

# 高山新聞



## 令和3年

(2021年)

新年号  
(vol.5)

### 高砂の翁

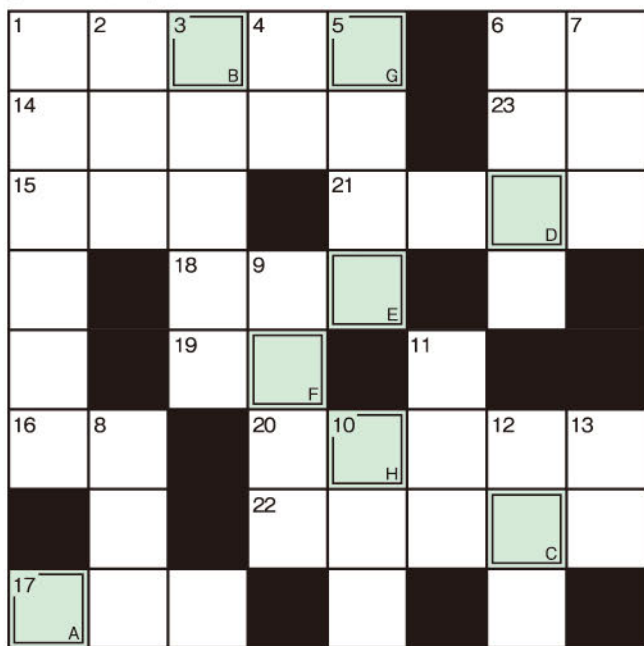
(エケベリア)

花こぼし  
穏やか

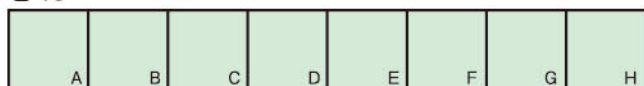


エケベリアの登竜門的な存在であり、フリルエケベリアの大御所。葉牡丹に似ていますが、株張りは40センチ、高さ20センチ以上になる大型品種。原産地、元の種類(原種)は中米。  
高砂の翁の作出国は日本で、長野県佐久市の横森氏が交配されたそうです。2021年度は縁起のいい名前を選んでみました。  
コロナ禍、当たり前だった日常が当たり前でなくなり、皆様も色々なご苦労をされていると思います。  
コロナ終息まで皆で頑張りましょう。(M)

## クロスワード - プレゼント企画 -



答え



### ●タテのカギ

- 1 眼内コンタクトレンズ
- 2 ○○○帝国の遺跡「マチュ・ピチュ」
- 3 眼の乾きが気になります。目薬で改善!
- 4 対
- 5 斜視や弱視にはこれが大切です。
- 6 カラーコンタクトレンズ。略して。
- 7 人生コレが必要です。
- 8 最近は車も購入ではなく、この形も増えている?
- 9 長靴のような形の国
- 10 スライドガラス上に細菌を塗りつけ染色し、顕微鏡下で観察する検査
- 11 猛毒のアリ
- 12 バイクや自転車はタイヤが2つ
- 13 今日・○○・あさって

メ切は  
R3年3月31日

### ●ヨコのカギ

- 1 目の人間ドック。当院でできます。
- 6 ○○百万石。豊かさ、大国ぶりを誇るための呼称。
- 14 昔流行しました。タイヤがタテに4つ並んだ○○○○スケート
- 15 雨の日の運転はコレが悪い。
- 16 鮮やかな美しい青色
- 17 霧状のこと。
- 18 ○○○シュタイン
- 19 平べったい木材
- 20 バルト三国の中で最も南の国
- 21 穴の開いた○○○○さん♪
- 22 ユリに似た、とても美しく華やかな大輪の花
- 23 ラクダに似ているけどコブがないラクダ科の動物

抽選で10名様に  
QUOカード  
プレゼント!!



### 斜視とは？

両眼の視線が同じ方向を向いていない状態のことです。

### 斜視の原因

遺伝や遠視、視力不良、目の筋肉の異常や脳疾患など、様々な要因があります。

では、斜視があるとどんなことに困るのでしょうか。

①「視機能発達の不良」視線のズレている眼のピントが合わず、弱視になったり、物を立体的に見る力が発達しないことがあります。

②「複視」物が2つにダブって見え、日常生活に支障がでることがあります。

③「見た目の問題」周囲の人に指摘されたり、鏡を見る時や写真撮影時に気になることがあります。

### 検査内容

視力・屈折検査(遠視・近視・乱視)をします。また、斜視の種類や程度を調べる為に、黒目の位置や目の動きを見る専門的な検査もあわせて行います。

これは「チトマスステレオテスト」です。物が立体的に見えるかどうかを検査する道具です。楽しそうじゃないですか？



# と弱視



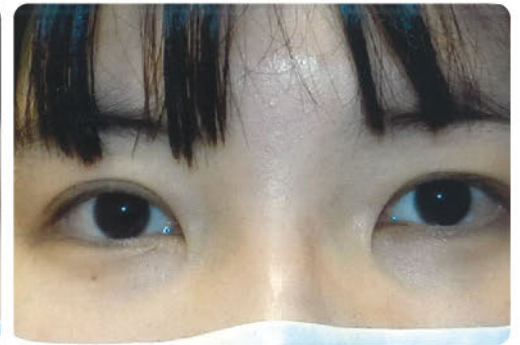
下斜視		左目が下を向いている
上斜視		左目が上を向いている
外斜視		左目が外を向いている
内斜視		左目が内を向いている

右目を正常な位置とした斜視の種類



<左眼外斜視>

視機能の発達は8〜9歳頃でピークを迎えると言われています。早期発見で早く治療開始できると良いですね。



<正常>

また、乳幼児に多いのが、「偽斜視」です。偽斜視とは、鼻が低く、皮膚が張っているため鼻側の白目が隠れてしまい、一見内斜視に見えてしまうものです。このような場合でもフラッシュ光の位置が両眼の黒目の中心にあれば、様子を見ていただいで大丈夫です。

上の写真を見てみて下さい。カメラのフラッシュ光が黒目のどの位置に当たっているかを比べてみると、(右)の写真はほぼ真ん中に当たっているのがわかります。(左)の写真は片眼のフラッシュ光の当たる位置が違うのがわかりますか？このように、左右での位置に差があるようでしたら、眼科受診をおすすめします。

### 斜視の見分け方

### 治療方法

#### ① 眼鏡をかける

特に遠視が原因の内斜視は、斜視が軽くなることがあります。また、リズムという特殊な眼鏡を使うこともあります。

#### ② 訓練をする

当院では病院での器械を使った訓練の他に、ご自宅でできる訓練の指導もしています。

#### ③ 手術

眼球の周りについている目を動かす筋肉を調整します。

ご自宅



病院



# 斜視

## 子供の



### 弱視とは？

視力の発達期に何らかの原因によって、きちんと物を見る機会が少なかったために、視力が出づらい状態のことです。

### 弱視の原因

斜視や屈折異常、不同視(左右の屈折異常の差が大きいこと)、先天性内障など様々な原因があります。

### 弱視の検査と治療法

弱視の場合子供本人が見えづらさを訴えることはありませんが、テレビに近づいてみたり、物を見る時に目を細めたり、片眼をつぶったりします。また、頭を傾けたり、回して見るような仕草をすることがあります。

弱視の検査は基本的に斜視と同じです。弱視の治療に最も重要なのは眼鏡をかけることです。そのため、眼鏡を合わせる時には目薬を使用し、屈折異常を詳しく調べた上で、度数を決定します。また眼鏡だけでは視力が良くならない時にはアイパッチ遮閉という訓練を併用します。

最近では各自自治体による健診も充実してきています。もしも斜視・弱視の疑いがあると言われたら早目の眼科受診をおすすめします。  
また、治療にはお子様本人の努力だけではなく、ご家族の方のご協力もとても大切になってきますので、サポートをどうぞよろしく願います。(D・Y)



“アイパッチ遮閉”とは視力の良い方の眼をアイパッチで隠して使用します。





# コロナウイルスってどんなバイ菌ですか？

世界中でなかなか新型コロナウイルスの感染が収まりません。薬が効きにくく、ワクチンの注射しかいい方法がないようです。そんな難敵はどんな菌なのでしょうか。

ウイルスは細菌(バクテリア)よりずっと小さく、自分だけでは増殖できません。他の生物に入っ  
てその生物(宿主と言います)のエネルギーや酵素  
などを使って増殖したりして生きていくしか方法  
がありません。だから、「ウイルスは本当に生物と  
言えるのか？」という疑問の声があります。

コロナ(corona)の名前の由来は、形が王  
様の「冠(crown)に似ているからギリシャ語  
で「corona」と名付けたという説と、太陽の  
表面に噴出しているコロナ(corona)に似て  
いるから、というのがあります。「新型」はヒトが今  
まで経験したことがない新タイプです。

ウイルスは小さいながらも、ヒトと同じように、  
遺伝子関連の核酸(DNAやRNA)を少量ながら  
ちゃんと持っています。

DNAとは遺伝子そのもので、遺伝の司令塔で  
す。RNAは、DNAから情報を写し出して増殖  
に必要な物質を作る働きをします。DNAから情  
報を写して持ち出すのをメッセンジャーRNA  
と呼びます。生物は本来二本のDNAと三種類の  
RNA(一つはメッセンジャー)を持っています。

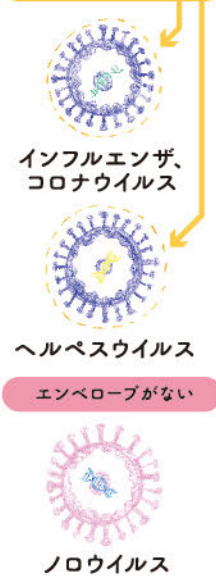
しかし、ウイルスは部分的にしか持っていないも  
のが多いのです。持っている種類によって7つに  
分類されています。

コロナウイルスは、「一本鎖RNAプラス鎖(エ  
ンベロープあり)に分類されています。遺伝情報の  
司令塔のDNAは持っていません。RNA一本し  
かありません。プラスは「メッセンジャー」の意味  
で、既にその中に遺伝子情報が入っているとわか  
れています。ですから、増殖に必要な物質を作って  
生きていくことが出来るわけです。

エンベロープとは「外被」のことで、ウイルス本  
体を包んで守っています。これが宿主の呼吸器な  
どの細胞に接合してウイルス本体を宿主に注入し  
ます。このように感染するための「先兵」の役割も  
果たします。ところが幸いなことにこれらは脂質  
で出来ています。脂質はアルコールに溶けやすい  
性質がありますので、コロナはアルコール消毒が  
効果的です。

また、ヒトと同じようにDNAを二本ちゃんと  
持っている天然痘やヘルペスウイルスは安定して

エンベロープ(脂質の膜)



いますが、RNAしかないウイルスは不安定で頻  
繁に変化(変異)します。よく変異するものにイン  
フルエンザウイルスがあります。ワクチンを注射  
していてもインフルエンザに罹ることがよくあ  
りますが、「鍵と鍵穴」の関係ですから、形が変異し  
たので効果がなくなったわけです。

因みに、インフルエンザウイルスは「一本鎖  
RNAマイナス鎖(エンベロープあり)に分類さ  
れています。マイナスの意味は「メッセンジャー機  
能なし」の意味ですが、マイナス鎖を相補鎖として  
使ってプラス鎖を作り出して増殖していきます。  
ほんとにウイルスは変幻自在ですね。

コロナ制圧の切り札としてワクチン開発が必  
死に行われています。ワ  
クチンはジェンナーが天  
然痘治療のために作った  
のが始めですが、病原性  
を弱めたウイルスを宿主  
(人体)に注射して免疫を  
獲得させることが目的で  
す。しかし、途中でウイル  
スが変異してしまうと効  
果がなくなってしまうわ  
けですから、変異しやす  
い「一本鎖」コロナウイル  
スは本当に心配です。相  
手が姿を変える前に制圧  
したいですね。(高山院長)

	ウイルスの分類	代表的なウイルス
第1群	二本鎖DNAウイルス	ヘルペス、アデノ、天然痘
第4群	一本鎖RNAプラス鎖	コロナ、日本脳炎、C型肝炎
第5群	一本鎖RNAマイナス鎖	インフルエンザ、ムンプス、狂犬病

# 色覚異常と色覚検査

色覚異常とは？

大多数の人とは異なった色の見え方を言います。例えば、複数の色の識別ができない、色の存在を認識できないといった症状です。

人は、色覚に関わる3種類の細胞が網膜の中にあります。それらの細胞の反応の差によって色を見分けていますが、色覚異常の場合、この3種類の細胞のいずれかが欠損しているか、十分機能していないことが原因で生じます。

また、色覚異常には先天性のものと後天性のものがあります。

## \* 先天色覚異常

遺伝的素因によるものをいい、先天赤緑色覚異常は日本人男性の5% (20人に1人)、女性では0.2% (500人に1人)にみられます。

## \* 後天色覚異常

疾患に伴って後から異常をきたすものです。



## 3種類の細胞とは？

- 1.短波長感受性錐体(青)
- 2.中波長感受性錐体(緑)
- 3.長波長感受性錐体(赤)

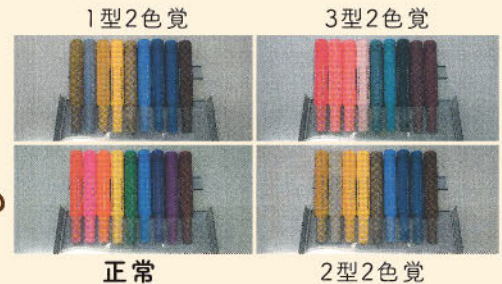
## 色覚異常の分類

- ・1色覚(全色盲)
- ・2色覚(色盲)
  - 1型2色覚(赤色盲)
  - 2型2色覚(緑色盲)
  - 3型2色覚(青色盲)
- ・異常3色覚(色弱)
  - 1型3色覚(赤色弱)
  - 2型3色覚(緑色弱)
  - 3型3色覚(青色弱)

色覚異常の方と比べてみるとわかりやすいですね。



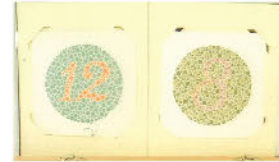
## ◆ 見え方(イメージ)



異常3色覚で困難を生じやすい業務	2色覚には難しいと思われる業務	2色覚でも少ない努力で遂行可能な業務
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄道運転士</li> <li>・塗装業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・航空機パイロット</li> <li>・警察官</li> <li>・カメラマン</li> <li>・看護師</li> <li>・美容師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師</li> <li>・歯科医師</li> <li>・薬剤師</li> <li>・教諭</li> </ul>

## \* 石原色覚検査表

色覚異常の有無を調べます



## \* パネル D-15

色覚異常の程度の分類と種類の判定をします。



## \* アノマロスコープ

先天赤緑色覚異常の確定診断をします。



県内では当院でしかできない検査です!

色覚異常を調べるには、色覚検査をします。

先天色覚異常は、日常生活で困ることはほとんどありませんが、時と場合によって色誤認してしまいますこともあります。また、色の判別が仕事を行う上で重要な位置を占めるものは、その仕事に従事することが難しいこともあります。就職時に色覚異常と分かり、突然進路を絶たれてしまうこともあります。その様なことがないよう近年、学校の検診で色覚検査を希望で受けられるようになりました。

残念ながら、先天色覚異常を治療することはできませんが、色誤認の特徴を理解し、対策を講じることで、色での失敗を避けることができます。

色の見え方について気になることがありましたら、是非ご相談下さい。(S・M)

# Midori Contact

# みどりコンタクト

## コンタクトレンズと乾燥感

### ◆乾燥感の原因

冬は冷たい風や室内の暖房によりレンズの表面から水分が蒸発し、目の水分を奪ってしまいます。その為、より乾燥感が強まります。

### ◆対策

#### ①シリコンハイドロゲル素材

直接酸素を目に届けてくれるタイプの新素材で乾燥感を軽減。レンズの種類も、豊富にお取り扱いがございます。

#### ②点眼薬の利用

直接目に点眼します。点眼によって乾いた目を潤わせる事ができます。

#### ③装着液の利用

コンタクトレンズを装着前にコンタクトレンズの内側へ数滴直接たらしめます。うるおいをプラスし閉じ込める事で、乾燥感の軽減、装着感アップが期待できます。

不明な点は当店までお気軽にご相談下さい。

装着液  
メニコンフィット



目薬  
ソフトサンティア



1DAYソフトコンタクト  
デイリーストータル1  
(シリコンハイドロゲル)



乾燥の仕組み

薄い涙の層

レンズ表面から水分が蒸発し目の水分を奪う



ソフトコンタクトレンズ

# Midori Eye Glass

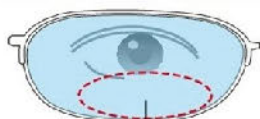
# みどりアイグラス

## スマホ老眼ってなあに？

スマホやタブレット、現代人は常に近くを見る行為が習慣になっています。ブルーライトだけでなく、ピント調節する毛様体筋が近くを見ているときは、緊張しっぱなしになるため疲れてしまい、蓄積していくと10代から40代の方でもいわゆるスマホ老眼になりやすくなっています。

## 疲れ目対策レンズってどんなの？

疲れ目といえば「ブルーライトカット」が有名ですが、光の刺激を抑えるだけになってしまいます。近くを楽に見ることをサポートする「アシストレンズ」がおすすです。レンズの下部に近くを見やすくするサポート度数が入っているため、毛様体筋の緊張を抑え疲れにくくなりスマホ老眼対策にもなります。ブルーライトカット対策だけでなく、アシストレンズで更に目を労わってあげましょう。



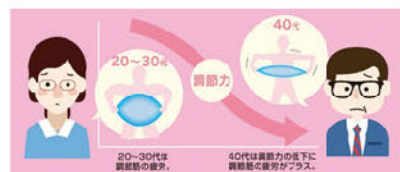
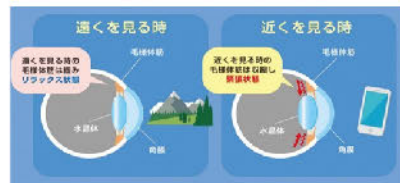
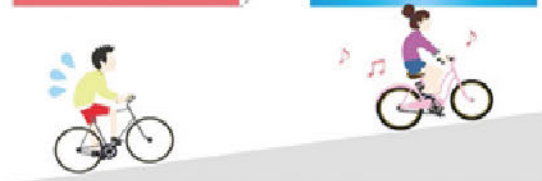
サポートエリア

アシスト無しの場合

近くを見る時  
目のピント調節力  
最大パワー

アイアシストレンズを使うと

目のピント調節力  
小パワー  
レンズのアシスト



スタッフの話

先日実家に帰った時に、仏壇に新聞が置いてありました。何だろうと思って読んでみると、「梓山犬」という犬についての記事が載っていました。

兄が置いたんだな、と思い微笑ましくなりました。

父は山や犬が好きだったので、きつと新聞で目にして父に見せてあげようと持ってきたのだろうと。

コロナの影響で会う機会は減りましたが、こうした些細な出来事に心が和みました。

去年の今頃は、このような事態に発展するとは想像していませんでした。これから寒さも増して、コロナに加えてインフルエンザも心配な季節になります。

今まで以上に感染予防対策に取り組み、患者さんに少しでも安心して受診していただけるように努めていきたいと思えます。

受診の際、不安なことなど何かありましたら、スタッフにいつでもお声掛け下さい。

先の見通しがつきづらい状況が続きますが、睡眠、食事、水分もしっかりととって、体調管理にはくれぐれもお気を付け下さい。(S・M)

スタッフヘインタビュー

今回は子供の頃当院へ斜視訓練に通っていた職員へ当時のことを思い出してもらい、そのときの気持ちを聞いてみました。

子供の頃は、自宅訓練の重要性を理解しておらず、訓練をしない時もありましたが、今となってはもっとしていればと後悔することもあります。訓練を頑張っているお子さん、ご家族の方、大変かとは思いますが、頑張ってください。(Y・M)



鴨居先生のお話

上州の冬というと、皆さんが思い浮かべるのは何でしょうか？私は、からっ風、えびす講、上毛カルタです。特に上毛カルタは、小学校のカルタ大会に向け、町内会ごとに誰かの家に集まり練習したものでした。私にとつてのカルタは上毛カルタ以外にはなく、犬棒カルタの存在を知ったのも、かなり後になってのことでした。低学年の頃は、上毛カルタの読み札の意味もよく分からずそらんじており、高学年になって、こういう意味だったのかと思うこともありました。

高校まで高崎で過ごした私は、その後県外に出ましたが、再び上毛カルタを思い出したのは、長男の社会科での学習でした。上毛カルタに出てくる偉人や名所が出る度に、嬉しく感じたものでした。それを契機に改めて群馬の歴史や名所を振り返り、この上毛カルタが素晴らしいものであることを認識しました。

それからまた数年がたち、コロナ禍に伴う休校により、長女と様々なカルタをすることになりました。諺、慣用句、都道府県、犬棒、世界遺産、そして上毛カルタです。上毛カルタは高崎の書店で新たに購入しました。私の子ども時代から全く変わらない手書きの絵札が大変懐かしく、嬉しく眺めました。

さて、上毛カルタのようなご当地カルタは全国にあるのでしょうか？もしあるなら、他のご当地カルタもやってみたいと思います。インターネットで調べましたが、見つけることができませんでした。(私の検索が不十分だったのかもしれませんが)。そう考えると上毛カルタの存在自体が大変貴重であると感じます。幼い頃からカルタを通して郷土の歴史や自然に触れ、それが染み付いています。当時はよく理解できない言葉もありましたが、大人になってみると、このことだったのかと合点がゆきます。

上毛カルタは郷土を大切に思う方々によって作られたのでしょう。その思いを次の世代にも伝えていきたいものです。今年の冬は家族で上毛カルタを楽しみたいと思います。

# 診療体制（外来）

## 緑町医院

	午前	午後
月	高山・上原 <small>(第1週のみ完全予約制)</small>	高山・上原 <small>(第1週以外)</small>
火	三浦・上原	三浦・上原
水	三浦・石原・鴨居(高山)	高山・三浦・鴨居
木	高山・石原	高山・鴨居
金	高山・三浦又は上原 <small>(予約のみ)</small>	三浦・上原
土	代診医師	代診医師
日	休診	休診

■受付時間：午前9:00～12:30  
午後2:00～5:30  
■休診日：日曜日、祝祭日



緑町医院のインターネット予約はコチラ→

## 駅前医院

	午前	午後
月	石原	高山・石原 <small>(第1週のみ)</small>
火	石原	石原
水	上原	上原
木	上原	上原
金	石原・上原	石原
土	代診医師	代診医師
日	代診医師	代診医師

■受付時間：(月～土)午前 9:00～12:30  
午後 2:00～5:30  
(日)午前10:00～12:00  
午後 1:00～4:00  
■休診日：祝祭日のみ



駅前医院のインターネット予約はコチラ→

## 医療法人 秀緑会

ホームページ <http://www.takayamaganka.com>

### 高山眼科緑町医院

〒370-0073 高崎市緑町1-5-3  
TEL:027-361-6888 FAX:027-364-4457  
☎0120-133-712(ヒトミミナ1.2)  
予約専用ダイヤル:027-361-8194

### 高山眼科駅前医院

〒370-0849 高崎市八島町70 ラ・メルセ3階  
TEL:027-327-3366 FAX:027-323-6640  
予約専用ダイヤル:027-327-3934

## (株)エウロパ

みどりコンタクト ホームページ <http://www.midori-contact.com>

### みどりコンタクト 緑町店

TEL:027-361-6722  
☎0120-310-459

### みどりコンタクト ラ・メルセ店

TEL:027-327-4851  
☎0120-103-783

### みどりアイグラス

TEL:027-361-6006

## プレゼントの応募方法

### 概要

応募された方の中から抽選で10名様に千円分のQUOカードをプレゼント!

### 応募期間

令和3年1月1日～  
令和3年3月31日(当日消印有効)

### 応募要項

※ご応募は1人1回とさせていただきます。

### 【必要事項】

・氏名・住所・電話番号  
・問題の答え

を記入の上、院内設置の応募箱又は郵送にてご応募下さい。(応募箱のところに応募用紙も置いてありますのでご利用下さい。)

※お預かりした個人情報については当院で厳正に管理し、プレゼントの抽選・発送のみに使用いたしません。

※厳選なる抽選の結果選定いたします。選定・抽選に関わるお問い合わせは一切お受けいたしません。

※当選者の発表は商品の発送を持って代えさせていただきます。商品の発送は令和3年4月中旬頃より順次行う予定です。

たくさんのご応募お待ちしております!