



(1) 緑友ハーモニー運営体制

幹事長: 小林 力 (5回生)

幹事楽譜係: 上田啓子 (15回生)、幹事会計係: 油井千津子 (15回生)

パートリーダー: 矢島多恵子 (ソプラノ)、山下ユミコ (アルト)

河野通久 (テナー)、上田昌紀 (バス)

(2) 新型コロナウイルス感染予防のため練習日程大幅変更

ご承知のように、2月末から10月第2週までの全ての練習、軽井沢合宿、老人ホーム慰問も中止となりました。練習日程表には、記録のためにすべてのキャンセル分も載せています。

目黒区では10月13日以降施設の利用条件が緩和され、緑友ハーモニーも10月23日に練習が再開されました。椅子の間を1m以上空けてマスク着用のまま

歌うという窮屈な練習でしたが、8ヶ月ぶりの練習にみな嬉々としていました。ベースのグループはいろいろな事情で参加者がなく、助っ人の押見先生に頑張っていただきました。

コロナの影響で今年はクリスマスも中止にしました。

(3) 今後の練習日程

11月の会場は次のテーブル記載のとおりです。2021年1月の練習会場がなかなか取れず、8日は目黒本町社教館を仮押さえ、22日は東山社会教育館(田園都市線池尻大橋から徒歩6分)という新しい会場を仮押さえしました。東山社会教育館に関しては次号の緑友ハーモニー便りで詳細をお伝えします。なお、練習日程は緑友ハーモニーのホームページでも見ることができます。

2月28日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
3月6日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
3月13日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
4月10日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
4月17日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
4月24日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
5月8日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
5月22日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
5月23日 (土)	緑友同窓会	中止
6月12日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
6月26日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
7月10日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
7月24日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
8月14日 (金)	18:00 ~ 20:00	夏休み
8月28日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
9月10日~11日		軽井沢合宿は新型コロナ感染予防のため中止
9月11日 (金)	18:00 ~ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
9月25日 (金)	10:00 ~ 12:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止

10月9日 (金)	18:00 ～ 20:00	新型コロナウイルス感染予防のため中止
10月23日 (金)	10:00 ～ 12:00	緑が丘文化会館・第11研修室（別館2階）
11月13日 (金)	18:00 ～ 20:00	緑が丘文化会館・第1レクホール（本館3階）
11月27日 (金)	10:00 ～ 12:00	緑が丘文化会館・第1レクホール（本館3階）
12月11日 (金)		クリスマスは中止

(4) 11月号のひまつぶし

First Light (その3) 新しい眼に入ったFirst Light

小林 力

白内障手術が終わって1ヶ月が経った。世界はこんなにクリアで明るかったのかと感激している。いよいよFirst Lightへの本格的挑戦だ。この間(かん)にも家のバルコニーからFirst Lightまがいのことはやっているが、暗い空の観測地点へ望遠鏡を持ち出すことはまだやっていない。これは11月に入ってからやるつもりだ。そこで今回は、新しい眼の受けたFirst Lightについて書いておこう。

白内障は60歳ごろから程度の差こそあれ大部分の人が罹(かか)っている顔のシワやシミのようなもので、典型的な老化現象だ。眼のレンズの働きをする水晶体が徐々に濁ってくる現象である。緑友ハーモニーの皆さまの中には、私の手術の前に励ましのメールをくださった14回生の清水さんのようにすでに白内障手術を受けられた方もおられよう。また、どうしようかと検討されている方もおられると思うので、ご参考のために私の体験を少し詳しく書いてみよう。

私の場合、数年前から長時間端末に向かっていたり、本を読んでいたりと極度に眼の疲労を覚え、視界が霞んできて焦点が合わなくなる。夜の星があまり見えない。病院の眼科で検査をしてもらったところ、白内障が始まっているとの診断だった。そこで、新しい天体望遠鏡を注文したのに合わせて、思い切って白内障の手術をする決心をした。

白内障手術とは、濁った水晶体を取り除いてそこに人工レンズを挿入する手術だ。手術には水晶体嚢(水晶体を包んでいる嚢)の前側に手でメスを入れる

方法とレーザーでカットする方法がある。水晶体囊前方をカットした後、水晶体を超音波で砕いてから吸い出し、そこに人工レンズを挿入するのだ。日本ではほとんどの眼科医が手動で白内障手術を施しているが、近年レーザーを使って手術をするクリニックも増えてきた。レーザーを使うと、眼のカットが正確でしかも短時間でできるため、眼へのダメージが少なく回復が早いという大きな利点がある。私は最新のレーザー機器を備えたクリニックでやってもらうことにした。瞳孔を開く点眼や、麻酔の点眼などの準備時間を除くと、手術そのものは正味30分ほどで終わり、1時間ほど休んでからその日に帰宅できる。翌日には眼帯を外してくれる。思ったよりずっと簡単だ。

白内障手術で最も重要な選択は人工レンズの種類だ。大きく分けて、単焦点レンズと多焦点レンズがある。単焦点レンズを使った場合、手術に健康保険が適用されるので安上がりだが、焦点を近方か遠方のどちらかに合わせなければならない。どちらを選ぶかによって、老眼鏡あるいは近視のメガネが必要になる。2焦点レンズの場合は、焦点が近方と遠方の両方に合うので、基本的に眼鏡は必要なくなる。3焦点レンズ(遠、中間、近)も開発されているが、焦点を増やすと入射光がそれぞれの焦点に分散されるため、遠、中間、近それぞれが若干暗くなるというトレードオフがある。私の場合、生活習慣から、端末の使用や読書などの近方と天体観測を優先させたいということで、最新の2焦点レンズを勧められた。角膜や水晶体の精密な測定結果から乱視の矯正も補正されたカスタムレンズだ。おまけに、どういう原理がよくわからないが、遠方、近方両方に100%の光が届くタイプで、暗くなることはないという。また、中間も眼鏡なしで問題なく見えるといわれ、事実その通りになった。

さて手術が終わっての感想だが、まず色の鮮やかさはセンセショナルだった。青の真っ青さ、白の真っ白さ。この白の真っ白さには、右眼手術の翌日に眼帯を外した時真っ先に感動した。手術前の左眼で見ると今まで雪のように真っ白いと“思い込んでいた”白が実は若干黄味がかっているのだ。白内障は長い年月を経て徐々に進行するので、脳はそれに慣れてしまって、色の鮮やかさが失われていることに気づかないのだ。今、色鮮やかな花々をガラスを通して見ていたとしよう。白内障が始まるとそのガラスが徐々に曇ってくる。極端な言い方をすると、やがてはすりガラス越しに見ているような状態になる。ここまで進めば色の鮮やかさだけでなく視力も劣化するので当然自

覚できるはずだ。しかし、私の場合まだ白内障初期だったので色の鮮やかさが失われたという自覚は全くなかった。

さて、手術を終えて1ヶ月が経った今、私の新しい眼が受けたFirst Lightの素晴らしさは何とも形容し難い。世界はこんなにも明るくカラフルだったのかと感激している。花々などの自然だけではなく、世の中には広告などカラフルなものが満ち溢れているのだとあらためて気づかされる。一方視力の方は検眼では左右とも1.2を回復した。ただし、角膜やガラス体(眼球)、網膜なども老化は免れないので、若い時の1.2/1.2には敵わないし、まだパッと見た瞬間に焦点が合わないことがある。しかし、数ヶ月もすると脳が学習して、よりくっきり焦点が合うようになるということだ。この新しい眼でひまつぶしの本題である天体望遠鏡の本格的なFirst Lightを受けるのを楽しみにしている。よく晴れた夜空が待ち遠しい。

というわけで、横道に逸れてしまったが、白内障手術をしようかどうか検討しておられる方の参考になれば幸いである。迷っている方には思い切って手術をされることをお勧めする。QoL(Quality of Life)が劇的に改善されること請け合いである。(この項続く)