

# 高山新聞



## 令和3年

(2021年)

夏季号  
(vol.7)



### サンゴアブラギリ

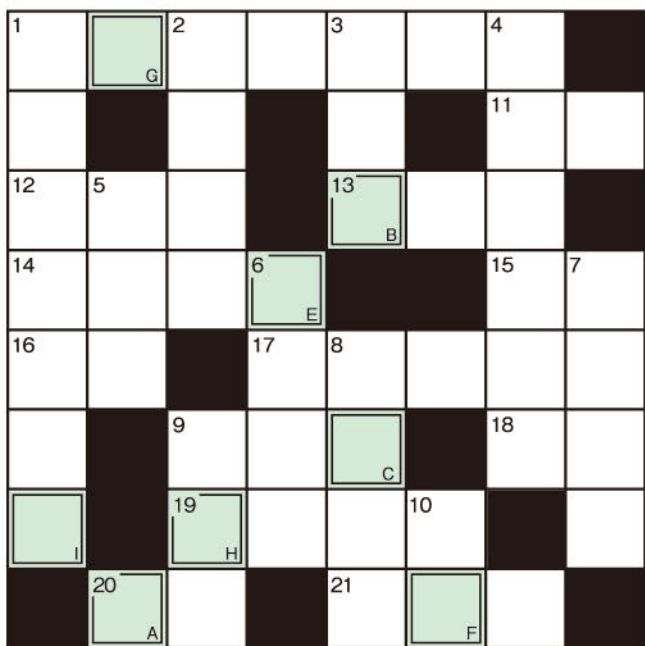
(常緑小低木、多肉植物)

花ことは 恋する伊達役者

トックリ状の樹形をした亜熱帯花木で、サンゴの様な花姿から南国の海を思わせてくれる魅力的な植物。花言葉の恋する「伊達役者」を調べてみると、戦国大名伊達政宗公の伊達に繋がる様です。伊達政宗は派手好きで、残された着物や甲冑は派手でユニークな物ばかり。情熱的な花のイメージからこんな花言葉が付いたのかもしれませんがね。

(M)

## クロスワード - プレゼント企画 -



答え



### タテのカギ

- 1 視力検査で使われます。C
- 2 突然の雨。〇〇〇〇り。
- 3 コレが1番!!いつまでも健康でたいです。
- 4 過去の物語り。
- 5 ほとんどの人が使っている? SNS。
- 6 トルコ中央部、カッパドキア地方にある〇〇〇〇渓谷。
- 7 @
- 8 スズメバチをスペイン語で。プロサッカーチームの名前にもなっています。〇〇〇〇福岡。
- 9 ツーンと鼻が痛くなります。
- 10 花粉症の方によく処方される薬。〇〇ノール点眼薬。



メ切は  
R3年9月30日

### ヨコのカギ

- 1 嘘つきのゲーム。
- 9 灰汁が強い山菜。シダ植物の1種。
- 11 動きはゆっくりだけど、うさぎにも勝っちゃう!?
- 12 カステラ生地の間にあんこが挟まっている食べ物。〇〇〇き。
- 13 遠くが見づらい目の状態。
- 14 涙を目から鼻へ導く道。
- 15 ヤマ〇〇、ペアード〇〇、マレー〇〇。
- 16 豚。回(ぶたではありません)
- 17 最後。
- 18 4×9=36
- 19 サラダスパゲッティ。略して。
- 20 天ぷら、お寿司、フライ、色々な料理ができます。カニではありません。
- 21 ボールを転がすのに特化したゴルフクラブ。

抽選で10名様に  
QUOカード  
プレゼント!!

# 糖尿病網膜症とは？

## 糖尿病は国民病

日本で、糖尿病が強く疑われる人は690万人、可能性を否定できない人を含めると1370万人と推計されています(平成9年度「糖尿病実態調査」より)。

糖尿病を新たに発症する人は、40才〜65才の1000人あたり年7人程度で、10年後の糖尿病患者は男性約520万人、女性560万人、合計1080万人になることが予想されています。糖尿病では、糖分をうまく細胞内に取り込むことができません。そのため血液中の糖分が上昇し、多すぎる糖分で体中の血管が痛んでしまうのです。特に細かい血管が多い網膜、腎臓、神経に合併症が起きやすいといわれ三大合併症といわれています。

## 糖尿病と目の病気

糖尿病網膜症とは、糖尿病が原因で目の中の網膜という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。網膜は、目の中に入ってきた光を刺激として受け取り、脳につながる視神経に伝える組織で、カメラでいうとフィルムのはたらきをしています。

最新の調査で糖尿病網膜症は成人の中途失明原因の第2位となっています。糖尿病になってから5〜10年で発症するといわれており、以前は年間3000人が失明する病気でした。全糖尿病患者で少

なくとも40%が糖尿病網膜症を発症し、視力障害を起すような網膜症になる方が8%、そして1%の患者さんが失明しているのです。

## 糖尿病網膜症の症状

糖尿病網膜症の症状は進行具合により変わります。それぞれの病期で単純糖尿病網膜症、前増殖糖尿病網膜症、増殖糖尿病網膜症といわれます。

初期の段階では、まだ自覚症状がみられません。しかし、網膜には小さな血管のこぶや出血など、少しずつ異常があらわれています。

中期になると、視界がかすむなどの症状を感じることであり、このとき目の中では、細かい血管がつまるなどの障害が進んでいます。

末期になると、視力低下や目にゴミが飛ぶような症状が起こり、さらには失明に至ることがあります。目の中の細かい血管のつまる範囲がますます広がり、それに伴い新生血管が発生し、大きな出血や増殖膜による網膜剥離、血管新生緑内障などが起こるためです。

ほかに、病期にかかわらず糖尿病黄斑症という網膜の中心部に出血やむくみが起こる病気が起こります。この病気が進行すると視力が低下します。

## 糖尿病の病態

下の図解のように血管が痛むことで糖尿病網膜症が進行していきます。

VEGF(血管新生因子)という化学物質が病気の進行に大きく関わっています。

## 糖尿病網膜症の治療

糖尿病網膜症の治療を行うなかで、最も大切なのは血

糖のコントロールです。

赤血球中のヘモグロビンという色素のうち、どれぐらの割合が糖と結合しているかを示す数値、HbA1cを7%以下にコントロールすることが重要です。7%以下にコントロールすることで糖尿病網膜症の発症や進行を抑えることができます。逆にHbA1cが9%を超えると糖尿病網膜症が進行することも分かっています。

血糖コントロールだけで網膜症の進行を抑えきれない場合には、目に直接治療が必要になります。

### ① 抗VEGF剤の硝子体内注射

ルセンテイス。やアイリニア。を目に注射して、VEGFによる血管からの漏出や、血管新生を抑えます。

### ② ステロイドテノン嚢下注射、硝子体内注射

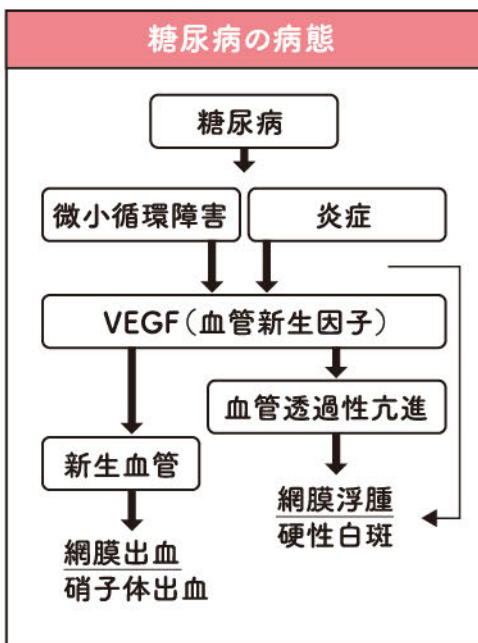
網膜のむくみを抑えます。

### ③ 網膜光凝固

黄斑部以外の網膜を凝固・瘢痕化することで網膜の酸素要求度を下げ、VEGFの産生を低下させます。

### ④ 硝子体手術

硝子体出血の除去や増殖組織による網膜牽引を除去し網膜症を鎮静化します。



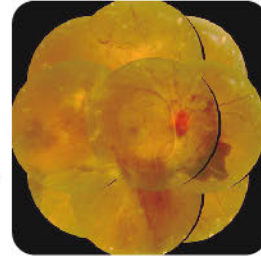
ここで私の経験した実際の患者さんの経過を見てみましょう。

1人目

この患者さんは、10年前に糖尿病を指摘され内科入院。インスリン治療受けるも、その後内科治療を中断していました。今回、突然の視力低下にて来院されました。



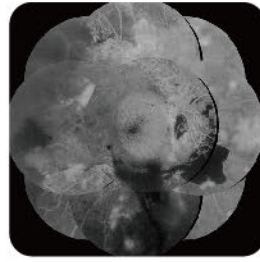
**フルオレセイン蛍光造影検査**  
網膜症の程度を知るために造影検査を行うことがあります。新生血管の程度や血流の少ない範囲を見ることができます。



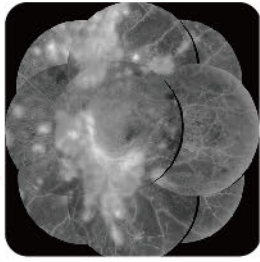
右の眼底写真です。増殖膜があり、網膜の前面に出血しています。硝子体内にも出血があり、視神経乳頭に新生血管も見られます。増殖糖尿病網膜症と診断されます。



左の眼底写真です。右眼と同じく増殖膜が張っています。網膜出血、網膜血管の拡張、新生血管の多発が見られます。増殖糖尿病網膜症の所見です。



右目の造影検査結果です。新生血管、増殖膜が多発し、硝子体出血もあります。



左眼も同様で新生血管を含む増殖膜から造影剤が漏れ出し、網膜血管が造影されずに無血管野が見られます。

両眼増殖糖尿病網膜症と診断し、早急に網膜光凝固治療開始しました。その後硝子体出血や増殖膜処理のため両眼硝子体手術を行いました。



右眼硝子体手術後。汎網膜光凝固術も行っています。増殖膜の根っこが白く切り株のように残っています。眼鏡をかけた視力は0.5でした。



左眼硝子体手術、汎網膜光凝固治療後。黄斑症のむくみのため、眼鏡をかけた視力は0.1にとどまっています。

2人目

次の患者さんは、内科治療は継続的に受けていたが、眼科検査を行っていなかった患者さんです。自分では全く異常に気づかず、主治医に眼科検査を勧められて受診されました。

右眼の眼底写真です。網膜出血が多発し、新生血管が見られます。増殖糖尿病網膜症の所見です。

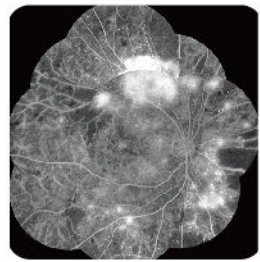


左の眼底写真です。眼底出血が多発し、大きな新生血管が見られ、増殖膜も見られます。増殖糖尿病網膜症の所見でした。

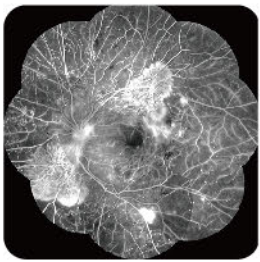


このように進行した糖尿病網膜症があっても自覚できないことも多く、症状がなくても定期的な眼科受診が必要です。

右の眼底造影検査では、多発する新生血管や無血管野、網膜静脈の数珠状拡張が見られます。

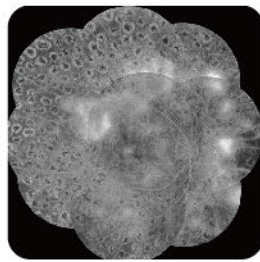


左の眼底造影検査です。大きな新生血管が多発しています。

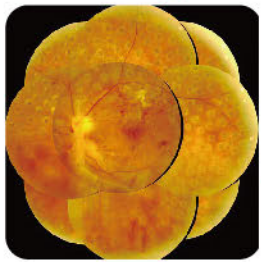


両眼増殖糖尿病網膜症と診断し、両眼汎網膜光凝固を行いました。

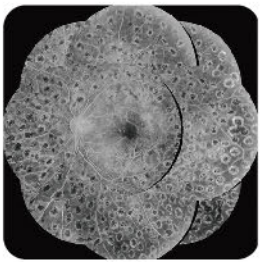
右の汎網膜光凝固後の造影検査写真です。全体に網膜症は落ち着いてきていますが、まだ新生血管は完全に消えていません。経過により網膜光凝固治療の追加が必要です。



左の汎網膜光凝固治療後の眼底写真です。増殖膜によるけん引や、硝子体出血も出てきたため、硝子体手術を追加で行っています。



左眼硝子体手術後の造影検査写真です。網膜症はだいぶ鎮静化しました。このように同じ患者さんの目であっても病気の進行は違うこともあります。その時に必要な治療を行うていくことが大切です。



2人の患者さんは、適切な時期に適切な治療を受けられたため、失明に至りませんでした。しかし残念ながら失明に至ってしまう患者さんはぜひ口ではありません。糖尿病の診断を受けたり、糖尿病の疑いがある方は、定期的な眼科診療を受けることをお勧めします。(三浦先生)

# 飛蚊症について

## ●飛蚊症の見え方(図1)

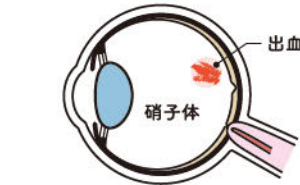
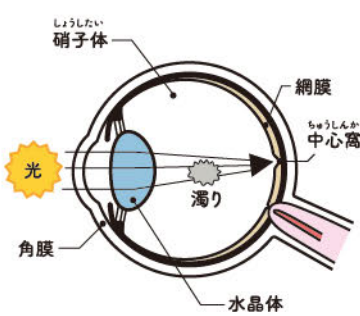
こんなふうに見えます



ごま状 虫状 カエルの卵状 糸くず状 タバコの煙状 明るいところを見たとき

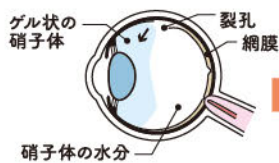
飛蚊症の見え方は人それぞれ異なり、ごま状の黒い点や、虫状、糸くず状、カエルの卵状など、いろいろな見え方があります。

## ●生理的飛蚊症(図2) ●硝子体出血(図3)



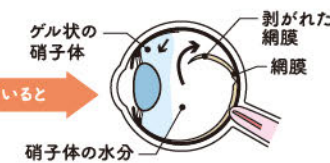
硝子体出血は硝子体による毛細血管の牽引や、網膜裂孔、糖尿病、高血圧、外傷など、様々な原因で起こります。目に違和感を覚えたら、眼科を受診しましょう。

## ●網膜裂孔(図4)



後部硝子体剥離によって、網膜が強く引っ張られると、網膜に穴が開いてしまうことがあります。

## ●網膜剥離(図5)



網膜に開いた穴から網膜に硝子体の水分が入り込み、網膜が剥がれてしまいます。

飛蚊症とは、物を見ているときに黒い虫のようなものが動いて見える状態のことです。人によって黒いごみや髪の毛・糸くず・丸い輪など自覚症状は様々で、視線を動かすと一緒に移動します。また青い空や白い壁など単色系のところでは目立ちやすくなりますが、暗い所や雑然としたところでは感じづらくなります。症状が出る年齢も様々で20代から症状を自覚する人もいます。

原因としては生理的なもの(加齢的变化)と病的なものがあります。生理的なもの(図2) 目の中には硝子体というゼリー状のものがあり、加齢とともに硝子体が融解・委縮してくるにより一部分が濁りを生じます。光が目の中に入ってくるとその濁りが網膜(光を感じる場所)に影を落とすことで自覚症状として感じられ、これを後部硝子体剥離といいます。多くの場合加齢による老化現象のため問題ありません。しかし硝子体が網膜から離れるとき、まれに網膜を強く引っ張ってしまい網膜剥離や硝子体出血などを起こすことがあります。

病的なもの(図3) 網膜剥離や網膜裂孔・硝子体出血(図4)は硝子体の牽引により網膜に穴が開いてしまう病気です(網膜裂孔が悪化すると網膜剥離に移行します)。進行すると視力低下や視野欠損が生じ、放置することにより失明の可能性がありますので適切な治療が必要です。

硝子体出血(図3)は、目の中に出血を起こした状態であり、硝子体による網膜血管の牽引や網膜裂孔・糖尿病・高血圧・外傷などの原因で起こります。症状は墨汁を流したような見え方をします。自然と吸収されてくることもありますが、症状が改善しない時には手術が必要になる場合もあります。

ぶどう膜炎は、目の中に炎症が起きる病気であり、硝子体に濁りが生じ飛蚊症として自覚されます。炎症がひどくなると濁りが増加し視力が低下します。また、目の前の方にも炎症所見が出現します。治療は、炎症を抑えるために点眼や内服薬などで治療します。

病的近視とは、網膜や脈絡膜へ負担がかかることで、眼底に様々な異常を生じた強度近視のことです。黄斑浮腫や網膜剥離(図5)などが起こることにより、飛蚊症や物がゆがんだり、ぼやけるなどの症状がみられます。所見により治療します。

最後に、飛蚊症の多くは生理的なものが多いのですが、飛蚊症が生理的なものか病的なものかは自覚症状からでは判断できません。

飛蚊症を自覚したならば、一度眼科を受診し検査をした方がよいと思います。

(上原先生)

コンタクトレンズ(ＣＬ)は、光学的にも整容的にも優れていますが、目にとっては異物であり、誤った取り扱いを行うと重篤な合併症を引き起こすことがあります。

ＣＬによる合併症は眼瞼下垂、角膜内皮障害、巨大乳頭結膜炎など様々ありますが、特に怖いのが角膜感染症です。角膜感染症とは何らかの原因で角膜に傷ができ、そこから細菌や真菌(カビ)、ウイルスなどの病原性を持った微生物が侵入した結果、炎症を起こす状態のことです。

角膜感染症の症状は目が痛い、見づらい、ゴロゴロする、充血する、涙が出る、角膜が白く濁るなどがあります。

前号でもお話ししたアカントアメーバも角膜感染症ですが、最も重篤なのが緑膿菌による角膜潰瘍です。

緑膿菌は非常に強い病原性を持つため、迅速に治療しないと失明してしまうこともあります。緑膿菌による角膜潰瘍は、はじめは白く濁っているだけの状態ですが、急激に大きくなり、輪状の膿瘍となります。病巣部はとろとろに融けやすく、治療が遅れると角膜穿孔(黒目に穴があく)をきたし、角膜移植が必要な場合もあります。

この角膜感染症はコンタクトユーザーだけがかかる病気ではありませんが、調査によると角膜感染症患者の約4割の人がコンタクトユーザーであり、そのうちの74%がソフトコンタクトレンズ使用者でした。その中でも2週間交換タイプのソフトコンタクトレンズが最も病気になるやすいという結果でした。

ソフトコンタクトレンズはハードコンタクトに比べ装用感が良く、くもりにくいというメリットがあります。が、水分を含んでいるためコンタクトレンズに付着した雑菌が増殖しやすく感染症になりやすいのです。

調査では感染者の受診時視力は、52%の症例が0.1未満(矯正不能)と悪く、病原菌検査の結果、緑膿菌

実は怖い!

## コンタクトレンズ装用 シリーズ2 細菌性角膜炎



肺炎球菌性角膜潰瘍



セラチア性角膜潰瘍



緑膿菌角膜感染症



### こんな人は角膜感染症に注意!!

- ① 忙しくてコンタクトを買いに行けず、交換時期がきているのに使用してしまう。  
コンタクトレンズは使用方法と交換時期が決まっています。交換時期を過ぎて使用してしまうと目の中でコンタクトが破れたり、コンタクトに汚れが付着したりしてトラブルの原因になります。
- ② 目の調子が悪いのに合っている眼鏡を持っていないため、コンタクトを外さない。  
感染症を起こすとコンタクトを中止する必要がありますので、度のあった眼鏡を1つは持っておきましょう。
- ③ 検眼、処方なしでコンタクトレンズを購入している。  
目の状態は常に一定とは限りません。コンタクトを使用する状態を検査してその時の目の状態にあったコンタクトレンズの処方を受けましょう。
- ④ コンタクトレンズを装用したまま寝てしまう。  
装用したまま就寝したりすると、酸素欠乏から角膜上皮障害を起こしコンタクトに付着した微生物が角膜に侵入し感染症が起こります。
- ⑤ レンズケースの洗浄、交換を怠っている。  
レンズケース内の液を培養すると高い頻度で緑膿菌、セラチア菌が検出されることからケースが感染の温床になっていることがわかります。レンズケースはよく洗いましょう。

アカントアメーバなどが多く検出されました。3ヶ月後の視力は21%の症例で0.1未満、21%の症例で0.1以上0.6以下。いずれも角膜に残った濁りなどのために、眼鏡やコンタクトレンズを使用しても視力がなくなっていました。つまり、約1/5の症例が視力表の一番上も見えない結果となり、半数近い症例に著明な視力低下の後遺症が残ってしまいました。

角膜感染症は数日で見えなくなってしまう場合もありますので、普段からコンタクトの取り扱いには細心の注意を払うようにしましょう。

(石原先生)

# Midori Contact

# みどりコンタクト

## コロナ禍のコンタクトレンズ

コロナ禍で疲れを感じている方が多いと思いますが、精神的な疲れだけでなく、**瞳も疲れを感じています。**

今回は現代人の「**スマホ眼**」に今、10代〜30代の方におすすめしたいコンタクトレンズをご紹介します。

◎ **こんな方は要チェック** ◎



## 国産ワンデーワンデーピュアピュアサポートとは？

遠くを見るための度数に加え、スマホなどの近くを見るための度数をレンズに加えることにより、遠くにピントが合うように視力矯正しつつ、近くのピント調節時の瞳の働きをコンタクトレンズがサポート。  
通常のコンタクトレンズより、楽にピント調節が可能です。

デジタルデバイス使用時に生じるピント調節の負担軽減が期待できます。



商品詳細動画で解説

## \*『スマホ眼』とは？



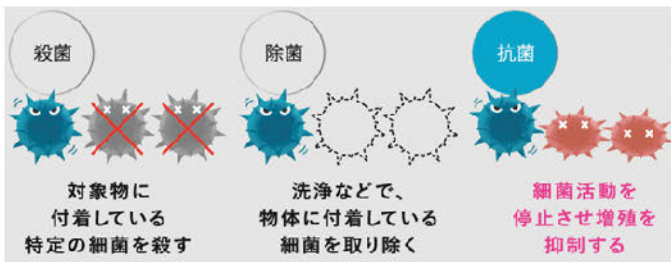
スマホやパソコンなど、目から30cm前後の近い距離でものを見続けることで、大きなストレスがかかっている状態の目のことを表現しています。このストレス状態が長く続くと目の疲れや頭痛・肩こりなど、様々なトラブルにつながってしまうことも。

# Midori Eye Glass

# みどりアイグラス

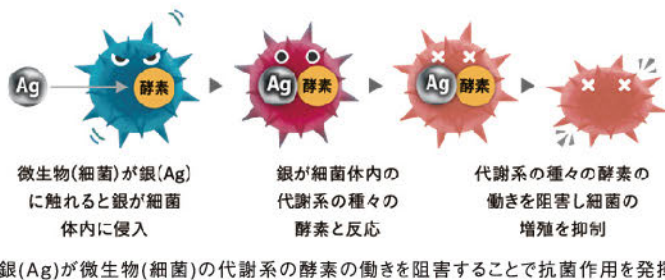
## 抗菌するレンズ

感染症対策で毎日手消毒や、身の回りの清潔さに敏感になりがちですが、毎日かけているメガネの清潔さについて考えたことはありませんか？  
毎日、メガネを洗ったりしていますか？  
肌に近いものだから常に清潔にしたい！  
普段のお手入れだけでは心配な方に**Ag(銀イオン)成分を含む抗菌コート**で**菌の増殖を抑えられるレンズ**が登場しました！  
ご興味ありましたらぜひみどりアイグラスにお立ち寄りください！



抗菌とは 抗菌とは製品の表面における細菌の増殖を抑制する状態

## 銀による抗菌のメカニズム



銀(Ag)が微生物(細菌)の代謝系の酵素の働きを阻害することで抗菌作用を発揮



## スタッフの話

いよいよ夏本番となりました。皆さん、熱中症対策はしていますか？  
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための新しい生活様式・マスクの着用ですが、高温や多湿といった環境下では、熱中症のリスクが高まることから注意が必要です。

私の4歳の娘も毎日マスクをしているので、この時期はとても心配です。

熱気のもりにくい素材のマスクや、ひんやり素材のマスクを使う工夫をしたり、休日の公園遊びは比較的涼しい早めの時間に行くようにし、マスクを一時的にはずして水分補給をしながら休憩するなど、気を付けています。

終息のめどが見えない新型コロナウイルスの感染拡大で、不安やストレスを感じる方も多いと思いますが、熱中症予防のためにも適切な食事、適度な運動、十分な睡眠をとって、暑い夏を乗り切りたいですね。

皆さんがこの夏、健康に過ごせますように。

高山眼科では、患者さんに安心して受診いただけるように、引き続き感染予防対策に努めて参ります。

換気のための窓の開放で、院内の室温が高くなりがちです。少しでも体調不良を感じたら、遠慮なくお声掛けください。(T・R)

### 新人さんよりごあいさつ

視能訓練士として働き始めて3ヶ月が経ちました。先輩方に優しく指導していただき、できることが少しずつ増え、毎日充実しています。まだまだ分からないことが多いですが、笑顔をお掛け、責任を持って仕事に取り組みたいと思います。よろしくお願ひします。(河原)



## 高山先生の話

高山眼科緑町医院は、開設してもう丸26年になりました。その前に高崎駅西口の駅前医院の前身の「高山眼科」が昭和62年に開業し、来年で35周年になります。月日は大河のように滔々と流れて止みません。こんなに長い間眼科医師を続けられたこと、患者さんが来てくれたこと、職員や皆さんが協力してくれたことなど、奇跡に近いように感じています。

私は少年の頃に医師になろうとしましたが、急に嫌になって文科に転じ、再び医師になった、あまりやる気のない人間でした。しかし、縁あって医療設備が完備した診療所を開くことができました。はじめはヒマでタバコをふかしてばかりいましたが、引退される医院の先生から患者さんを紹介していただいたりして、忙しくなりました。患者さんが私を頼りにしてくださるので、俄然やる気になりました。患者さんの住み慣れたこの町で、最良の治療ができる医院になろう、と決意しました。

新しい治療法の習得も行いました。白内障超音波乳化吸引術、レーシック、ICL(眼内コンタクトレンズ)、オルソケラトロジー、炭酸ガスレーザーによる眼瞼下垂手術などは県内最初で、レーザー白内障手術や多焦点眼内レンズの導入も早い方だったと思います。足らない技術はエキスパートにお願ひしたり、当院に所属してもらったりしました。

眼科医になって44年になりますが、緑内障や加齢黄斑変性等は本当に手ごわい病気です。白内障手術も難しいものがあります。眼底出血や網膜剥離などは全く手に負えないこともあります。自分自身も勉強しますが、大学やエキスパートのお力も借りて、最良の治療を行いたいと常々思っています。

コロナ禍で診療控えを余儀なくされていると思いますが、ワクチンが行き渡り感染が収まりましたら通常の診療が行えるものと、確信しております。

# 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	高山 <small>(他の医師に変更の場合があります)</small>	高山 <small>(他の医師に変更の場合があります)</small>

- 受付時間：(月～土) 午前 9:00～12:30  
午後 2:00～5:30  
(日) 午前10:00～12:15  
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7月1日～  
令和3年9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10月中旬頃～順次行う予定です。

370-0073

63

高崎市緑町1-5-3  
高山眼科  
高山新聞 vol.7  
プレゼント係

