

# うまとび

第19号



## あけましておめでとうございます

平成27年1月1日発行  
馬 詰 眼 科

昨年2月、馬詰眼科は開院して25年が経ちました。  
そこで今回のお題は「あの頃」の自分に一言伝えるとしたら・・・

ただひたすらに働いていたね  
馬詰良比古

人生充実！幸せだぜ！！  
三木大二郎

ガンバレ！ガンバレ！  
宮崎美子

そのうち痩せるから大丈夫♡  
齋藤美由紀

結果オーライ！成せば成る♡  
松沢実奈

少しは貯金しておいてくれ  
木下広隆

東京リビッ見れそうだよ!!  
黒川美紀

今の幸せを大切に生きてね  
渡邊一枝

もっと素直な心をもつこと  
堀江みゆき

たくさん思い出作ってね！！  
原口小百合

お肌の手入れをしないと後悔  
高島恵

周りの人達に感謝の気持ちを！  
杉山伸子

ミルクたくさん飲んでね☆  
美和彩香

意外な人のファンになるよ♪  
横関真紀

テニスの時は日焼け止めを！  
外川敦子

妹と仲良く遊んでね！  
阿部由香里

仕事も遊びも、頑張れ！！  
伊東ゆかり

いろんな経験が待ってるぞ！  
増田みらい

尖るのもほどほどにしてね！  
吉田いづみ

いつも笑顔で頑張ってるね～♪  
岩浪英里

牛乳の飲みすぎに注意して！  
須永光世

君は、まだ若かった  
中村千恵

大人ってそんなによくないよ  
石井麻美

勉強それでいいのか？  
中川珠実

今のうちに沢山遊んどいて!!  
田中知子

25年後を想像しなさい！  
仲野真由美

進路選びは、慎重に  
中村仁美

宝くじ買わずに貯金しよう  
撫養知子

勉強して下さい  
齋藤美穂

もう少し練習しとこっか！  
本嶋和美

遊びすぎて怪我しないでね！  
小嶺有紗

STUDY HARD!!!  
今村はるか

皆さんなら25年前の自分に  
何と語りかけますか？

決断の時には  
もう少し良く考えて！  
渡辺悦子

いっぱい遊んで下さい☆  
三差尚子

～おまけ～  
裏ページに  
馬詰院長の25年前と  
現在の写真を掲載しました。  
どうぞご覧ください。

まだまだ体力勝負！！  
椎名まゆみ

## ☆看護より☆

＜ドライアイと上手に付き合っていくためのポイント＞

- ・ パソコン作業や運転、読書や細かい作業の際は、まばたきが減るので意識をしてまばたきをしましょう。
  - ・ エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。
  - ・ 暖房器具を使用する時には加湿器も一緒に使用すると良いでしょう。
  - ・ 飛行機内では湿度が低下するので目薬を忘れずに。
- また、コンタクトレンズよりも眼鏡の方が過ごしやすいでしょう。



## ☆検査より☆

### 【シルマー試験】

シルマー試験とは涙の量を測定したり、主にドライアイを診断するための代表的な検査です。ドライアイとは、涙の量の減少や質の変化により、目の不快感を引き起こす病気です。検査は細長い試験紙を下まぶたの端に挟み、5分後に試験紙にしみ込んだ涙の量を測定します。



## ☆事務より☆

『高額療養費制度』改正のお知らせ

平成27年1月から70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が変更となります。

(70歳以上の方の自己負担額の変更はありません。)

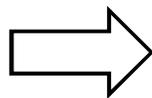
詳しくは、お住まいの市区町村の窓口、又は、加入されている保険組合にお問い合わせください。平成27年1月からの限度額適用認定証をお持ちの方は受付時にご提示ください。



～あの時君は若かった～



平成元年  
開業当時



平成26年 秋  
研修旅行にて



## ☆編集後記☆

今年は昨年のような大雪にならない事を願っています・・・。(小嶺)

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel : 042-553-9521

うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川