

## 会員数12,515世帯 (4月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387  
☎631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1  
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460  
☎631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7  
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480  
☎631-0061 奈良市三雄 2-1-3第2リコービル  
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000  
☎631-0805 奈良市右京 3-2-2  
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490  
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40  
生駒支部 ☎0743-71-7222  
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No.162

奇数月発行

## 平和会健康友の会 機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1  
社会医療法人平和会吉田病院 組織課内  
☎(0742) 45-4601 (内線387)  
直通 (0742) 45-4707 (FAX兼用)

メニュー名	講師	班会デー設定上のお願
地域から胃がんをなくそう ～胃がんリスク検診～	齋藤昌宏医師他	相談に応じます
大腸がんについて	大野隆医師他	相談に応じます
目のはなし	眼科医師他	相談に応じます
認知症のはなし	峯未知医師他	相談に応じます
地域緩和ケアについて	加納医師他、きずなの スタッフ	相談に応じます
くすりの話	薬剤師	相談に応じます
生活習慣病と食事の話	栄養士	1ヶ月半以上前にご連絡を
どこでもフィットネス	健康運動指導士	相談に応じます (場所・広 さ・年齢層を知らせて下さ い)
ノルディック・ウォーキング		
家庭でできるケガの応急手当	看護師/保健師	相談に応じます
家庭でできる感染対策		
リラクスケア (ハンドマッ サージ、リフレクソロジー等)		
介護保険の話	ケアマネージャー他	相談に応じます

### ★班会メニューの一例

友の会の班会をご存知でしょうか？会員の方が3名集まれば開くことができます。日々のくらしのこと、健康づくりのことや疾患について、普段は聞きにくい介護保険制度のことなど、ご希望に応じて（★班会メニューの一例参照）平和会の職員が講師としてうかがいます。

5月、6月は班会開催強化月間として位置づけており、ご自宅や公民館等を利用しての班会の開催を広く呼びかけています。お友達やご近所の集まり、地域の寄り合い等の際にお声かけいただければと思います。

班会の役割は健康に関する知識を得ることだけでなく、時々顔を合わせるもの、同士の見守りあい活動のひとつとなることです。最近会っていない友人との接点を作ってみてはいかがでしょう。また、自治会等での医療懇談会も、ご要望があればできる限り応じていきたいと考えています。班会メニューの一例のほかにも多数のメニューをご用意しています。関心がある方はぜひ友の会事務局（0742-4514707）までお知らせ下さい。

## 3人よれば 班会を開こう！！



本郷祐子医師による「聴こえ」についての班会。

## 医療をツールにした地域づくり

～川島実医師講演会に友の会からも参加～



4月4日（土）吉田病院で川島実医師の講演会が行われました。医師を志す高校生・医学生とともに友の会からも参加。川島医師の震災後の東北での医療活動やポリシーとして行っておられる農業（米作り）を通して、地域活動への想いをうかがいました。

中でも、「医療の枠組みの中では、ピラミッドの一番下に患者さんが位置してしまう。そういう仕組みでは間口が狭いと感じていて、サッカーのフィールドのような平面がいいと考えている。」というお話が興味深く、川島医師いわく、健康づくりの任務をサッカーに例えると、フォワード（攻撃）はワクチンや健（検）診、一番活動量が多く花形でもあるミッドフィールダー（中盤）はヘルスプロモーション（健康増進活動）、ディフェンダー（守備）は介護や看護、最



講演後、学生の方々と「まちづくり」をテーマにディスカッション。

後の若ゴールキーパーを医師が担えるのが理想と話されていました。

花形＝健康増進活動と聞いて、健康づくりとまちづくりを担う友の会がもっと活躍しなくてはと誇らしく感じ、将来医師を志す学生の皆さんや若手医師の皆さんと交流の機会を持ったことを大変有り難く思いました。

### 認知症予防講座スリーA教室

あかるく あたまを使っマ あきらめない

### 3つのAの脳活性化リハビリプログラム

超高齢化社会を迎えた今、メディアや雑誌でも関心が高まっている認知症。吉田病院では、早期発見、早期治療を目指す、認知症予防として「もの忘れ予防教室 スリーA体操」（無料）を開催しています。スリーA体操とは、指先を動かす内容から始まり、最後には全身を使ったゲームへと展開する「記憶の継続訓練」です。前年度参加された方からは「元

気をもらいにきてます」「生きがいになってます」「初参加でも楽しめた」との声を頂いています。

教室は、男女問わず年齢も問いません。一度参加された方も、続けて来られることで更に脳の活性化が図られます。初めの方も、お気軽にご参加ください。

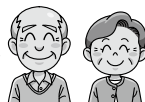
認知症は誰もがなり得る病気です。「最近もの忘れが気になるなあ

### 認知症予防講座スリーA教室

日時 毎月第1土曜日  
10:15～12:15

場所 吉田病院精神科デイケア  
「昴（すばる）」

※5月と1月のみ第2土曜日となります。



「～」と思えば、一度この機会に体操を通して「もの忘れ予防」に取り組んでみませんか？（和デイケア）



今は介護に関わる車をよく目にしますが、平和会の病院、各診療所のヘルパーさん達が必要とされる利用者さん宅に日でも訪問してくれます。在宅で家族の介護をするのは難しいことです。でも国の方針は弱者切り捨てに傾いていき、この先不安でいっぱいです。社会保障や福祉、年金の予算バツサリ、消費税ドッサリ。

昨今、自然災害が大きな問題に。火山、地震、台風、大雨等々。多くの人達が亡くなられています。温暖化を止めるのは、私たちの責任。便利に慣れ贅沢しすぎかな？時代にあったガソリン消費の少ない車が出回ってききました。排気ガスで中国のように先が見えなくなるスモッグの町も困ります。でもかつては、日本もそうでした。温暖化が進まないように、私たちが努力しなければなりません。

原子力発電は、本当に「安上がり」でしょうか。福島第一原発の事故が起こった原子炉には、人間は近づくこともできません。4年たっても取り出せない、溶け落ちた原子炉。原子力発電は危険極まりない代物です。「再生可能エネルギー」の風力や太陽光発電に研究開発費を注ぎこんで、安全に送電をしてほしい。

今年7月に、仙台南健康友の会の皆さんが、奈良に、平和会健康友の会の見学に来られます。仙台南健康友の会は長町病院の友の会、震災直後に平和会職員の皆さんが支援に行った際拠点となった病院のこと。来て下さるのを心待ちにし、お迎えしようと思います。（渋谷）





よしだ

# ノルディック・ウォーキング 始めてみませんか？



最近まちなかでよく見かけるようになった「ノルディック・ウォーキング」。2本のポールを手に持ち、リズムカルに歩きます。下半身だけでなく上半身も動かすため、普通のウォーキングよりも約1.2倍のカロリー消費の効果があるそ



春は花や新緑を楽しみながら歩きます。

うです。腕を動かすことから血行も良くなり、指の先までポカポカ、肩こり改善も見込めるとか。

毎週水曜日、健康運動教室の一環でノルディック・ウォーキングの定例会を行っています。9時30分に吉田病院本館前に集合して、あやめ池周囲の遊歩道などをぐるりと歩き、季節のうつろいを感じながら気持ちよく体を動かすことができます。参加費は健康運動教室と同じく1回200円、ポールは無料で貸し出します（雨天は中止です）。

運動しやすい季節になりました。ぜひ一度体験にいらしてください。



なら高齢者大学 11 期生総会に参加



あやめ池

## あやめ池オカリナ& トーンチャイムサークル

3月26日文化会館での高齢者大学の総会に招かれ、参加しました。桜も弾けんばかりの奈良公園。知的活動に熱心な方々の出席30名。当方は田處先生はじめオカリナ12名、トーンチャイム8名、ギター1名の併せて21名。先ず私達は、「あやめ池診療所健康友の会」に属し健康維持と地域交流活動をしている仲間です、と自己紹介。そして演奏する楽器についての紹介、いずれも素朴で優しい、心に響く音色です。

演奏曲は「春メドレー」に始まり、「四季の歌」「バラが咲いた」「星に願いを」「荒城の月」歌謡曲「瀬戸の花嫁」など。中でも「花は咲く」は、東日本大震災の、忘れてはいけない歌です。

高齢者大学の皆さまが我々の演奏に耳を傾けて下さり、大きな声で歌って下さったのが嬉しく演奏に力がこもりました。これからも地域の皆さまとの交流を広げ、仲良く演奏活動を行きたいと思います。（J・I）



## 囲碁で“脳トレ”!!



ならやま囲碁同好会は、2013年の5月にスタート、丸2年となります。当初は、初心者もいたので13路盤を使った講習会も行っていました。現在参加者は3〜5名程度、それなりのハンデを設けて参加者全員が楽しめるように打っています。参加者が奇数（3名）の場合、一人が二人を相手に二面打ちをしています。二面打ちする人は、かえって全体を見わたして打つということになるので、近視眼的にならず、また対局者はじっくり考えるので、棋力アップにつながる良い勉強方法になっています。

ならやま



(吉岡)

活動は、毎週水曜日の午前中の2時間半。始めの30分間は布石や詰碁などの問題で頭を目覚めさせます。又、時には終局後並べ直しをしての検討会もしています。まさに「脳トレ」そのものです。

参加費無料で十分楽しめます。椅子に座って卓上盤でやっているのに膝に負担がかかりません。初めての方も大歓迎です。どうぞお越しください。



住みなれた地域の中でともに生き天寿をまとうするまで、最後まで心を許して話せる診療所・病院があり、仲間がいる友の会であるために。とみお診療所で3月からお食事会サロンの「スマイルランチ」がスタートしました。

出席者は11歳〜90歳まで、18名が集いました。皆で料理を作り、食べ、歌を唄う。5分間の簡単な体操も行

いました。メニューは3月のおひな祭りにちなんで、五目ちらし寿司、すまし汁、味噌和え、キンピラ、青菜のおひたし。野菜中心で1人300円の負担、食後の紅茶とお菓子も忘れてはいけません。

11歳のお孫さんが、買い物荷物もちや買い忘れにひと走り。炊飯器の使い方に四苦八苦しているのを見事にスイッチオン、名札づくりのお手伝いなど、老人達の中で大活躍してくれました。90歳の方は調理が好きだからと来られ、ベテラン主婦の腕前を披露、83歳の方は、会の主旨から6人の友人を誘って受付と会計を担当。生きがいを感じる、元気になる使命感と充実感があると

え、接点を増やさなくては始まることになったこの「スマイルランチ」。仲間の秘めた才能も発揮され、ハーモニカ演奏や手回しオルゴールなど、優雅な空間の演出も。懐かしいメロディ、季節の歌、3月に誕生日を迎えた方への「ハッピーバースデー」の歌でお祝いもしました。ゆくゆくは診療所ぐるみの「会」となることを願っています。（K・J）



## 楽しいからまた来たい!

「スマイルランチ」始まりました

とみお







桜を楽しめる期間が短かった今年の春、お花見のタイミングを逃した方も多かったのではないだろうか。吉田病院の敷地内にある大きな2本の桜の木は、4月の中旬の数日間、満開の花で新人職員の皆さんを歓迎してくれていました。

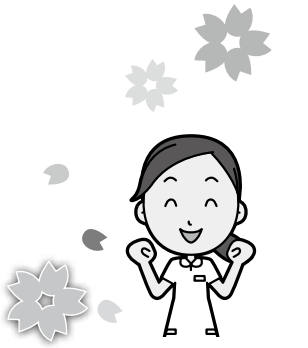
平和会に4月から入職された方は17名で、その中のお一人の看護師さんは、実は友の会の縁の深い方で、4年前の冬、高校3年生の彼女がなかなか看護学校に合格できずにいたところを、元中学校教員だった吉川好胤さん(あやめ池診療所支部支部長)の協力を得て勉強を始め、後期日程で見事看護学校に合格された方でした。勉強をみていただいた期間はごく短いものでしたが、ご本人の努力とご家族の全面的なサポートもあり、吉川さん曰く「砂が水を吸収するように」みるみる力をつけていかれ、合格されたことを一緒に喜び合えたことは友の会にとっても貴重な経験となりました。

月日が経つのは早いもので、3年間の看護学校生活を終えられて

# 友の会の無料塾からナース誕生!!



左から3番目が新人ナース。「大事にして下さいよ」と吉川さん(右から2番目)から看護部へたくされました。



国家試験に合格、この4月に吉田病院へ看護師となつて就職され、いつも以上に新人職員に新人職員のお迎えをするのが嬉しい春となりました。看護学校進学支援の無料塾は今でも継続したとりくみとなつています。最初は1名だった講師も6名に増え、青年の将来のためにとボランティアで親身に教えて下さっています。この4年間で毎年1名以上の合格者が誕生し、平和会の看護奨学生となった方も複数おられます。ボランティアの講師の他に、吉田病院の看護学生担当の職員が受験相談や面接などの相談にも応じサポートしてくれています。今年の秋以降の受験を目指して無料塾に通うことになった方は2名となりました。お近くの方で看護

## 近身法律相談

弁護士 中谷 祥子



### 23 金銭貸借について(その2)

誰かが勝手にあなたの印鑑を使って借金をした場合、どうしたらいいでしょうか。

この場合、大原則として、印鑑を勝手に使われたのであれば、借金の返済義務はありません。借りて返す「約束」を自らしたからこそ、自らに返済義務が生じます。したがって、借りて返す「約束」をしたわけではない人には、返済義務はありません。

しかし、裁判の場では、印鑑が文書に押されていた場合には、その印鑑の持ち主が自分の意思でその印鑑を押したのだと推定され(これを「事実上の推定」と言います)、そのような押印がなされた文書は、本人の意思に基づいて作成された文書であると推定されます(これを民事訴訟法228条4項による推定と言います)。

以上を、法律用語では、「二段の推定」と呼んでいます。

このように裁判所が考えるのは、一般に、印鑑は自分しか使えないように大事に保管されているものであると考えられているからです。

そのため、裁判の場では、印鑑を勝手に使われたから借金を返さないと言っただけでは足りず、印鑑を勝手に使われたことを証拠に基づいて具体的に説明して、裁判官にそのような事実があったことを確信させないといけないこととなります。

以上の通りですので、印鑑の保管には十分に気を付けると共に、上記のようなトラブルに巻き込まれた際には、すぐに弁護士に相談することをお勧めします。



奈良合同法律事務所

☎ 0742-26-2457

## 若さと健康管理に効果的な食事

ビタミンB2は蛋白質の合成に関与し、肌や髪、爪などの細胞の再生にかかわっています。不足すると肌のトラブルが起こりやすくなるので、美容の為にも欠かせません。また体内に出来てしまった老化を早める原因となる過酸化脂質を消去する働きも期待できるといわれています。ビタミンB2は体内でエネルギーを燃焼させるのに必要なビタミンです。

ビタミンB2は食事から摂るだけでなく腸内細菌でも作られるのでおなかを健康にしておく事も大切です。ビタミンB2を多く含む食品はレバーです。また牛乳、乳製品、納豆、野菜、キノコなどにも含まれています。牛乳、乳製品には乳糖や乳酸菌が、納豆や野菜、キノコには食物繊維が豊富に含まれているのでビタミンB2を摂取しながら腸内細菌環境を整えて腸の健康にも役立ちます。腸が健康ならば免疫力もつき健康維持に役立ちます。



今日の⑦6  
一品料理

### 鶏肉と菜の花の明太子卵とし

《232kcal 塩分1.7g》

#### 材料 (2人分)

ササミ…………… 2本(100g)  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 少量  
菜の花…………… 100g  
酒…………… 大さじ1  
①しょうゆ…………… 小さじ1/2  
塩…………… 少量  
明太子…………… 30g  
サラダ油…………… 大さじ1

#### 作り方

- ①ササミは筋を除いてそぎ切りにし、酒と塩を振る。
- ②菜の花は塩少量を加えた湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ③ボールに卵を割りほぐし、①を加え混ぜ、明太子をちぎって加え混ぜる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ササミを入れて色が変わるまで炒める。菜の花を加えてひと混ぜし、③を加え、スプーンなどで大きくかき混ぜながら好みの硬さになるまで火を通す。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

好評発売中

MIN-IREN

いつでも元気 5

2015 月号 380円

巻頭エッセイ / 女の平和

横湯 園子

元気スペシャル

核兵器のない世界めざして

2015年3・1ピキニデー

特集1 リニア建設中止を

南アルプスに大穴を開ける巨大プロジェクト

特集2 エボラ出血熱

高田 礼人

食と健康 読者のハガキから 中性脂肪

お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)



あしび

薬局

102

「整理がつかなくなつた」「副作用がこわいから飲まない」「体調がそれほど悪くないので飲む必要がないと自己判断した」「粉薬が飲みにくい、錠剤は飲み込みにくい」などの剤形にまつわる原因などがあるようです。

2013年4月に鹿児島県薬剤師会が実施した残薬整理事業において、削減できる可能性のある薬剤費を薬価ベースで集計した結果、なんと1ヶ月で約250万円にもものぼることが発表されました。これは、驚くべき結果です。それだけ、薬の飲み残し問題は、かなり目立つものであることがわ

「整理がつかなくなつた」「副作用がこわいから飲まない」「体調がそれほど悪くないので飲む必要がないと自己判断した」「粉薬が飲みにくい、錠剤は飲み込みにくい」などの剤形にまつわる原因などがあるようです。

小さな錠剤への変更するなどきちんと飲めるように提案させていただきます。一度、受診の際に家に残っているお薬をご持参ください。少し、お時間はいただきますが、薬局で調整させていただきます。

昨年、介護保険料が高いと、行政不服審査請求し、口頭意見の陳述も行った。そして第6期の策定委員会改定案の答申では、なんと私のランクは前期に比して40・9%月額2、277円のアップ。福祉課に

老齢化の進展度で社会の仕組みが追いつかない。困ったことだ。老人ホームも大事だが、老人と若者が共生できる

平和会の梅ちゃん先生、野村先生ご結婚おめでとうございませう。両立大変ですが頑張ってください(博司の妻より)。アベノミクス卒業したいですね、暴走を一日も早く止めてほしいと願っています。

「整理がつかなくなつた」「副作用がこわいから飲まない」「体調がそれほど悪くないので飲む必要がないと自己判断した」「粉薬が飲みにくい、錠剤は飲み込みにくい」などの剤形にまつわる原因などがあるようです。

いつも友の会だよりを楽しみにしています。一番にパズルに挑戦し次に食事と今月の一品料理です。元気に命尽きるまで生きたいという私のささやかな努力に知恵を与えてくれる欄です。あしび薬局のコーナーもじっくり読んでいます。たったの4頁ですが、配られたらすぐに隅々まで読んでます！

介護保険制度の見直しは、知れば知るほど腹が立つてきます。保険料という名前できつちり年金から差し引かれて、利用はなかなか出来ないようになって、まさに詐欺同然。要介護3にならないければ特養の申込みも出来ないなんて、一人暮らしが増えている現在にはひどすぎる制度です。

平和会の梅ちゃん先生、野村先生ご結婚おめでとうございませう。両立大変ですが頑張ってください(博司の妻より)。アベノミクス卒業したいですね、暴走を一日も早く止めてほしいと願っています。

うちぐも

生和句会

うららかに鳩追う小児の笑顔なり

加代子

初花の咲くを待ちかね絵筆取る

香女

結界の真名井彩る落椿

祥子

ゆれ合ふて白極まれり雪柳

幸代

白梅や目印に訪ふ友の家

貞子

小流れに所かまはず菖蒲の芽

節代

梅ヶ枝をあしらふ膳や箸すすむ

裕子

山荘に人住まずとも木々芽吹く

礼子

山寺や詣でついでと土筆摘む

ひろし

一匹が動けば目高みな動く

けんじ

生和句会は生駒支部の俳句サークルです。(活動日：第4金曜日午後)

平和会の

梅ちゃん先生

第10回

吉田病院 精神科 金詩園 医師

吉田病院 精神科 金詩園 医師

このコーナーは平和会の女性医師によるリレー連載です。今回から3回連続で金詩園医師に担当していただきます。

吉田病院にきて3年目、まだ「はじめまして」の方が多くことと思います。2012年の春から精神科で専門研修中の金と申します。まずは私のルーツと医師を志すきっかけについてお話

したいと思います。私は在日韓国人です。在日一世の父はキリスト教の牧師として日本に來日、かねてから文通で知り合っていた在日三世の母と日本で結婚、私は大阪で産まれました。医師になるまでの道のりは長く、ちょっと遠回りをしてきました。

高校生の頃の私は弁護士を目指していました。海外渡航に指紋捺捺が必要になつてしまふ前に留学したくて、15歳でアメリカに。ホームステイ先のご家庭は韓国人の子どもを養子として育てておられ、私にもよくして下さいました。血統を重んじるアジアの文化を当たり前として育ってきた当時の私にとって、英語しか話さない、アメリカの家庭の中で育っている韓国人との出会いは驚きでした。アイデンティティや人格の形成に関心をもち、心理学の

方面への進路にも興味を抱きました。

そんな頃に出会ったのが神奈川民医連の産婦人科医の先生で、血を見るのは苦手(今でもですが)だし、理科はキライだし、と言う私にも、医師になることを強くすすめてくれたのです。本名を隠さずに生きていける仕事に就きたかったので、精神科医になるのもいいか、と思つて医学部を目指したのです。

医学部の受験には苦勞をしましたが、家族に支えられて福井大学医学部に進学。後から知ったことですが、父方の祖父は漢方医をしていて、母方の祖母は孫の誰かを医師にして欲しいと遺言を残していたらしく、両親も私の進路の選択を喜んでくれていました。今となつては、選ぶべくしてこの道に來たのかなと思つています。

平和会健康友の会の2015年度会費(年額1000円)の納入にご協力ください

ククロスワードパズル

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10

11 12 13 14

15 16

17 18

19 20 21

22 23 24 25

26 27

カギを解き、アルファベットの順に並べて出来る言葉を答えましょう。

①向かい風の対

②敏腕家。なかなかの

③屋内体操場。ボクシングの練習場

④俗にお習字とも言う

⑤秋なすは〇〇に食わずな

⑥柳川鍋に欠かせない

⑦駅構内等で売り回る人

⑧未決囚や死刑囚が入る

⑨「骨を折る」「油を売る」などの表現

⑩箱根の山は天下の〇〇

⑪藪から〇〇に何を言うか

⑫生活を〇〇となる年金

⑬サナギが〇〇して成虫に

⑭〇〇取り、〇〇町

⑮けちな人

⑯名画を―する会

⑰〇〇を持して出陣する

⑱〇〇もないのにうろつく

⑲精も〇〇も尽き果てた

⑳野球のキャッチャー

㉑足首上部の内外の突起

㉒海のように見える雲

㉓伝心

①地震・雷・家事・〇〇

②俗にお習字とも言う

③婚養子のこと

④孫のしぐさに―を下げる

⑤生活を〇〇となる年金

⑥サナギが〇〇して成虫に

⑦〇〇取り、〇〇町

⑧けちな人

⑨名画を―する会

⑩〇〇を持して出陣する

⑪〇〇もないのにうろつく

⑫精も〇〇も尽き果てた

⑬野球のキャッチャー

⑭足首上部の内外の突起

⑮海のように見える雲

⑯伝心

⑰親を助ける―な子だ

⑱からだじゅう。―創痕

⑲瓶、―使い

㉑をきかせる演歌歌手

㉒洪水で―上まで浸水

㉓〇〇は友を呼ぶ

応募方法

はがきに、①答え②氏名③年齢④住所⑤電話番号⑥紙面への感想などを書いて、〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7の1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ係」へお送りください。締め切りは6月10日。正解者抽選のうえ、当選者10名の方に図書カード(500円)を贈ります。

161号の答えは「アベノミクスモツギヨウダ」(アベノミクスも卒業だ)でした。回答は56通、正解は54通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

◎天理市守目堂町 坂本 摂子

◎生駒郡斑鳩町神南 山下由美子

◎奈良市中山町西 高城 佳子

◎奈良市鳥見町 天羽千代美

◎奈良市学園朝日町 徳田 明恵

◎奈良市朝日町 柳川 淑子

◎奈良市西大寺芝町 永井 牧子

◎奈良市西大寺新町 村松 芳子

◎奈良市あやめ池南 梅田 真樹

◎生駒市吉分町 杉本 光子