある方へ> ~私の経験から~

私は、4年前にメディカルプラザの眼科を受診し、白内障の手術を受けました。海老名総合病院での2泊3日の入院は、手術前の説明をしっかりと受けていたので安心して手術を受け、皆さんに優しくしていただき、世の中のこともぼやけることなくすっきりして退院しました。

あれから4年が経過し白内障のことも忘れていたら、最近本を読んでいるとまた文字がぼやけるようになってきました。「やっぱり年のせいだな。」と思っていたら、それは「**後発白内障**」でした。びくびくしながらレーザー治療を受けましたが、現在またはっきり見えるようになりました

### 後発(こうはつ)白内障

白内障手術を受けて視力が回復したのに、途中から視力が落ちてくる場合があります。別の病気にかかったために視力が悪くなるケースもありますが、よくあるのは**後発白内障**による視力低下です。

**後発白内障**は、眼内レンズを支える膜に、術後濁りが生ずることが原因で発生します。眼内レンズを支える膜は非常に薄い、透明な組織ですので、通常は視力の妨げにはなりません。ところが、この膜が術後に濁ってくる場合があります。

顕微鏡で詳しく診れば、白内障を受けた人全員に見られますが、2~3割の人は術後数週間から数年で、視力に影響が出るほどに進行します。すりガラスを通して見ているような状態ですから、はっきり見えない、光が当たると白くかすむ、といった症状が出ます。白内障の初期の症状とも似ています。

**治療は簡単**で、外来でレーザーを用いて濁った膜の中心だけを破ります。いったん破ってしまえば濁りの付く場所がなくなってしまいますから、再発する心配はありません。

この処置はレーザーを当てるだけなので、痛みも無く10分前後で行うことができます。翌日あるいは1週間目に診察が必要ですが、**入院や眼帯、生活制限の必要はありません**。レーザー後は飛ばした濁りが眼内に浮遊するため、一時的に飛蚊症（虫が飛んでいるように見える症状）が出ますが、いずれ吸収され消えてしまいます。

視力の低下、その他、眼の異常にお気づきになりましたら、再度受診をお願いします。

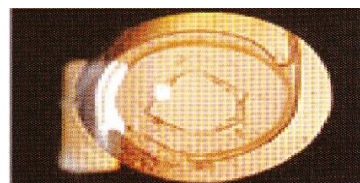
電話予約受付センター

046-234-6529

平日 8:30~17:00 (当日予約分は11:00まで)  
土曜 8:30~12:00



レーザー処置前



レーザー処置後

海老名メディカルプラザ 眼科  
Tel 046-292-0222

2021/1月~

## <フラザの階段はリハビリ?>

皆様、フラザの階段に運動カロリーが掲示されているのをご存じですか？  
一段ずつに0.1キロカロリー消費と書かれています。1階から3階まで  
上がると**4.3キロカロリーの消費！3階まで36往復すると大福1個分**。  
待ち時間にちょっと気にしてみてください。すぐに痩せることはできなくても  
筋肉貯金はできるかもです。それにしても大福1個分も大変！





## 突然ですが…＜スイミーのお話＞をご存じですか？



スイミー (Swimmy) は、オランダ出身のアメリカの絵本作家レオ・レオニ作の絵本である。1963 年に出版された。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

### あらすじ[編集]

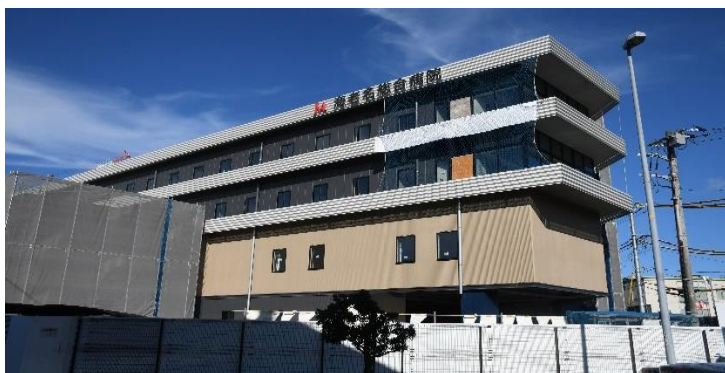
スイミーは小さな魚。仲間たちがみんな赤い魚だったのに、スイミーだけは真っ黒な小魚だった。しかし、泳ぎは仲間の誰よりも速かった。大きな海で暮らしていたスイミーと仲間たちだったが、大きなマグロに仲間を食われてしまい、泳ぎが得意だったスイミーだけがなんとか助かる。仲間を失ったスイミーはさまざまな海の生き物たちに出会いながら放浪するうちに、岩の陰に隠れて大きな魚に怯えながら暮らす仲間そっくりの赤い魚たちを見つける。スイミーと一緒に泳ごうと誘うのだが、大きなマグロたちが怖いからと小魚たちは出てこない。そこでスイミーは、大きなマグロたちに食べられることなく自由に海を泳げるように、みんなで集まって大きな魚のふりをして泳ぐことを提案する。そしてスイミーは自分だけが黒い魚なので、自分が目になることを決意するのだった。かくして赤い魚たちは大きなマグロたちを追い払い、海をすいすい泳げるようになったのであった。

**このお話は、みんなで力を合わせて一つになって、目標に向かって頑張ろう！というメッセージだけではありません。**

スイミーはもともと海の中で暮らしていたにもかかわらず、ひとりぼっちになるまでは、自分の生活の場である海という世界がどういうところか、その世界のなかで自分がどういう存在であるのかも、気づいてはいなかったのです。現代の私たちも、このスイミーと同じではないでしょうか。スイミーはひとりぼっちになってはじめて、海という世界がどうなっているのかを自分の眼で観察し、どんなに珍しくおもしろいものが生きているのか、またどんなに美しい世界なのかに気づき、そのなかで自分という存在そのものに気づいてゆきます。つまり自分とは何かを意識し、自己認識を深めてゆきます。孤独も自分を見いだす一つの手がかりなのです。

この絵本は、小学校の教育にも使用されますが、大人になっても常に自分を見つめ、世界を知り、思いやりの気持ちを大切に、生きていく意味を考えながら日々努力していきたいと思います。(看護部:K・S)

### ＜現在の海老名総合病院新棟工事の進捗状況です。＞



外観がはっきりわかるようになってきました。



### 編集後記:

今日から 8 月を迎えました。毎日猛暑で35度を超える日もあります。コロナ終息するかと思われましたが、第7波が押し寄せ、せっかくの夏休みも楽しめなくなってしまいました。それでも今まで通り感染対策に努め、今できる夏の過ごし方を工夫して笑顔で過ごせたらと思います。水分補給もお忘れなく！皆様のご健康をお祈りします。

フラガ職員一同

		月	火	水	木	金	土(第1診)	(第2,4)	(第5)
内科 ※当日診療は 直前のみ	午前	井上(香) 西尾原 小松 渡辺(淳) 井上(眞)	井上(香) 田中(昭) 原 西尾小松 近藤 原田	福田 西尾 田中(昭) 井上(香) 小川 市野山 柳谷 金子	井上(香) 田中(昭) 原 渡辺(淳) 宮下 大間知	西尾原 井上(香) 小松 安藤 宮下 野村松	福田 小松 渡辺(淳) 山本製 高梨 大谷	福田 井上(香) 小松 小川 山本 高梨	井上(香) 小松 渡辺(淳) 高梨 山本 大谷
	午後	福田 井上(香) 日比野 西尾 小松 井上(眞)	西尾 井上(香) 原 小松 近藤 鈴木	福田 市野山 柳谷 金子	原 志村 井上(香) 宮下 大間知 鈴木	井上(香) 原 西尾 伊藤(謙) 小松 安藤 野村松			
消化器内科	午前	水上	吉川 伊藤 吉川	消化器内科担当医 須田	山名 石田 荒瀬	吉川 山本(敏)	消化器内科担当医師(交代制)		
	午後								
血液内科	午前		渡邊(茂)			渡邊(茂)	北原	渡邊(茂) 河田	血液内科担当医 交代制
	午後	沼田	原(隆)	原(隆)(第3) 野原	原(隆)	北原			
腎臓内科 (透析・紹介)	午前		大貫(隆)					湯澤	
	午後			湯澤(第3)					
糖尿病 センター外来	午前	新患 平野 原 鈴木 木村 大馬 対馬 (※16:00以降は、他科)	新患 大馬 鈴木 平野 木村 大坂	新患 平野 鈴木 伊藤 久保田 田中(秀)	新患 鈴木 平野 大馬 高野(第1・外果 一馬)	新患 鈴木 木村 白神	新患 鈴木 大馬 平野 鈴木 高橋(有) 伊藤(淳) 伊藤(淳)	新患 鈴木 大馬 鈴木 高橋(有) 伊藤(淳) 伊藤(淳)	新患 鈴木 大馬 鈴木 高橋(有) 伊藤(淳) 伊藤(淳)
	午後	鈴木(診療外来) 対馬 (※16:00以降は、他科)	鈴木 大馬 木村 大坂	大馬 久保田 田中(秀)	鈴木	鈴木 白神			
呼吸器内科	午前	都	都 友松		田中(淳) 田中(敏)	山口			
	午後	高橋(末) 都	都 友松	海原	渡辺 田中(敏)	田中(淳) 山口			
リウマチ 膠原病内科	午前			小田井 藤谷川					
	午後								
小児科 午後・専門外 来	午前	藤谷川 根本	原口 佐藤	本診(第1・2・3・5) 小児大学受診(第4) 根本	原口 佐藤	川村 藤谷川	真清 川村 藤谷川 藤太田	真清 川村 藤谷川 藤太田	真清 川村 藤谷川 藤太田
	午後	真清 原口 藤谷川 大津	本診(診療外来) 本田 原口	藤谷川 川村(第1・3・5) 根本	(Pレシキ一外来) 佐藤 本田 野々田 石倉(腎外来) (第1・3)	(1カ月隔診) 佐藤 本田 (乳幼児隔診) 佐藤 本田			
耳鼻咽喉科	午前	水井 大原	水井 新田	水井 補聴器	水井 新田	水井 眞	耳鼻咽喉科担当医師 (交代制)		耳鼻咽喉科担当医師 (交代制)
	午後	水井 大原	水井 新田	水井 補聴器	水井 新田	水井 補聴器			
眼科	午前	相澤 神山	釜山 (PM: 08:00 - 19:00)	池村 後藤(第1・3)	神山 池村	早川 (PM: 08:00 - 19:00)	相澤 神山 池村 (交代制)		相澤 神山 池村 (交代制)
	午後	相澤 神山	釜山 相澤清野・船橋のみ 神山清野・船橋のみ 池村清野・船橋のみ	池村 川村(第1・3・5) 根本	神山 池村 早川	早川 相澤清野・船橋のみ 神山清野・船橋のみ 池村清野・船橋のみ			
形成外科	午前	真中	林	船橋外来 9:00-9:30	林 真中 9:00-10:00	大山	真中 9:00-10:30 船橋外来 11:30-12:00	真中	真中
	午後	船橋外来 16:30-17:00	真中 16:00-16:30 船橋外来 16:30-17:00	真中 16:00-16:30 船橋外来 16:30-17:00	船橋外来 15:00-16:00	真中 16:00-16:30 船橋外来 16:30-17:00			
皮膚科	午前	長谷川	長谷川	三井	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川
	午後	長谷川	長谷川(船橋のみ)	廣藤	長谷川	長谷川			
外科	午前	矢澤 針金	矢川 根本 志村 矢川 根本 志村	小泉	宮崎 山野	若林 宮崎 小泉 若林 宮崎	田村	針金 田村	田村
	午後	矢澤	矢川 根本 志村 矢川 根本 志村	小泉	宮崎 山野	若林 宮崎 小泉			
乳腺外科	午前	上馬 上馬		上馬	高橋 川村 小倉		原野 中井 藤岡	原野 中井 藤岡	原野 中井 藤岡
	午後	小林 小池	木村 京野	小林 中井 京野 小林	高橋 川村 小倉	乳腺外科担当医師 近藤(不定期) 渡邊 早瀬			
整形外科	午前	高橋 根本 山本	高橋 根本 山本 十河	高橋 根本 山本 和才 和才	高橋 根本 山本 藤山	札川 大村 立村 立村	高橋 根本	高橋 根本 和才 藤山(第2) 藤山(第4)	高橋 根本
	午後	高橋 根本 山本	高橋 根本 山本 十河	高橋 根本 山本 和才 和才	高橋 根本 山本 藤山	札川 大村 立村 立村			
心臓血管外科	午前		大西 柴田		柴田		大西	綱	大西
	午後								
在宅診療科	午前	志村(訪問)	志村(面診) 志村(訪問)	志村(訪問)	志村(訪問)	横山(訪問)	志村(面診) 緊急対応		
	午後	志村(訪問)	志村(面診) 志村(訪問)	志村(訪問)	志村(訪問)	横山(訪問)			