

高山新聞

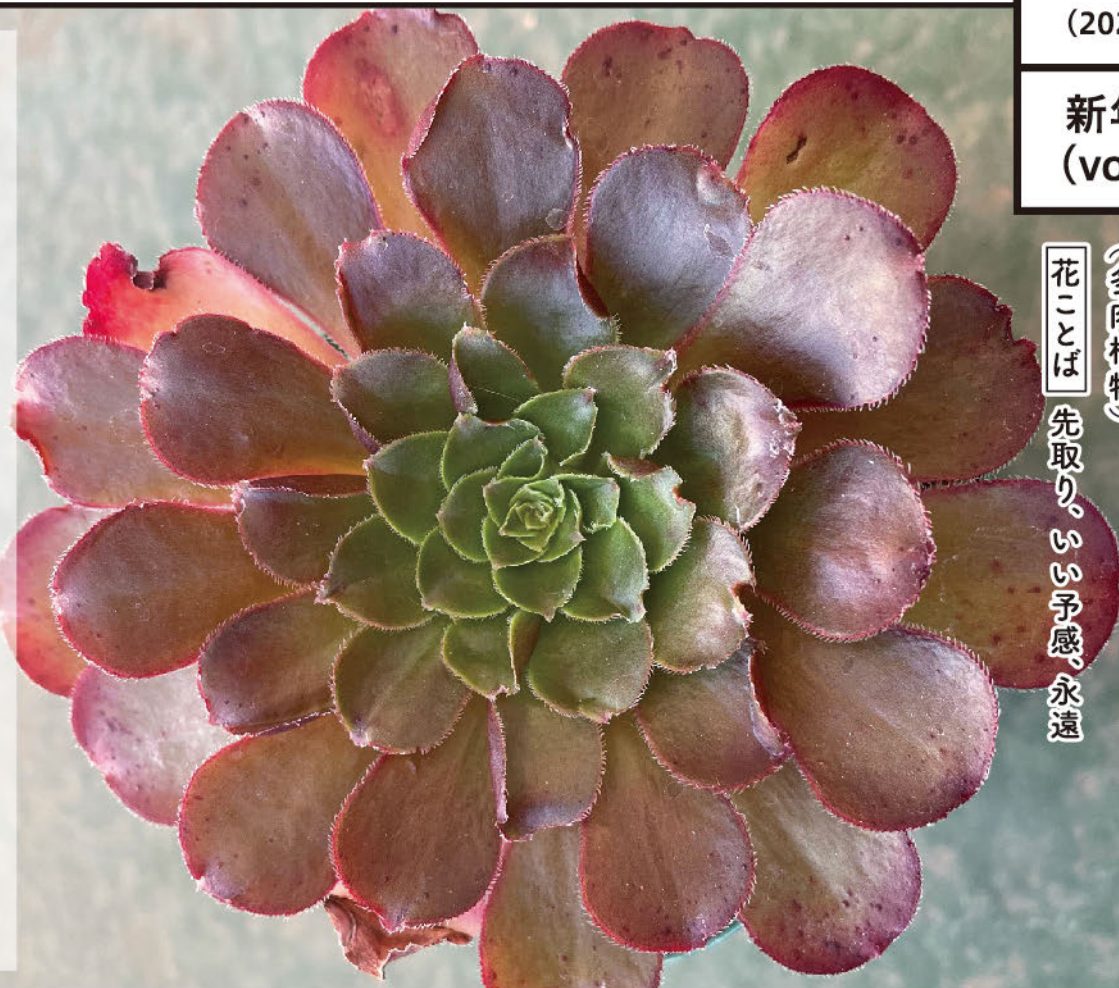


令和4年

(2022年)

新年号
(vol.9)

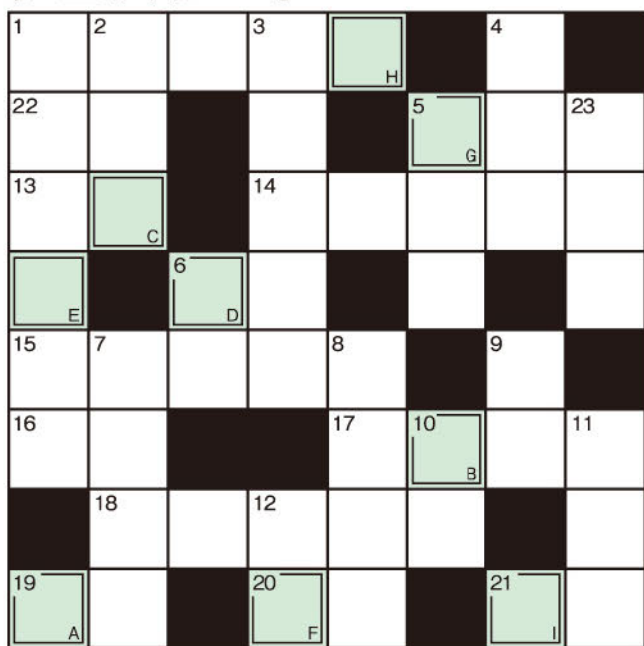
イギリスで初めてできたアエオニウムとセンペルビウムとの異属交配種、縁あって一般流通前に出会えました。未知の植物、これからの成長が楽しみです。(M)



センポニウム「シエナ」

花ことは 先取り、いい予感、永遠
(多肉植物)

クロスワード - プレゼント企画 -



答え



— 応募方法は最終ページにあります! —

タテのカギ

- 1 ドライアイの新しい治療法。〇〇〇〇〇〇治療。
- 2 すっぱ〜〜い!!くだもの。
- 3 雪が一面に降り積もって白一色になっている景色のこと。
- 4 視線の注がれるところ。
- 5 ポヨ〜ン。ポヨ〜ン。トラン〇〇〇。
- 6 身は脂肪が少なく軟らかい白身の魚。鍋に入ることも多いです。
- 7 ラブレターのこと。昔はこう言っていました。
- 8 正面。前面。
- 9 古くから屋根材などに利用されてきた草本の有機植物の総称。〇〇ぶき屋根。
- 10 〇〇と経度。
- 11 規則。決まりごと。
- 12 座る為に使用する道具。
- 23 ヘビなどが体を渦巻き状に巻く様子。〇〇〇を巻く。

メ切は R4年3月31日

ヨコのカギ

- 1 花粉症もこれの一種です。卵や牛乳が多い?
- 5 色々な料理に使えます。〇〇〇サラダ。フライド〇〇〇。
- 6 鷹。
- 13 ☺ ←コレ
- 14 Sailing
- 15 なにげなく使っている資源などに目を向け、少しずつでも未来の為に何が行動しようという運動。
- 16 野球で言うベースのこと。
- 17 〇〇〇〇ミルクティー。「王の」「王室の」。
- 18 PCのキーボードを見ず、正しく文章を入力する方法。〇〇〇〇タッチ。
- 19 冬には寒くて入れません。群馬県にはありません。
- 20 労働者による争議行為の一種。略して。
- 21 〇〇舞う形の群馬県。
- 22 さつま〇〇。

抽選で10名様に **QUOカードプレゼント!!**

◎ドライアイとは？

まず、ドライアイとは、単に「涙の不足」だけが原因ではないことをご存じでしょうか。

ドライアイのタイプは、「涙が少ないタイプのドライアイ」と、「涙が乾きやすいタイプのドライアイ」と大きく分類されます。

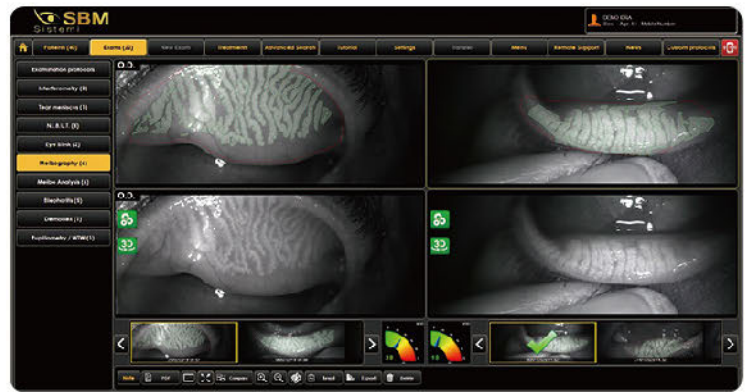
涙が少ないタイプのドライアイは、点眼薬で涙の補充を行ったり、涙の排水口に涙点プラグを挿入して涙を溜める治療を行います。

では、涙が乾きやすいタイプはどうでしょう。実は、ドライアイの80%以上がこのタイプと言われています。

涙は99%の水(液層)と1%の脂(油層)からなっており、このわずかな脂が眼球上に涙を留まらせ、涙の蒸発を防ぐ重要な役割を果たしています。つまり、脂不足が涙の乾きの一因となっています。

脂の成分は、まぶたの中にある「マイボーム腺」という脂の分泌腺から出ています。しかし、マイボーム腺の働きがなんらかの原因で低下していることがあり、これを「マイボーム腺機能不全」といいます。高

治療



マイボーム腺撮影(アイドラ)
白い部分が脂を作る腺です。機能不全になると減少します。

目がしばしば乾き、不快なごごろ感。
ドライアイで通院されています。
当院に新しく導入されたドライアイ治療機、
についてご紹介いたします。

齢になればなるほどマイボーム腺機能不全の患者さんは増えると言われています。涙が乾きやすいタイプのドライアイは、点眼治療では改善しづらいことがあります。そこで、マイボーム腺機能の改善を行い、涙の質を改善させる治療として注目されているのが「IPL治療」です。

◎IPL治療

IPLとは、身体を温め炎症を取り除く、医療用の光治療機器です。特殊な光線を下瞼く鼻にかけて照射し、マイボーム腺の分泌を促し、ドライアイの根本的な治療を目指します。施術時間は5分程度、ゴムでパチンとはじかれたような感じが出ることはありませんが、強い痛みは伴いません。治療後は日焼け止めを塗っていただきますが、日常生活に制限はありません。治療効果は状態にもよりますが、比較的速やかに治療効果が現れることが多いです。治療効果を高めるため、3〜4週間おきに4回実施することをおすすめしています。

当院では、ドライアイ専用の検査機器を

完備しており(アイドラ)、まずはドライアイのタイプ診断を行い、IPL治療の適応の有無や、IPL治療前後の治療効果を自覚だけではなく他覚的にも評価してまいります。

既存の治療でなかなか良くならなかったドライアイの治療が、一歩進んできています。ドライアイでお困りの方はぜひご相談ください。

また、元来IPLは、肌質改善や脱毛などのため、美容クリニックで最も導入されている医療機器です。シミ、そばかす、黒ずみ毛穴を減らし、美白効果を高める治療や、ニキビ跡の改善も行えます(フォトフェイシャル治療)。筆者も年々シミに悩まされており、さっそくシミ取りを実施しています。先日、高山院長にもフォトフェイシャル治療を行いました。今後の院長の肌質変化にご期待ください。フォトフェイシャルについては、現在、患者さんに提供できるように準備中です。せっかくの機会ですので、ぜひご利用ください。

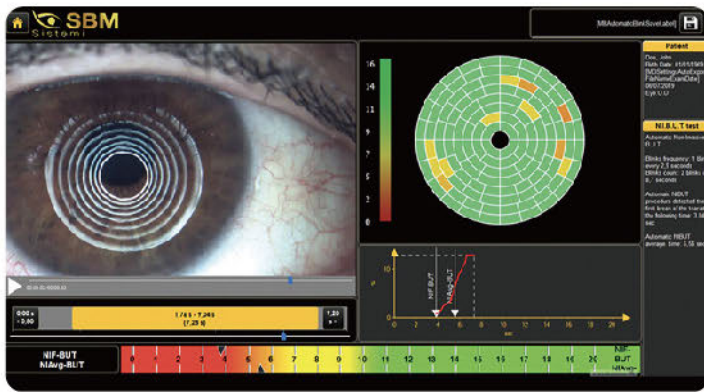
(IPL治療は肌質等により施術が出来ない方もいます。担当医にお尋ねください。)

(高山真祐子先生)

ドライアイでお困りの方必見です!!

IPL

乾燥する季節がやってきました。当院でも多くの患者さんが今回は、ドライアイについて、また、IPL (Intense Pulsed Light) アイビーエル



BUT 検査(アイドラ)

目の乾燥度を測定します。開眼後に涙の層が消える場所と時間が分かります。



IPL(アイ・ビー・エル)施術風景

強い光が出ますので目を覆って、下眼瞼周囲に光を当てます。



最先端のドライアイ治療器導入!!

IPL

アイドラ



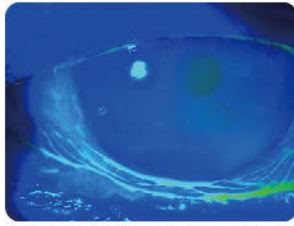
結膜弛緩症って何？

結膜弛緩症とは

白目と瞼の裏には目を滑らかに動かすために、結膜という薄い粘膜が張っています。

結膜は、若い人でも目を動かすためにある程度の余裕があるのですが、年を取るにしたがって組織の結合が弱くなり、結膜が徐々にたるんでいきます。それを結膜弛緩症といいます。

結膜のたるみは白目の結膜に起こりやすく、下眼瞼(したまぶた)のふちにたるんだ結膜が飛び出してくる状態になります。程度が強いと、黒目までかかってしまいます。



[写真2]フルオレセインという染色液を使い、青色のライトをあてて、結膜のたるみをより見やすくしたものです。



[写真1]下瞼の上にたるんだ結膜が飛び出しています。黒目にもかかっています。

実際の写真を見てみましょう。



[写真3]結膜弛緩症の電気凝固治療後です。結膜上皮が再生し、徐々に出血やごつつきもなくなります。



手術費用	1割	3割
片眼	約 1,500 円	約 4,500 円
両眼	約 3,000 円	約 9,000 円

※詳しくはスタッフにお尋ねください。

結膜弛緩症の症状

目の不快な症状がありませんか？
それは結膜のたるみのせいかもしれません

何かゴロゴロする、何か入っている気がする、まっげが黒目に当たっている感じがする、なにはさまっている感じ、抜けたまっげがはいつている感じ、涙っぽい、目が乾く感じがする…などの不定愁訴といわれるような、なんともはつきりしない症状や不快感が起るといわれています。

それは、ゆるんだ結膜がまばたきや眼球運動に伴い、下まぶたのふちに乗ったり、角膜(黒目)の前に飛び出してきたり、たるみが瞼と角膜との強い摩擦になり、目の異物感、違和感、結膜角膜の傷をおこすからです。たるんだ結膜が出たり入ったりするので、ゴロゴロやシヨボシヨボする感じは治ったり、再発したりすることが多いです。

涙は下まぶたと角膜、結膜の間にたまり、瞬きをすることで、目の表面を全体に潤します。しかし結膜弛緩症があると飛び出した結膜がじやまをして、涙をためることができず、瞬きをしても涙がうまく目の表面を潤すことができないのです。そのためかすんで見にくい症状や、下方に涙がたまっているような症状がでるのです。ドライアイの症状である、目の渇き、目のくっつきのような感じ、角膜の傷による痛みが出ることもあります。

またうまく目にたまれない涙は、目のふちに押し出されるので、急に涙がこぼれてきたり、こぼれた涙で目のふちが荒れてしまったり痛みが出たりすることの原因になります。

ほかに、弛緩した結膜がよく動くので結膜の毛細血管がひっぱられ、切れて結膜下出血を起こすことがあります。

結膜弛緩症の治療方法

点眼治療と、手術治療があります。

①点眼治療

結膜弛緩症になると結膜のたるみのせいで涙が目の表面にきれいにいきわたらなくなります。また結膜がたるんでいるとそれ自体が目への刺激になってしまいます。点眼を使用することで角膜を保護し、涙の成分であるムチンを多く産生させて、涙が目の表面にとどまる時間を長くしたり、結膜表面を滑らかにすることで、スムーズに目が動くようになり、症状の軽減する方がいらつしやいます。

点眼の種類としては、ドライアイの治療に使われる点眼と同じです。ドライアイの治療もできて一挙両得です。

②手術治療

点眼のみで治療できない、症状の軽減ができない場合には手術になります。弛緩した結膜を取り除くことで症状がなくなります。

手術は弛緩した結膜を切除した後、糸で縫う方法と、縫わない方法があります。当院では縫わない手術を行っています。

一つは皮膚切開などに使われる炭酸ガスレーザーを使った方法です。手術後の出血を抑え、手術の傷も大変きれいです。

もう一つは電気凝固を行うやり方です。たるんだ結膜を凝固させて結膜をびんと張った状態に戻していきます。手術後の出血やごつつきなどは炭酸ガスレーザー治療より強いですが、組織をしっかり取り除き、結膜下の組織と強くつなげることで、アンカーの作用を強く出すことができます。

手術は局所麻酔で行います。片目5分から10分程度の治療となります。手術後は眼帯なしで帰宅できます。

手術した後は炎症止め、抗菌剤、傷をきれいに治すための点眼を行っていることができます。

写真3が治療後の写真です。2〜3週間は赤みやごつつきなどの異物感がありますが、徐々に改善してきます。治療後ドライアイの点眼を続けることもできます。

(三浦先生)



今回のコンタクトによる合併症は眼瞼下垂です。

眼瞼下垂とは何らかの要因により上まぶたを挙げる筋肉(眼瞼挙筋)の働きが弱くなることでまぶたが十分あがらず垂れ下がった状態のことをいいます。まぶたが重くなり上方の視野が狭くなり見づらくなります。眼瞼下垂は先天性と後天性に分けられます。

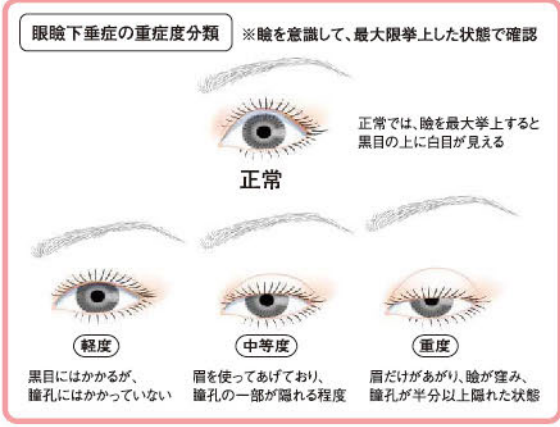
先天性はまぶたを動かす筋肉の未発達により起こります。この場合、弱視(眼鏡やコンタクトで矯正しても視力がでない)になることもありますので早めに眼科を受診してください。

後天性のものでは加齢による筋力の低下によるケースが多いですが、近年ではハードコンタクトを長期間(20年以上)使い続けることにより眼瞼下垂になるケースが増えています。

ハードコンタクトをしない人と比べると約20倍も眼瞼下垂の発症リスクが高いという統計もあります。考えられている原因は様々ありますが、コンタクトという異物を目に挿入した状態で一日に何千回も瞬きすることでまぶたの筋肉が摩擦により薄く伸ばされた

により線維化したりして収縮力が失われてしまい、瞼があがりにくくなる、という説が有力です。

眼瞼下垂が軽度で視野障害がでない場合はソフトコンタクトや眼鏡への変更をおすすめします。重症の場合は手術でまぶたを上げることになります。



実は怖い! コンタクトレンズ装用 シリーズ4

コンタクトによる眼瞼下垂

眼瞼下垂を予防するには

- ①コンタクトを付け外しの際には上まぶたを無理に指で持ち上げたりせずできるだけ下まぶたを引いて着脱する。またはスポイトではずし上まぶたを傷めないようにする。
- ②コンタクトの長時間装用を避けるため帰宅後は眼鏡を装着する。
- ③眼瞼挙筋をトレーニングで鍛える。

眼瞼挙筋のトレーニング方法

- ①目を静かに閉じ、眉を下げることを意識して額(ひたい)の力を抜く。
- ②左右の眉毛が動かないよう、額全体を掌でおさえる。
- ③両目を限界まで大きく見開いて5秒キープする。
- ④ゆっくり目を閉じてリラックスする。

これを一日に数回繰り返す。

コンタクトは整容的に優れているために使用する人がほとんどですが、眼瞼下垂になればねむたそうに見られたり老けたように見え外見が悪くなってしまうので、早めにソフトコンタクトや眼鏡への変更をお勧めします。白内障がある方は白内障手術により近視も乱視も軽減させることもできますので、手術をするのも一手だと思えます。(石原先生)

Midori Contact

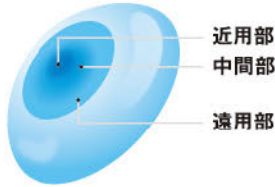
みどりコンタクト

遠近両用コンタクトレンズ

「小さな文字が見にくい」「目が疲れる」など、瞳のエイジングサインを感じたら、サポートのひとつとして「遠近両用コンタクトレンズ」がおすすめです！
手元から遠くを見るための度数を配置したレンズが、見づらさをサポート。メガネでの矯正に抵抗がある方にも人気のコンタクトレンズです。

遠近両用ソフトコンタクトレンズ

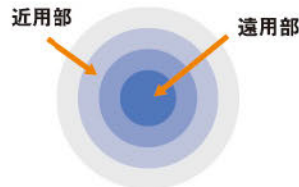
遠くと近くの度数を脳が判断してピント調整するので、視線を変えずに近くから遠くまで見ることが出来ます。1日使い捨てタイプと2週間交換タイプがあり、はじめてのコンタクトデビューにもおすすめです！



※ソフトコンタクトレンズデザイン例
各メーカーによりデザインは異なります

遠近両用ハードコンタクトレンズ

レンズの遠用部や近用部の視線を変えることで使い分けて近くや遠くを見ます。使い捨てでないタイプと3ヶ月交換型の使い捨てハードコンタクトもあります。乱視のある方やハードコンタクトユーザーの切替にもおすすめです！



※ハードコンタクトレンズデザイン例
各メーカーによりデザインは異なります

レンズのデザイン上、見え方の鮮明度に欠けることがあるため、しっかりと見たい方や老眼が進んでしまった方には合わせにくいことがあります。見え方の感じ方には個人差がありますので気になる方にはお試しがおすすめです！
かわしくはスタッフまでお気軽にご相談ください♪

症状に気づいたら
早めのケアが
おすすめです！



Midori Eye Glass

みどりアイグラス

日本とメガネ

日本とメガネの歴史ってご存じですか？
13世紀後半にイタリアで発明されたメガネは、300年程経った1549年、キリスト教宣教師、フランシスコ・ザビエルが周防(山口県)の大名、大内義隆に13種類のメガネを贈ったのが最初といわれています。

数年後、同じく宣教師のフランシスコ・ガブラルが織田信長と対面した際、彼が近視用のメガネをかけていたので、信長をはじめ一同がたいへん驚いたという記録が残っています。

また、室町幕府の将軍である足利義晴や江戸幕府を開いた徳川家康もメガネを使っていたようで、当時のメガネが今も残されています。

それらはすべて手に持って使うメガネで、耳にかけて見るメガネが出てくるにはなんと350年以上も時を要する必要がある一方、日本の未

来の眼鏡はどんな風にか。まだまだ進化の可能性を感じます。



▲現存する日本最古の眼鏡は、京都大徳寺にある足利義晴が使用したとされるものです。



スタッフの話

季節の移り変わりは早く、もう新しい1年の始まりですね。寒さの厳しい季節ですが、体調は崩されていませんか。昨年の新型コロナウイルス第5波は過去最多の感染者数で、緊急事態宣言の期間も長いものとなりました。外出したいと思う反面、外出するのが怖く感じられました。早くコロナ禍前の生活に戻ってほしいですが、まだまだ時間がかかりそうですね。

今ではなかなか難しくなりましたが、私はたまに気分転換でスイーツを食べに行きます。最近行ったところは初めて行くお店で、前から気になっていたパンケーキを食べに行きました。ふわふわなパンケーキに甘さを抑えたたっぷりの生クリームと、甘酸っぱいイチゴをふんだんに使ったソースがかけられていて、思わず写真に収めました。久しぶりということもあり本当においしく至福の時間でした。気軽に外出できるようになったら、近場だけでなく色々なお店に足を運べたらいいと思います。

また、私は舞台やライブに参加するため東京や地方遠征に出かけることが多くありました。そしてコロナ禍となったことで相次ぐ中止や延期の決定に落ち込み、当選していた舞台、イベントもいくつか払い戻しとなりました。感染者の増加により、外出を制限する生活はとても寂しいものでした。最近では少しずつネットの配信で舞台やライブを生中継してくれる機会が増え、会場に行くことができなくても一緒にその空間を味わえるのが嬉しいですね。検温、消毒、分散入場、規制退場、と対策を講じて公演を開催してもらえるようになりませんが、まだ声を出して観覧できないのが残念です。歓声を届けられるようになるのが待ち遠しいですね。

皆さんも日常生活において我慢してきたことが多くあったと思います。コロナの第5波の感染拡大が落ち着いてきたと思っても、第6波と爆発的な感染拡大はいつやってくるかわかりません。たまには息抜きするのも必要ですが、我慢を強いられる日常に戻らないよう、気を引き締めて感染症予防を心がけていきましょう。

(K・M)



三浦先生の話

今日は2021年11月19日です。140年ぶりのほぼ皆既月食を見ながら編集後記を書いています。

空は澄んでいてダイヤモンドリングのような月の明かりがはつきりと見え素晴らしい天体ショーでした。この季節、朝夕はさすがに寒いですが昼間は太陽の日差しが暖かいです。ただ群馬の空はさすがに身に伝えます。

さて、夏に猛威を振るった新型コロナウイルスも、現在は2021年で一番感染者が少ない状態となっています。日本では新型コロナウイルスワクチンの接種が全人口の70%近くまで終了しています。しかし政府の見通しでは、2022年の1月には第6波が来るのではないかとわれています。

約100年前1918年〜1920年にかけてスペイン風邪が猛威を振りました。全世界で2000万〜4000万人の方が亡くなったといわれています。

スペイン風邪の原因はH1N1A型インフルエンザウイルスであることが分かっていますが、大流行した時点では原因がわからなかったようです。このウイルスも人や動物の免疫反応の調節に異常をおこすことがわかっており新型コロナウイルスの病態と似ています。

私たちも今回の新型コロナウイルスとの闘いで何が大切なのか分かったことがたくさんあると思います。まず、素早く病気の原因を特定し、その原因ウイルスに感染しているのかを検査する方法(PCRや抗体検査)。患者さんの隔離方法。日常生活ではマスクをしての生活や、手洗いの励行、帰宅後のうがいといった今までいわれていたことに効果があるか、人流抑制・人と距離を置くことに効果があり、食事での会話がいかに感染を広めてしまいかなど新たに確認できたことです。またワクチンの効果も本当に実感できました。ただワクチンの効果維持のため2回目の投与から6か月で3回目の投与が必要になりそうです。

これからワクチンの効果が落ちてくる時期と、ウイルスが流行しやすい時期が重なってやってきます。新型コロナウイルスを完全に消滅させることは出来ないし、型の違うウイルスも出てくるでしょう。

しかし私たちはここ2年の生活で新型コロナウイルス感染症とうまく付き合いながら生活を営む術を得たのではないかと思います。

これからの時期、私たちひとりひとりが、もう一度できることを一つ一つ見直して実践していくことで第6波を乗り越えることができるのではないのでしょうか。

高山眼科も引き続き感染症対策を継続してまいりますので皆さんのご協力をお願いいたします。

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4年1月1日～
令和4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4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.9
プレゼント係

