

高山新聞



令和3年

(2021年)

春季号
(vol.6)

白鳳

(エケベリア)

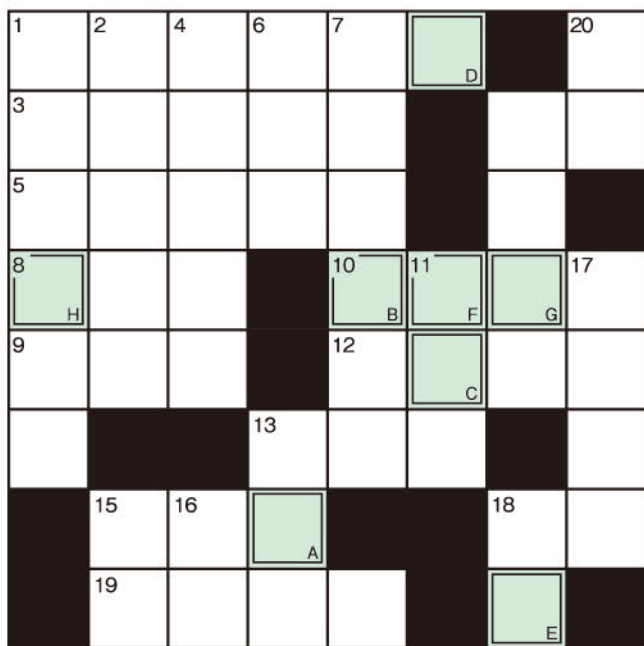
花こぼ 優美、たくましさ、穏やか、風雅



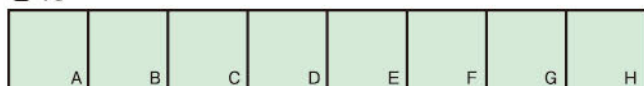
大型エケベリアにありがちなヒラヒラしている葉っぱではなく存在感のあるがっちり多肉。パリダ×ラウイの交配種で日本作出、高崎市下里見に住んでいる富澤さんという方が40年前の大学生の時に作出した多肉植物です。空前の大ブームの多肉植物がそんなに前からあるなんて驚きです。

(M)

クロスワード - プレゼント企画 -



答え



●タテのカギ

- 1 高山眼科はこのチームのオフィシャルメディカルパートナーです。〇〇〇〇〇〇群馬
- 2 サクラソウ科の花。ピンクの花言葉は「憧れ」「内気」「はにかみ」
- 4 昔はお嫁に行く時に持って行った?
- 6 \ (^o^) / 〇〇〇
- 7 アーサー王物語に登場する伝説の人物
- 11 土用丑の日に食べる物
- 13 「分不相応」〇〇〇ましい
- 14 むだを省いて簡単にすること
- 15 フェイス
- 16 〇〇舞う形の群馬県
- 17 おつまみに最高! 調理法はスモーク
- 18 清流の女王
- 20 〇〇はドコ?

●ヨコのカギ

- 1 見た人には幸運が訪れるカモ
- 3 映画はやっぱり大きなコレで観たいです
- 5 楽園
- 8 最近では育児に積極的に参加するパパも増えました。イ〇〇〇
- 9 フランスのブルゴーニュ=フランシュ=コンテ地域圏ヨヌヌ県北西部にある町
- 10 誕生日ケーキにはコレを年の数だけ立てます(?)
- 12 マグロの油漬けの缶詰
- 13 退屈を紛らわすために語り合う話。〇〇〇話
- 14 振り返らず 前に進みたいです
- 15 ()
- 18 目を英語で!!
- 19 加圧した空気を鍵盤で選択したパイプに送ることで演奏する楽器

メ切は
R3年6月30日

抽選で10名様に
QUOカード
プレゼント!!



ICL めた近視矯正手術

治療5年・100眼の症例実績を持つ当院。
ク」に加え、高度近視や角膜が薄い人にも対応できる
すます広がる近視矯正術の最前線をお伝えします。

最新の ICL レンズ

大きくなった光学部

レンズ全体の大きさはそのままに
光学部をより大きく再設計しました。



2016年に厚生労働省より
認可を受けた有水晶体後房レンズ

症例数は経験・技術に比例
レーシック手術の満足度

メガネやコンタクトレンズに替わる視力矯正法として、選択する人がますます多くなっているレーシック手術。角膜を薄くはがし、レーザーを照射して形状を変化させることで、近視・遠視・乱視などを矯正する。手術時間は、片目で15分程度。術後の痛みは軽い。

レーシック手術は、角膜を削る前にフェムトセカンドレーザーで、角膜フラップと呼ばれる蓋のようなものを角膜の表面に作っておく。

フェムト(femtosecond)とは、10のマイナス15乗の意味。セカンドは秒。レーザーを極小時間無数に照射して、かみそりで切開したようにする。フラップの大きさや厚みをデジタルで指定してその通りに作れるので極めて安全性が高いのが特長だ。

中でもアイトラッカー(自動追尾装置)は一秒間に60回、眼球の位置を確認して、真上から照射することから照射ムラがなくなるため、より高精度なレーシック手術が可能になった。メガネやコンタクトで矯正できない角膜や水晶体の細かな歪み、高次収差の増加を抑えるようにプログラムされているため、術後の満足度も高い。

レーシック手術適応外と
診断された人に朗報

強度な近視や、角膜が薄かったり歪んでいるため、レーシック手術の適応外と診断された人にも有効な最新の近視矯正手術、「ICL治療」を導入している当院。白内障の手術で使われるレンズ同様に、人工眼内レンズを眼の中に挿入する方法で、日常の面倒な手入れや、取り外しの必要がないことから、「眼内コンタクトレンズ」とも呼ばれている。

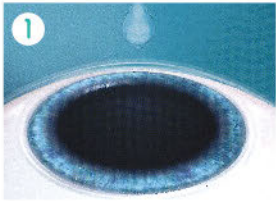
角膜を切除することなく眼内レンズを挿入する技術は光学的に優れ、より良好な視機能が期待できる。手術時間は片目で10〜15分程度。日帰りで手術が受けられ、目の負担も軽いため、術後すぐに快適な視野が広がる。

さらに、最新のICLは光学部が大きく、瞳孔の大きな若年世代にも適応。夜間の見え方改善効果にも期待できる。小さなホールが空いており、水が循環するため、緑内障や白内障にならず、ドライアイも生じにくい。レンズは交換の必要がなく、半永久的に、視力を維持することができるのも、うれしい。角膜の厚さや強度の近視、円錐角膜など、さまざまな理由からレーシック手術が受けられず、困っていた人にも新たな選択肢の広がる時代がやってきました。

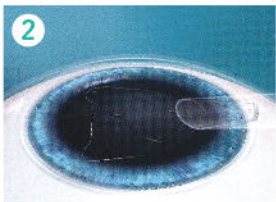
(高山院長)

手術の流れ

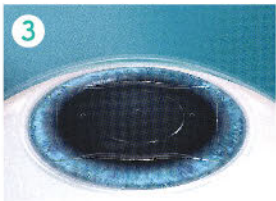
ICL



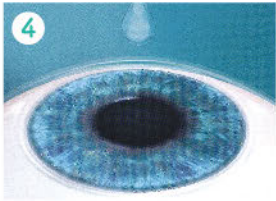
① 術前処置(手術)
点眼薬によって術前に瞳孔(ひとみ)を広げ、目を麻酔します。



② ICLの挿入
点眼麻酔の後、角膜の縁を約3mm切開し、ICLを眼内に挿入します。

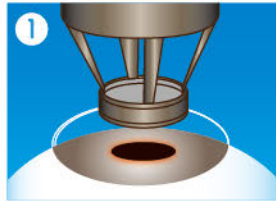


③ ICLの位置の整復
ICLの虹彩(茶目)と水晶体の間に設置します。

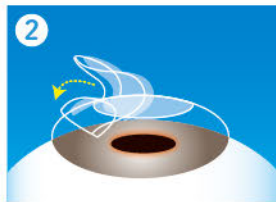


④ 最終ステップ
瞳孔を収縮させ手術は終了です。両眼で30分から40分です。

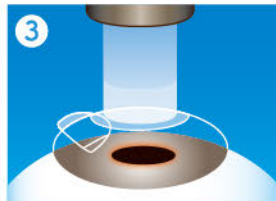
アイレーシック



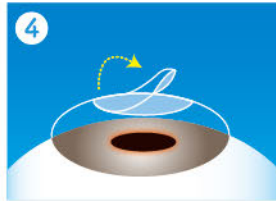
① フェムトセカンドレーザーで角膜を薄く切り、角膜フラップ(ふた)をつくります。



② フラップを起こします。



③ エキシマレーザーを照射。



④ フラップを元に戻します。
両眼でも30分ほどで終了です。

手術料金 医療ローンあり/クレジットカード使用可能

*アイレーシック® ※すべて税込表示/自由診療

両眼 396,000円 片眼 209,000円

*ICL治療<乱視なし>

両眼 704,000円 片眼 352,000円

*ICL治療<乱視あり>

両眼 814,000円 片眼 407,000円

諸経費(診察・薬など)(6ヵ月) 約30,000円

(アイ)

i LASIK & 科学の粋を集

レーシック治療21年・4600件と、ICL精度の高いレーシック手術「アイレーシック」「ICL治療」を導入している。選択肢がま

～手術までの流れ～

① 適応検査(約2時間)

3,300円

- ・眼の精密検査を行い、結果をもとに手術適応の可否を決めます。
- ・眼底検査を行いますので、診察後3～4時間見えにくくなります。車の運転は難しくなりますので、ご留意下さい。
- ・手術可能であれば、手術内容、術前後の注意事項、術前検査の日程について説明します。

② 術前検査(約3時間)

3,300円

- ・手術後の見え方を決めるのに重要な検査です。
- ・調節をとる目薬(散瞳薬)を使いますので、3～4日間見えにくくなります。車の運転はお控え下さい。
- ・検査前にコンタクトレンズ使用中止期間があります。(ハードレンズは4週間、ソフトレンズは2週間)

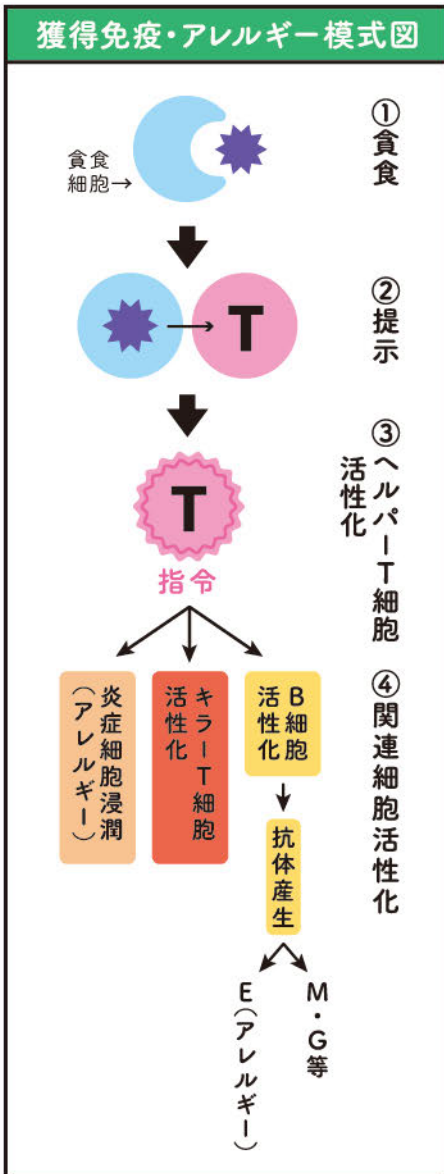
③ 手術当日

- ※すべて完全予約制となっております。適応検査はHPからも予約できます。



アレルギーの仕組み

獲得免疫・アレルギー模式図



アレルギーは免疫と同じ反応です。しかし、免疫は外敵から身を守るものですが、アレルギーは身体に害をなすもので、言わば「逆効果の免疫」です。

まず、免疫の仕組みをお話しします。細菌やウイルスなどの病原体や、花粉やダニの死骸などの非病原体が生体に侵入してきたとします。それらの異物(抗原と呼ばれます)を排除するために、「食食(どんしよく)細胞」がそれらを飲み込み消化して無害化します。これが「自然免疫」です。しかし、さらに再び同じ抗原が侵入することを想定して、その抗原を記憶しておいてす

ぐに無害化できる態勢を整えます。これが「獲得免疫」です。

獲得免疫の始まりは、抗原を飲み込んだ食細胞がリンパ節に流れ込んで、そこにいる「ヘルパーT細胞」に抗原の存在を告知することです。抗原の存在を知らされたヘルパーT細胞は活性化していろいろな指令(サイトカイン)を放出して、「B細胞」に抗原に接着できる「抗体」を作らせ、また「キラーT細胞」には感染した生体の細胞を直接攻撃できるように誘導します。特に病原体に対してこのように免疫が行われ、生体は守られます。

一方、花粉などの非病原体はほぼ無害なので自然免疫だけで十分なのですが、アレルギー体質や皮膚や粘膜が荒れている人が大量の花粉などを吸い込むと獲得免疫が成立して

しまいます。B細胞が「免疫グロブリンE」という抗体を生産し、それがヒスタミンなどのいっぱい詰まった「肥満細胞」に接着します。これを「感作された」といいます。再度花粉が侵入すると、(花粉-免疫グロブリンE-肥満細胞)という複合体が出来て肥満細胞が破裂してしまいます。放出されたヒスタミン等はむくみや充血、かゆみを起こして生体を苦しめます。さらに、ヘルパーT細胞がいろいろな指令(サイトカイン)を出して炎症細胞を呼び寄せるので長期間症状が続きます。このような仕組みが「アレルギー」で、免疫が生体に害を及ぼすようになっていのが分かります。

最新のアレルギー研究で、自然免疫に関して新しい発見がありました。食食細胞の働きだけでなく、傷ついた皮膚や粘膜が様々な指令(サイトカイン)を出して肥満細胞を破壊させたり、「自然リンパ球」を活性化させてヘルパーT細胞と同じ働きをさせたりすることが分かってきました。

このように、アレルギーは、自然免疫と獲得免疫という2つ型の免疫のクロスアクションだと判明したので、以前は即時型とか1型アレルギーと呼ばれていましたが、最近「2型アレルギー」と呼ぶようになりました。(高山院長)

コンタクトレンズ(ＣＬ)は近年飛躍的な進歩を遂げました。

遠近両用、乱視矯正、カラーコンタクトなどのおしゃれなものまであり幅広い年齢層で有効性も安全性も評価されています。

しかしながらＣＬは異物であって適正に処方され適正に使用されないと眼合併症を引き起こしやすくなります。眼障害を起こす要因は細菌、真菌(カビ)、ウイルスなど様々ありますが今回はアカントアメーバ角膜炎についてお話します。

アカントアメーバは土壌、沼地、池、プールなど自然界に広く生息する原虫です。われわれの生活環境下においては室内の埃、公園の砂場、洗面回り、水道水にも存在し得るものです。

大きさ的には12〜40μmで真菌よりやや大きめですが当然肉眼では見えません。(ウイルスは細菌、真菌(カビ)、ウイルスなど様々ありますが今回はアカントアメーバ)

アカントアメーバ角膜炎は、何らかの原因で角膜に傷ができ、そこからアメーバが侵入することで感染が成立します。

アカントアメーバ角膜炎になる人の85〜90%がＣＬ装用者で残りの10〜15%は外傷によるものです。

アカントアメーバ角膜炎の自覚症状は、初

実は怖い!

コンタクトレンズ装用 シリーズ1

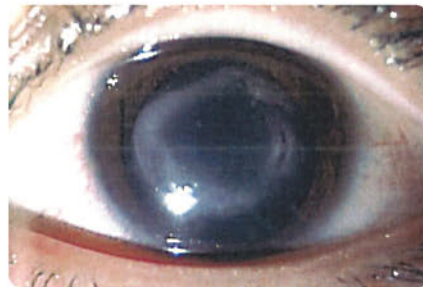
アカントアメーバ角膜炎



初期



移行期



完成期



期は軽度の異物感と充血です。抗菌薬、場合によってはステロイドの点眼で一旦改善し治療したかみえて数週間するとまた異物感がでてくる。このような症状を繰り返し徐々に病状は進行し充血、痛みは増し、最悪の場合失明する恐れもあります。

アカントアメーバ角膜炎は病期により多様な臨床像をとるため診断が難しく、しかも確立された有効な薬剤がありません。そのため治療は直接角膜搔爬します(表面を削り取る)。取りきれず残っているアメーバに対しては、やや効果があるとされている消毒剤や抗真菌剤を点眼します。

本症は診断も治療も難しいため、予防がもっとも大事になってきます。

ＣＬ装用者で注意していただきたいのは、菌の増殖場所である保存ケースを清潔に保つこと、洗浄液によるＣＬの擦り洗いと、洗い流しを徹底することです。(水道水にもアカントアメーバが存在する恐れがあるため、ハードレンズの場合は水道水で洗い流した後、精製水でも洗うことをお勧めします)

快適で充実した日々を送るために、ご自身のためにしっかりとしたコンタクトケアを心掛けてください。

(石原先生)

Midori Contact

みどりコンタクト

春はワンデーコンタクトレンズがオススメ♪

◆乾燥感の原因

日差しが春の訪れを感じる頃となりました。ようやく寒さとの戦いが終わったと思ったら、花粉症の方にとっては、今度は花粉との戦いが始まりますね…。コンタクトレンズにとっても、花粉は大敵です。花粉が付着したままのコンタクトレンズの使用は、アレルギー症状を引き起こす可能性が高く、目ヤニなどの分泌物が増え、トラブルの原因になる可能性があります。

しかし、そんな目の症状が辛い花粉シーズンも、ライフスタイルや見た目が変わるのには抵抗感があると、コンタクトレンズ装用者の9割以上がレンズの装用を続けているそうです。
では、そうした方が花粉シーズンにコンタクトレンズで過ごすにはどのような対策があるのでしょうか。

◆花粉対策

2ウィークタイプのコンタクトレンズや、1か月タイプなどのコンタクトレンズを使用している方は、花粉の飛散時期だけでもワンデータイプのコンタクトレンズに切り替える事が、花粉対策のひとつです。

ワンデータイプなら、レンズに付着した汚れをレンズと一緒に捨ててしまえて、毎日清潔で安心です。また、非イオン性素材のレンズを使用することにより、花粉汚れを引き寄せにくく、クリアな視界が長続きします。

当店で取り扱っている
非イオン性
ワンデータイプの例



上記以外にも多数のレンズを取り揃えておりますので、是非お気軽にご来店下さい(少しでも違和感を覚えたら速やかにレンズを外し、眼科で診察してもらいましょう。)

未使用レンズ



花粉など汚れが付着したレンズ



花粉が付着したレンズは未使用レンズよりも目の違和感や乾燥感を感じやすい…

Midori Eye Glass

みどりアイグラス

紫外線で色が変わるレンズって知ってる？

室内では無色、外に出れば紫外線や太陽光に反応し徐々に色が変わるレンズを「調光レンズ」といいます。

一つの眼鏡でかけ替えが少なく便利な商品です。

調光レンズの特徴

調光レンズは、気温・天気・紫外線量などの環境条件の違いによって、濃度と色調の変化も違ってきます。日陰から日向に移ったときや太陽との角度が変わったりするたびに、微妙に濃さが変化していきます。

また、気温が高い夏場よりも雪山のような環境のほうが濃く変わる特性があります。そして車内ガラスが紫外線カットされている場合色が変わりません。瞬時に退色するのではなく、ゆっくりと退色します。

調光レンズも種類があり、しっかり濃くなるレンズ、淡く色づくレンズと種類もあります。

みどりアイグラスには、サンプルレンズもご用意があります！ご興味ございましたら是非ご来店くださいませ！

気温35℃  

気温23℃  

気温5℃  



※調光レンズのご購入時に「高山新聞を見た!」とおっしゃっていただいた場合、さらに1,000円お値引きいたします。(6月30日まで)

スタッフの話

もう七年くらい前の駅前医院での体験です。

私が一階のゴミ捨て場に行こうと業務用エレベーターから降りる時、同じフロアーのテナントで働いている男性がすれ違いに乗ってきました。会釈をし、そのままゴミを捨てて行き、また戻ると同時に、三階に昇ったはずのエレベーターが無人で目の前で開きました。そう、先ほどの男性が三階でエレベーターを降りる時に、一階のボタンを押しておいてくださったのです。お礼を言おうと思ったのですが、気付けばそのテナントは残念ながら無くなっていて、その後その方とお会いすることはできませんでした。

その行動は彼にとつて当たり前の事だったのかも知れませんが、私はその優しさを思い出す度に心が癒されています。

また別の日の事です。このコロナ禍、密室のエレベーター内で声を発することは好ましくないとされていますが、まだこの新型コロナウイルスが流行る前に十代か二十代前半の方と乗り合わせた時の事、開くボタンを押している私に、その方は丁寧に「お辞儀をして大きな声で「ありがとうございます」とおっしゃいました。その立ち居振舞いがとても綺麗で感動した事を覚えています。

今の時代はお辞儀をして笑顔で小さな声でお礼言つのが良いのかも知れませんが、彼女に出会った事で、相手に気持ちが伝わる様に行動する事や、感謝する気持ちをより大切に過ごしていきたいと考えるようになりました。

そして日頃の挨拶も相手に伝わる様にし合えると気持ちがいいですね。

「相手の立場に立つて考える」という事は看護する中でもとても重要です。少しでも患者さんの眼と心を癒すことが出来ますように日々尽力して参りたいと思います。

(S・I)



大川事務長の話

4月になって新年度を迎えました。新型コロナウイルスは終息に向かっている頃でしょうか。

さて、この一年、世界は新型コロナウイルスに翻弄されたわけですが、私たち個人も我慢を強いられてきました。旅行好きな私と家族も遠出が出来ませんでした。逆に群馬に目を向ける良い機会にもなりました。

特に古墳時代に憧れをもつ私は、県内の古墳巡りを楽しみました。

ご存知の方も多いと思いますが、群馬は畿内とならば古墳の集積地です。一万三千基もの古墳が県内各地に点在しています。もっとも壊されて住宅地になってしまったところも多いので、実際には残っているのはごく僅かです。

散策におすすめの古墳をいくつかご紹介しますと、まず太田市にある天神山古墳、こちらは全長210m、東日本1位の大きさを誇る前方後円墳で周溝も綺麗に残っています。伊勢崎市のお富士山古墳には、これも珍しい長持形石棺が頂上に鎮座しています。高崎にも群馬町の保渡田古墳群や綿貫観音山古墳といった整備された古墳公園があり散歩がてら楽しむことができます。高山眼科緑町医院にほど近い真木病院さんの南側には、昭和20年代まで稲荷山古墳という全長120mの前方後円墳がありました。今では跡形もなくなっていますが当時をご存知の方はいらっしゃいますでしょうか？

そしてちょうど今頃、桜が咲く時期にお勧めなのが藤岡市の七輿山古墳です。こちらも大型前方後円墳ですが、墳丘には桜の木が植えられていて、開花すると美しい桜の名所となります。また、その近くには昭和時代の自動販売機を揃えた「七輿ドライブイン」もありますので、桜見物のついでにうどんやハンバーガーを食べるのも楽しみみです。

古墳巡りは換気の心配もなく密も防げるコロナ禍にピッタリのレジャーです。

皆さんも是非足を運んで、古代に思いを馳せてみたらいかがでしょうか。



桜が満開の七輿山古墳

診療体制（外来）

緑町医院

	午前	午後
月	高山・上原 (第1週のみ完全予約制)	高山・上原 (第1週以外)
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 (予約のみ)	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 (第1週のみ)
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10:00～12:30
午後 1:30～4:00
■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4月1日～
令和3年6月30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す。

※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7月中旬頃～順次行いう予定です。

370-0073

63

高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞 vol.6
プレゼント係

