

高山新聞



令和3年

(2021年)

秋季号
(vol.8)

ハオルシアオブツリーサ

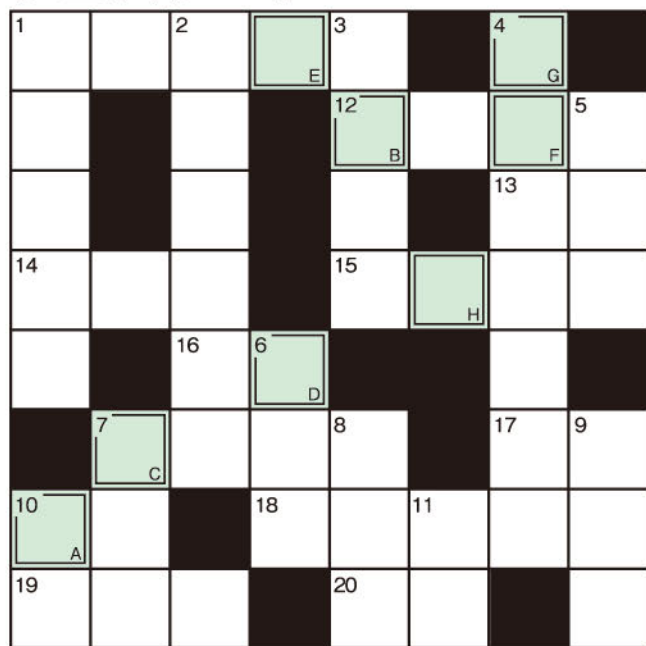
(ハオルシア)

花ことはば 小さな愛



ジュエルプラント(貴石、宝石)と呼ばれる事もあります。光をあてることで植物の先が透けて宝石の様にキラキラ輝いてとても美しいです。コロナウイルスは変異して猛威をふるっています。いつかジュエルの様に輝ける世界に、日本になりますように。(M)

クロスワード -プレゼント企画-



答え

A B C D E F G H **ティ**

— 応募方法は最終ページにあります! —

●タテのカギ

- 1 近視進行抑制 低濃度○○○○○(3P参照)
- 2 結膜にできる炎症のこと。
- 3 ノルウェーの伝承に登場する妖精の一種。
- 4 カボチャの…ケーキ?焼き菓子?
- 5 アルミ缶と○○○ル缶。
- 6 病気を治すのに毒薬を用いること。○○○制毒。
- 7 4月
- 8 4年に1回やってきます!○○○年。
- 9 どんな手術もコレがつきまといます。
- 10 刺されると痛いんです! Boom…Boom…
- 11 □

メ切は

R3年12月31日

●ヨコのカギ

- 1 たくさんの人の意見を聞きます。
- 7 最近は自粛で不足している人が多い?
- 10 8月 ○○キ
- 12 ヨーロッパの武勇や恋愛などを用いた物語。
- 13 ○○ギフト。ちょっとした贈り物。
- 14 桃色
- 15 新人さんのこと。
- 16 ☹️
- 17 フランスの首都
- 18 イスの両側に自転車に似た車輪1対。足元にキャスター1対。
- 19 Chicken。
- 20 杵と○○。おもちつきに使います。

抽選で10名様に

QUOカード
プレゼント!!

緑内障とは？

緑内障は、ものを見る視神経が障害を受けて視界が欠けてその範囲が徐々に広がる、進行性の病気です。しかも元の状態に戻ることでできない不可逆性の病気です。そのため、早期発見・早期治療や、長期間の治療継続が極めて大切です。

疫学調査で、40歳以上の5%、20人に1人が緑内障になっていることが分かりました。実際には自分が病気になることに気づいていない人が非常に多いようです。

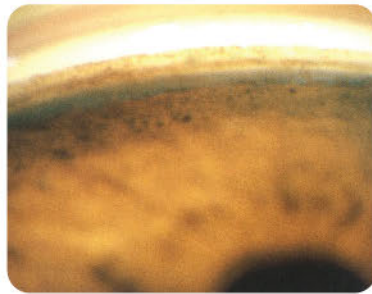
正常な眼球は10円玉をクルツと回したような球形をしています。眼球の硬さを眼圧と言いますが、ちょうど軟式テニスボールくらいの硬さで、10〜21ミリ水銀柱(血圧と同じ単位)が正常範囲です。しかし個人差があり、人によっては10ミリ水銀柱くらいが正常眼圧と推定される人もいます。緑内障はこの眼圧が強く関係しています。

眼圧のコントロール

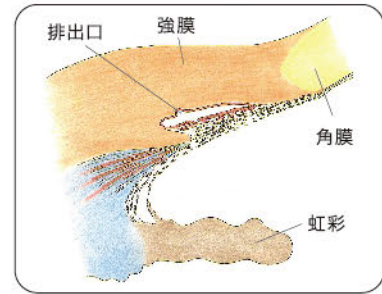
眼圧はどのようにコントロールされているのでしょうか。眼内では、酸素や栄養分を含んだ水が常に作られています。そして、いろいろな組織に酸素等を与えてから老廃物を溶かし込んで、排出口から眼外に出されます。この生産と排出のスピードがほぼ同じなので眼圧が一定なのです。しかし、日内、日々、季節ごとにこのスピードに変化があり、眼圧は微妙に変動します。



◎水の排出口(眼内側)



◎水の排出口(断面図)



眼圧が高いと緑内障になるのはなぜ？

緑内障の極初期には生産過多が原因という説もありますが、ほとんどは排出口に異常が生じて水の排出が困難になって眼圧が高くなります。長い間眼圧が高い状態が続くと緑内障が発症します。

排出口は、図のように角膜と強膜(白目)の境目にある管で、360度回っています。管の内側に色素や不純物が沈着して水が通過しにくくなる場合があります。また、すぐ傍にある虹彩の根部が盛り上がり、管の外側を塞いでしまう場合があります。前者が開放隅角、後者が閉塞隅角で、緑内障は大別してこの2型に分類されます。両者とも水の排出が困難になります。

眼圧が高くなるとどうして緑内障になるのでしょうか。網膜の写真と図で示されるように、網膜を構成している視細胞は光を感じて、その情報を視神経線維に乗せて大脳の視覚野に伝えなければなりません。その視神経線維が集合して多数の束になり、眼外に出る場所が視神経乳頭です。そこは、眼球の骨格をなす強膜に篩ふるいのような小孔が多数開いていて、そこを視神経線維の束が通っています。したがって、眼圧に対して弱くて陥凹しやすいわけです。眼圧が高くなると、ねじれる様に凹んでその束を複雑に絞めてしまいます。こうして視神経線維がダメになると逆行性に視細胞も死滅してしまいます。これが緑内障の正体です。写真のように、視神経乳頭は大きく陥凹して白っぽくなります。

視神経乳頭の強さには個人差が大きく、眼圧が正常

範囲であっても緑内障になる場合があります、それを正常眼圧緑内障と言います。特に我々日本人はそのタイプが8割に上っています。したがって、たとえ正常範囲にあってもその人にとって高い眼圧だったわけで、さらに低くしなければなりません。

緑内障の治療法

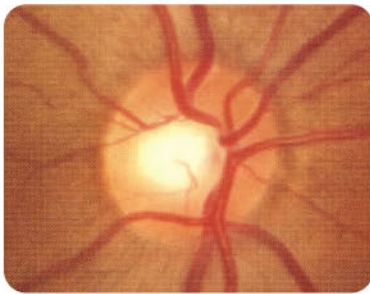
緑内障の唯一の治療法は眼圧を下げることです。まず点眼療法では、水の生産抑制と排出促進の薬を組み合わせ使用します。レーザー療法は、排出口の機能を改善します。そのように手術以外の方法で眼圧を下げ、視野検査等を定期的に行い、視界の欠損のスピードを慎重に見ていきます。特に閉塞隅角型はこのスピードが速い傾向があります。

点眼薬やレーザー療法などの保存的治療を十分に行っても病気の進行が速い場合は、観血的治療(手術)を行うことが必須です。ためらっているうちにどんどん進んでしまいます。

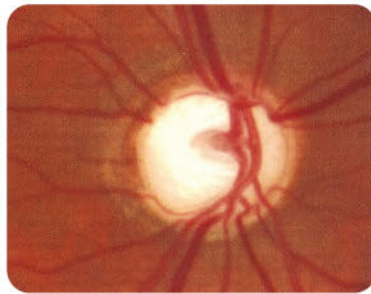
手術はすべて水の排出促進が目的です。第一の方法は、排出口をそのまま使用する方法で、排出口の眼内側の壁を開いたり切除したりして水が入りやすくなります。これは比較的軽症の場合に行われ、白内障手術と一緒に行うこともできます。第二の方法は、水を直接眼外(結膜の下)に誘導するもので、排出口の状態が悪い時や、非常に低い眼圧にする必要がある重症の場合に行われます。手術は効果が大きく失明を防ぐ決め手になりますが、効き過ぎたり逆に効果が減弱したりすることがあり、術後

緑内障 どんな

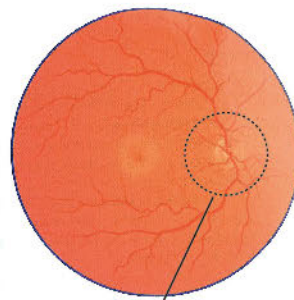
◎正常な視神経乳頭



◎緑内障の視神経乳頭

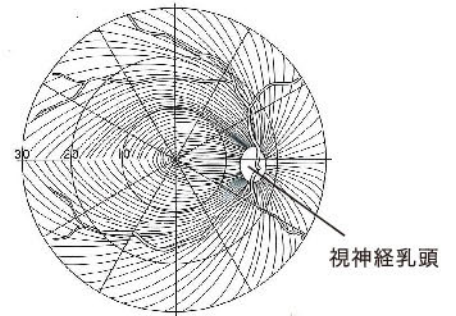


◎網膜の写真



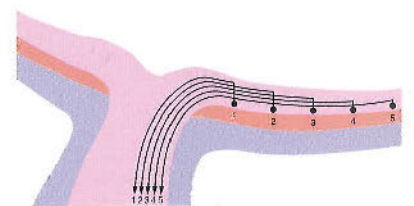
視神経乳頭

◎視神経線維の走行



アーチ状に走行します。

◎視神経線維は乳頭へ入る



1~5は視細胞



の管理が必須です。点眼薬の併用も必要になることが多いです。
ほとんどの緑内障は慢性的な病気です。一生を通して治療していく必要があります。マンネリに陥って治療を中断すると急速に進行します。患者さんの不安や労力は大変なものがあると承知していますが、我々医師スタッフも患者の皆さんの視機能を守るため神経を張り詰めて治療を行っているつもりです。我々と患者さんが信頼しあって、最良の治療を続けていきたいと思えます。

(高山先生)

強度近視にならないように！ —マイオピンの1日1回点眼—

近年日本を始め、シンガポール、台湾等の東アジアで児童の近視が増加していて、その抑制が焦距の急になっていきます。未成年の約60〜80%が近視で、その15〜20%が強度近視になっていることが確認されています。近視が強くなると、網膜委縮・黄斑変性・網膜剥離などの重い病気にかかりやすくなります。

近視になると眼球が後方に伸びて縦長になります。成長期には徐々に伸びていきます。眼鏡やコンタクトレンズでは近視は進んでしまい、1〜2年に一度は作り替えなくてはなりません。特に小学生で近視が始まると大人になる頃には強度



近視になることが多いようです。

以前から高濃度(1%)アトロピンに近視抑制効果があることが知られていましたが、瞳が大きくなって眩しかったり、近くにピントが合わなくなったりすることがあり、実用化されませんでした。しかし最近、低濃度(0.01%)アトロピンも効果があることが分かっています。2年間で42%の抑制効果があるという研究結果があります。しかも、羞明や近視障害などのような副作用がほとんど起きません。日本だけでなく、海外でもこの治療を多くの人が始めています。このアトロピンをシンガポール国立眼センターが製品化したものが、マイオピンです。

オルソケラトロジーには近視抑制効果があります。日本の最近の研究では、単独では42%抑制ですが、マイオピン併用で55%まで効果が上がることが分かりました。

マイオピンは、小学生で軽度の近視の頃から始める方が効果が大きいようです。中学生でやや強い近視では効果が小さいとされています。

マイオピン単独、あるいはオルソケラトロジーとの併用を早めに行うことをお勧めします。

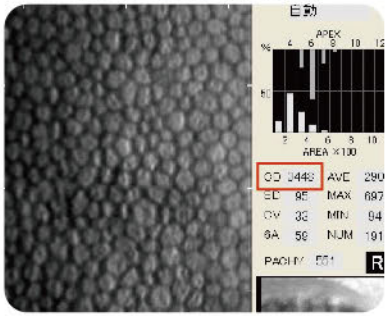
(高山先生)

報告	介入方法	眼の長さの増加量 (mm)	
		1年間	2年間
Chiaら (2012)	0.5%アトロピン	0.11 ± 0.17	0.27 ± 0.25
	0.1%アトロピン	0.13 ± 0.18	0.28 ± 0.27
	0.01%アトロピン	0.24 ± 0.19	0.41 ± 0.32
Hiraokaら (2012)	オルソケラトロジー	0.19 ± 0.09	0.45 ± 0.21
	単焦点眼鏡	0.38 ± 0.20	0.71 ± 0.40
Kinoshitaら (2018)	オルソ+0.01%アトロピン	0.13 ± 0.13	0.32 ± 0.20
	オルソケラトロジー	0.21 ± 0.13	0.41 ± 0.24

* P=0.012

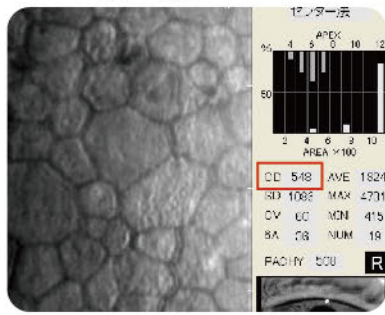
† P=0.083

正常な角膜内皮



減少

角膜内皮細胞数



コンタクトレンズによる合併症には、感染症以外にも様々なものがあります。その一つは角膜内皮細胞数の減少です。角膜(黒目)は5つの層できていますが、その一番内側の層が角膜内皮細胞です。角膜はとてもむくみややすい部位で水分を含みすぎると濁ります。角膜内皮細胞は染み込んだ水を常に汲みだして角膜の透明性を維持するポンプの役割をしています。

この角膜内皮細胞は一度死んでしまうと再生することはありません。健康な人でも加齢とともに減少していきます。日本人の角膜内皮細胞数は若年者で3000個/mm²、60歳以上で2500個/mm²とされています。血管のない、透明でなければならぬ角膜は血液の代わりに空気中から酸素を、涙から栄養分を取り入れています。

若い時からコンタクトレンズを長期間、長時間、無理な使用を続けていますと角膜が慢性的な酸素不足に陥り角膜内皮細胞が死滅して数が減少してしまいます。角膜内皮細胞数が1000個/mm²以下になると角膜が白く濁ってきます。これが水疱性角膜症という状態で、徐々に視力が低下します。また、角膜表面には知覚神経が数多く存在しています。水疱性

実は怖い!

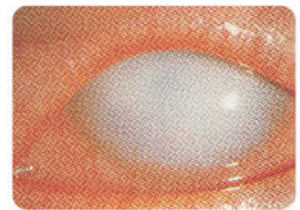
コンタクトレンズ装用 シリーズ3

コンタクトによる角膜内皮障害



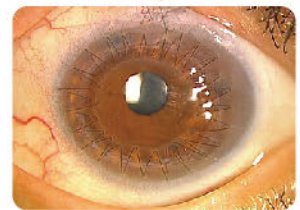
水疱性角膜症

進行



水疱性角膜症末期

全層角膜移植後



全層角膜移植後

角膜症になると角膜表面に水疱ができるため、時に強い痛みを生じます。治療は全層角膜移植や角膜内皮移植などがありますが視力が完全に回復することは少なく、手術による合併症(感染症、拒絶反応、緑内障)なども多いため、水疱性角膜症になると大変です。

白内障手術の際も、角膜内皮細胞は関わってきます。まず角膜内皮細胞数が少ないと角膜が濁っているため、手術がやりにくく操作に影響がでる場合があります。

また、白内障手術は超音波で水晶体を乳化吸引するのですが、白内障がかなり進行しているとそのぶん溶かすのに時間がかかり、角膜内皮細胞を傷め手術で角膜内皮細胞が減ってしまう場合があるのです。

当院では酸素透過性の良いコンタクトレンズを数多く取り揃えております。十分な指導を受けないままコンタクトレンズを雑に扱ったり、悪質なコンタクトレンズは使用しないでください。

水疱性角膜症を防ぐために、コンタクトレンズ装用者は角膜内皮細胞数を定期的に検査して細胞数減少がみられる方はコンタクトレンズから眼鏡への変更、白内障がある方は早めの白内障手術が必要だと考えます。

(石原先生)

Midori Contact

みどりコンタクト

カラーコンタクトレンズ

瞳の色を変えるカラーコンタクトレンズや、瞳を大きく見せるサークルレンズ！
気になっている方も多いのではないのでしょうか。

色付きのコンタクトレンズを装着すると
手軽に違う自分になれるます。
近年では、量販店などでもファッション感覚で
購入できるようになりました。

その一方、病院での処方を受けずにカラーコンタクトレンズを購入し、眼のトラブルに繋がるケースも多いようです。
市販されているものの中には、色落ちするものや、酸素透過率が極端に低いものも混ざっているようです。

眼のトラブルに繋がらないよう、カラーコンタクトレンズをご購入頂く際は、安全性の確認が取れたものを選び、病院での検査、診察をきちんと受けることをお勧めします。

当店では、安全性の確認が取れたサークルレンズをたくさん販売しております。正しい装用方法を守って、瞳のおしゃれを楽しんでみませんか？皆様のご来店お待ちしております。

コンタクトレンズひとつで瞳の印象が変わる！

◎装用イメージ



透明なコンタクトレンズ 装用中



ワンデーアクユービュー
ディファインモイスト
(ラディアントブライト)装用中

その他豊富な
種類・カラー
取り揃えて
おります♡



Midori Eye Glass

みどりアイグラス

メガネがくもる！

毎日マスクでメガネが曇って仕方ない…と困っていませんか？

そんな方におススメなのが、**メガネ専用くもり止め！**です。

使い方は、メガネを洗い、ホコリやゴミを落として、メガネを拭いてから、最後にくもり止めをレンズの両面に指先でなじませます。30〜60秒放置してからティッシュで拭くと、大体丸一日曇らず快適にメガネをお使いただけます！
スプレータイプやクロスタイプもあります。

毎日毎日面倒臭いという方には、

NIKKONの抗菌×くもり止めのレンズもあります！

付属の専用レンズクロスで拭くことにより、抗菌とくもり止め効果を持続させることができます！
詳しくはみどりアイグラスまでご来店ください！



通常のレンズコーティング

DUAL SAFE デュアルセーフビュー
抗菌×くもり止め

スタッフの話

いつの間にか季節はすっかり秋模様となってきました。例年この時期になると、就学時健診で精密検査になったお子さんが来院されます。また、4月から6月には、学校健診で眼科受診が必要になった学生さんが多く受診されます。理由として多いのが、近視による視力低下です。近年の低年齢化は問題になっていますね。近視になると遠くが見えづらくなります。

「お家でテレビを見ている時など、目を細めたりすることはいいですか？」
検査の結果近視だった小学校低学年のお子さんの様子を、ご家族にお聞きしました。

「ないですね。テレビはほとんど見ないので。」とのこと。
「スマホでYouTubeを見てるんです。」

「若者のテレビ離れ」とは聞きますが、なんともイマドキ。視力低下のサインとして、テレビを目を細めて見たり、近づいて見るといったステレオタイプは、もう通用しなくなるのかしらと感じ入ってしまいました。

しかし、スマホやタブレットは、目からの距離という意味ではテレビより距離が近く、より近視になりやすいと言えます。長時間近いところばかり見ていることで、近視はさらに進行してしまうのです。昨今のコロナ禍で増えたおうち時間や自粛生活は、これに拍車をかけているように思います。そういう私もタブレットで動画配信サービスのドラマを一気見してしまう一人。良い所で終わるのでついつい次も見たいままです(笑)

集中してしまうとなかなか難しいですが、近くを長く見ない、遠くを見る、屋外で活動するといったことが大切ですね。

高山眼科では最近、近視の進行に抑制作用があるといわれる、低濃度アトロピン治療を導入しました。興味のある方は「遠慮なくスタッフまでお尋ねください。(3ページの「強度近視にならないように」参照) (S・N)



高山真祐子先生よりごあいさつ



9月より木曜外来を担当させていただくこととなりました。幼い頃から父の背中を見て育ち、父のようになりたいと眼科医を志しました。高山眼科を受診してよかった、と思っていただけのような診療を心掛けていきます。よろしくお願いたします。



上原先生の話

10月に入り「食欲の秋」と言われるように山の幸・海の幸、いろいろな食材が回り、食べ物が美味しい季節になりました。
今年の夏はどのような年でしたか？

オリンピック及びパラリンピックが1年遅れで開催され、このコロナ禍の中、選手の活躍に一喜一憂した人も多かったのではないかと思います。また海の向こうアメリカでは、大谷翔平選手がアメリカ人も熱狂するほど活躍する嬉しいニュースもありました。

しかしこの様な活躍も消されてしまうほど新型コロナウイルスの猛威にはすさまじいものがあります。特に第5波については新規感染者数が全国的に最多を更新し、群馬県でも300人を超える日もありました。医療現場は逼迫し、入院できない自宅療養者や出産した赤ちゃんが死亡するという悲しいニュースも報告されました。

また、第5波は大人だけではなく10歳以下の子供にさえ感染の拡大が認められました。対策はいろいろと取られていますが、ワクチン接種・抗体力クテル療法・酸素投与など有効な手立ては限られています。

我々は対策を政府や自治体のみに任せるのではなく、一人ひとりが基本的に立ち返り、マスク着用・手指の消毒はもとより、我々が人流を増やす要因にならない、大人数での会食を控えるなど、今まで以上に大人の対応が求められるのではないのでしょうか？これにより人からうつされぬ・人につつさないということが、自分の身を守ると共に大切な家族や友人を守ることにもつながるのではないかと思われます。

高山眼科では消毒や換気など感染対策を取りつつ、日々の診療に携わっています。

通院による不安はあると思いますが、新型コロナウイルスが蔓延していても病気が留まってくれません。病状が悪化してしまうこともあり、定期的な受診・診察することが大切だと考えています。

新型コロナウイルスが報告されてからもつづぐ2年。まだまだ終息は先が見通せませんが、将来コロナ前のように経済が活発で自由に移動でき、緑側で鈴虫の音色を聞きながら落ち着いて生活できる、そのような社会が戻ってくることを期待したいものです。

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・高山真祐子	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→



手術日（緑町）

	月	火	水	木	金	土
午前	三浦	高山			三浦 <small>(月曜が祭日のとき)</small>	高山(月2回)
午後	三浦	高山	石原	石原(駅前)	高山	高山(月2回)

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10月1日～
令和3年12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4年1月中旬頃、順次行う予定です。

3700073

63

高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞 vol.8
プレゼント係

