

その後歯医者として生活する中では特に必要なかったので止めてしまいました。それが先月のホノルルマラソンを走り、コンタクトの方が良いなあと思い購入することにしました。ただ、20年ものブランドがあるもので少し不安でもありました。

行ったのは高田馬場のメガネ店。僕がいつもメガネを購入しているところですよ。行くと名前や住所を記入し、目の検査が終了とそこに僕が使用するコンタクトレンズがすでに置いてありました。この間約5分。メガネを作るときのイメージがあるので数日後に出来上がるのかと思っていました。が、フレームがないので眼の状態がわかれば相当するコンタクトは分かるようです。

さあ、さっそく装着練習。隣には店員さん、鏡の前での格闘が始まりま

した。以前使用したものと違って今



度のコンタクトは使い捨てというところもあってとても柔らかく、扱いくらいのものでした。何度か挑戦しますが、なかなか入りません。

あせってしまい、カんでしまうとなおさらレンズは丸まってしまいます。メガネを外しているので視力も低く、あせりは増幅。店員さんは優しく見守ってくれているのですが、どんどんプレッシャーを感じてしまいます。何度目かの挑戦でようやく右目に装着。少し視力が戻ったので左目ももう少し早くに装着。大きいため息。このシーン、どこかで経験したような。そうです、入れ歯を始めて装着する時の練習に似ているのです。入れ歯は人それぞれで難易度が高いの

ですが、部分入れ歯の形態によってはとても出し入れが難しいものがあります。入れ歯が完成したとき、僕たちが調整をしながら出し入れのコツを探していきます。そしてご本人にも着脱の練習をしていただきます。その時、カんでしまったり、あせってしまう方もいます。まさに僕です。一人で冷静にやれば出来るのに、人が見ていたり、診療台の上だと異常に緊張してしまうものです。

気持ちは良く分かります！ただ、入れ歯を外せなくなった方もいるので、着脱法はぜひ覚えてほしいのですが、僕のような者が横で見ているのだと思って気楽に練習してくださいね。でも、やっぱり緊張しますよね。