

高山新聞



令和4年

(2022年)

春季号
(vol.10)



センペルビウム 「ゴールドナゲット」

花ことは節約
(多肉植物)

ラテン語で「senper」と「生きる」を意味する「vivius」が語源となっています。冬に強く雪の下でも葉をつけたまま生き続ける植物で、寒くなると葉が紅葉して真っ赤に変身。この新聞が発行される頃は赤色から黄色に変化して違った顔になっている事でしょう。(M)

クロスワード - プレゼント企画 -

1		12	14	16	17	19	
					C		
		2					
3	11				4		20
A	G						
5				6			H
		7	15		B	8	
21			9			18	
		13					
10							
E							

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

— 応募方法は最終ページにあります! —

タテのカギ

- 1 眼の硬さをはかります。
- 6 おしりを光らせて飛ぶ虫。
- 11 軟体動物の総称。
- 12 Relax.
- 13 細かいほごりのこと。〇〇払い
- 14 木で作られたおもちゃ。積み重ねたりして遊びます。
- 15 昔の日本での戦闘員のこと。10~19世紀にかけて存在。
- 16 魚肉などのすり身を団子状に成形して調理した食品。つ〇〇。
- 17 しょうゆ〇〇〇〇。みそ〇〇〇〇。とんこつ〇〇〇〇。
- 18 物を燃やして大量の煙を出すこと。〇〇〇ン。
- 19 たぬぎの〇〇〇〇〇。糸を紡ぐための装置。
- 20 飲み物を入れて運ぶ道具。

メ切は R4年6月30日

ヨコのカギ

- 1 にんにくごはん
- 2 フィilmなどの薄い材料を貼り合わせて層を作る工法。
- 3 太陽の昇前のほの暗いころのこと。
- 4 眼科から良く出る薬。2階から〇〇〇り。
- 5 修辞法の1つ。連語の形式が同じで意義の対応する2つの句を並べて用いること。
- 6 ホームランのこと。〇〇〇〇打。
- 7 豚肉と野菜の中華料理。酢が黒酢のこともあります。
- 8 コレがあると狙いやすい。◎
- 9 絹。
- 10 春の復活祭に用いる卵。
- 21 誰にでも1コや2コあります。無意識に出てしまうような偏った好みや傾向。

抽選で10名様に
QUOカードプレゼント!!

網膜剥離とはどういう病気？

網膜は光を感じる膜で眼の内側の壁にくっついていま
す。眼球をカメラに例えるとフィルムに当たります。この
網膜が何らかの原因で眼球の壁からはがれた状態を「網
膜剥離」といいます。

網膜剥離は2種類あり、網膜に穴が開いて起こる裂孔
原性網膜剥離と、そうでない非裂孔原性網膜剥離(加齢黄
斑変性やブドウ膜炎などに伴う漿液性網膜剥離)に分類
されます。

今回は裂孔原性網膜剥離についてお話しします。(図①)

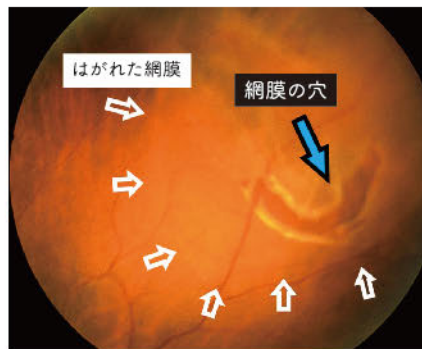
裂孔原性網膜剥離は どのように起こるの？

裂孔原性網膜剥離の起こりやすい年齢は、20〜30歳代
と50〜60歳代の二峰性のピークがあり、1万人に1人ぐ
らいが発症するといわれています。

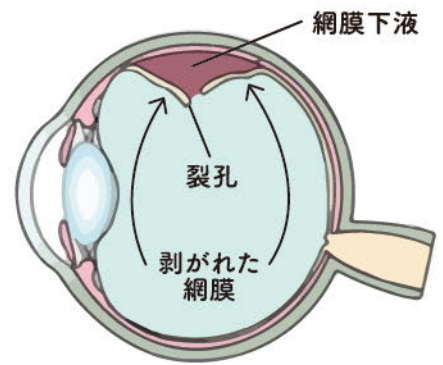
若年者に起こる網膜剥離で多いタイプが、網膜赤道部
変性という網膜が薄い部分に萎縮円孔ができて起こる網
膜剥離です。その他に遺伝性のもので、外傷に伴うもの、
アトピーに伴うものなどがあります。

中高年に起こるタイプは、目の前に虫みたいなのが
飛ぶ症状(飛蚊症)といいますが、光が見える症状(光視症
といいますが)のあと、雲のような見えにくい部分が広がり、
視力が低下するものです。後部硝子体剥離という目の中
の硝子体というゲル状の組織が、加齢や近視により変性
し網膜から剥がれるときに網膜裂孔ができ、その裂孔が

はく り 剥離 もうまく はくり 網膜剥離～



【写真①】裂孔原性網膜剥離
画像提供: 参天製薬



【図①】裂孔原性網膜剥離
画像提供: 参天製薬

けん引されることで起こるものがほとんどです。(写真①)
特殊なものとして強度近視の方に起こりやすい黄斑円
孔性網膜剥離があります。

網膜剥離の症状とは？

網膜剥離の怖いところは進行すると失明や大幅に視力
が低下してしまうことです。そのため症状を知っておく
ことはとても大切です。症状には「飛蚊症」「光視症」「視野
欠損」「視力低下」などがあります。

飛蚊症、光視症は前記のような症状で、初期症状として
最も多いものです。視野欠損は剥離した網膜の部分と、症
状が上下左右逆になります。

例えば上方の網膜が剥離すると下の視野が欠損して見
えなくなります。視力は、網膜の中心部の黄斑に網膜剥離
が進展すると急激に低下します。

ほかに、網膜にできた裂孔に網膜血管がかかっている
と血管が切れて目の中出血(硝子体出血)といいますが、
急激に視力が低下し
ます。

若年者の網膜剥離の
進行は非常にゆっくり
で、自覚なく進行し、網
膜の中心部が剥がれた
ときにはじめて気が
付きます。逆に中高年の
網膜剥離は、後部硝子体
剥離が起こった時に網

【網膜剥離の初期症状】



画像提供: 参天製薬

膜と癒着の強い部分に裂孔が開き、そこから液化した硝子体液が回り込むので急激に網膜剥離が進行します。

網膜剥離の検査方法とは？

視力検査、眼圧検査、細隙灯顕微鏡検査、OCT検査など一般的な検査と、最も大事なのが眼底検査です。

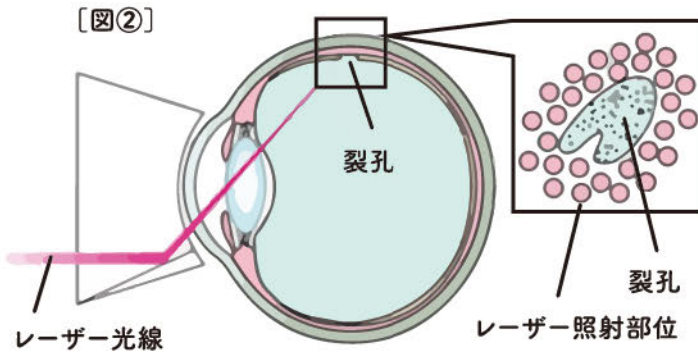
網膜裂孔や網膜剥離は目の奥の網膜赤道部(眼球の最も半径の大きい部分)から起こることが多いです。その部位をよく診察するために散瞳といって十分に瞳孔(黒目)を広げて行う眼底検査が必須です。散瞳をするとぼやけたり、まぶしかったりなどの症状が出ますが、2時間ぐらいで徐々に改善します。しかし個人差があり5時間ぐらい効果が残ることもあります。この検査で網膜裂孔や網膜剥離の有無、進行状況を把握することができます。

網膜剥離の治療方法は？

裂孔原性網膜剥離で、原因である網膜裂孔が自然に閉鎖することは非常にまれです。点眼薬や内服薬で治ることもありませんので、基本的に手術が必要になります。

網膜裂孔が小さく、裂孔原性網膜剥離の範囲が狭い場合は、レーザーで治療できることがあります。網膜裂孔の周りにレーザーをあてて、網膜と眼球の内壁との癒着を促し、網膜剥離の進展を防ぎます。癒着ができるまで最低3週間必要ですので、1か月程度は激しい運動を避ける必要があります。(図②)

レーザーでの治療ができないときは、観血手術が必要



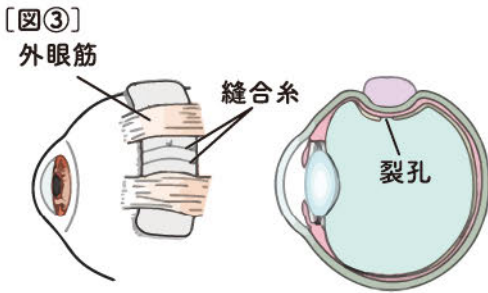
画像提供: 参天製薬

もうまく

網膜

れっこう げんせい

～裂孔原性



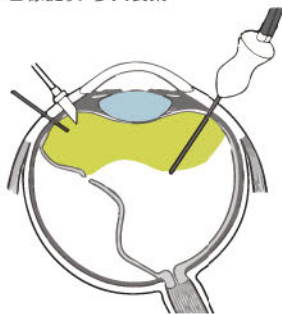
強膜内陥術(バックル縫着術)

画像提供: 参天製薬

[図④]

硝子体手術

眼内に器具を挿入して硝子体を可能な限り切除し、網膜への牽引を解除します。



最後に

網膜剥離の手術には、目の外側から行う強膜内陥術(目にシリコンバンドなどをまく)手術(図③)や、目の内側から行う硝子体手術(図④)があります。病気の程度や、裂孔の位置、網膜剥離の範囲、年齢などにより治療方法が変わります。専門的な治療が必要になりますので、当院では手術治療のできる施設に紹介させていただいております。

裂孔原性網膜剥離は、失明に至ることもある怖い病気ですが、手術で治る率は90%程度と高いです。

しかし病気の進み具合によっては、何度も手術治療が必要になり、病気前の視力や見え方に戻ることが難しいこともあります。急激な視力低下や飛蚊症、光視症などの症状があれば眼科検査を受けるようにしましょう。その際は散瞳しての眼底検査をしっかり受けるようにしましょう。(三浦先生)



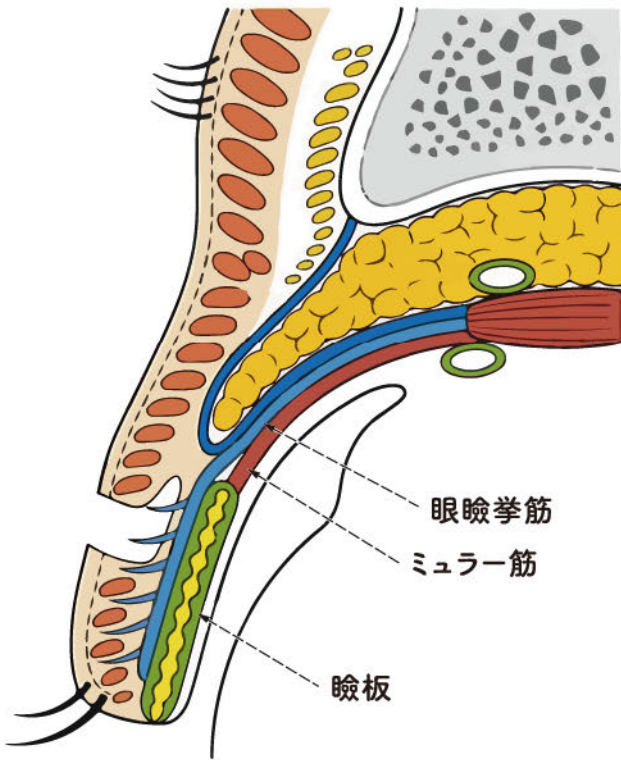
眼瞼下垂は治せます!!



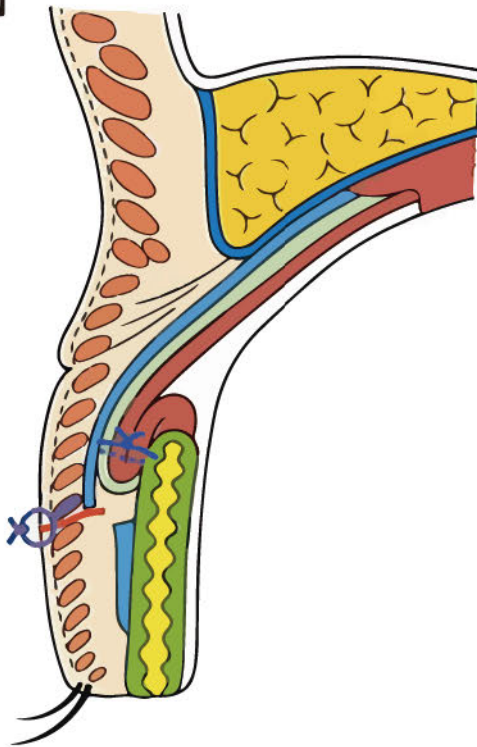
年齢と共に上まぶたが下がってることがあります。進んでくると上まぶたが腫に懸かかってきて視力が落ちてきて、顎を上げてみるようになります。額の筋肉で上げようとするので、額に深い皺が何本も出来ます。さらに項や肩の筋肉まで使って上げようとするので、肩こりがひどくなる人がいます。また、上まぶたと眼球が強く接触するので角膜にびらんができることもあります。これは眼瞼下垂と言われます。また、上まぶたの皮膚が弛んで垂れ下がり腫を覆ってしまうことがあります。これらは加齢による退行性の眼瞼の変化です。

【図1】のように、上まぶたの挙上は、眼瞼挙筋と瞼板筋(ミュラー筋)が行います。まぶたには柔らかい軟骨様の「瞼板」があり、その上面と上縁に二筋が付着しています。眼瞼下垂はその接着部が緩んで、瞼板がうまく持ち上がらなくなるのが原因のようです。したがって治療は、筋肉を短くつめたり接着部を

【図1】上眼瞼断面図



【図2】



ミュラー筋タッキング法

ミュラー筋を折りたたんで(タッキング)眼瞼に縫い付ける手法です。柔らかい筋肉のみを利用して短縮するため、開瞼ラインが自然な形になりやすい特徴があります。

下方に移動させたりすることになります。二つの筋肉の一方に行う場合と、二筋を同時に行う場合があります。

今回は、ミュラー筋タッキング法を解説します。【図1】にありますように、ミュラー筋は眼瞼挙筋の下にあり、瞼板の上縁に接着しています。出血の起きにくいレーザーメスの炭酸ガスレーザーを使用して、皮膚を切開し眼瞼挙筋を外してミュラー筋を露出します。そして、【図2】のように、その筋肉の上方部分に糸をかけ、それを瞼板に縫い付けます。その後、二重瞼を作ってから皮膚縫合を行って手術を終了します。所要時間は約30分です。

術後は二週間程まぶたの腫れが強いですが、だんだん吸収されて見やすくなります。その頃に皮膚抜糸をして治療は終了です。視界が広がり、額の皺が少なくなり、肩こりが軽くなる人が多いようです。

(高山院長)



学校健診って何を診てるの？

毎年行われる眼科検診。先生たちはどんなところを診ているのでしょうか？



全国の小学校、中学校、高等学校、支援学校などでは学校保健安全法施行規則に基づき毎年定期健診が実施され「眼の疾病および異常の有無」と「視力」が検査されています。

その際、「眼の疾病および異常の有無」は携帯用の診療器具を使い斜視、アレルギー性結膜炎、麦粒腫、霰粒腫、眼瞼下垂などがないかチェックします。

学校健診でよくまぶたの裏側(眼瞼結膜)を診ているのはアレルギー性結膜炎があるとそこに充血や濾胞(小さなブツブツ)があるからです。

※(斜視とは左右の眼が同じ方向を向かず片方の眼が目標と違う方向を向いている状態です)。斜視は見た目だけでは判断できない場合もありますので学校健診でみつけることも少なくなく、早期発見早期治療が重要です。

視力検査

現在多くの学校で実施されている視力の測定方法は視力(0.3)(0.7)(1.0)のランドルト環【図1】が表示されている3つの指標(通常5m用)を用い、検者と被検者が対面して行う370方式とよばれている方法が一般的です。結果は「A」「B」「C」「D」の4段階【図2】に判別されます。

「A」以外は眼科受診を勧められます。ですが「A」の場合でも

【図1】視力表



【図2】370方式での視力判定

判定	視力	解釈と指導
A	1.0以上	視力は正常です。軽い遠視のこともあります。
B	0.7~0.9	学校生活への影響はわずかで、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
C	0.3~0.6	教室後方の席からは黒板の文字が見えにくい状態です。近視などの屈折異常以外の疾病が原因のこともあり、眼科受診が必要です。
D	0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい状態です。早急に眼科を受診してください。

異常がないかといえれば必ずしもそうではありません。遠距離や近距離が見にくいとか長時間見続けると目が疲れる、頭が痛い、かすんで見えるなどの訴えがあれば眼科を受診するべきです。

視力が悪いということは遠視、乱視、近視などの屈折異常があるかまたは眼球内に異常があるということです。

遠視、乱視の場合、近くも遠くもぼやっと見え、ピントが合わず放っておくと視力が発達せず弱視になってしまいます。※(弱視というのは適切な眼鏡をしても視力がでないことです)。

通常、視力の発達は10歳までといわれていますので、遠視乱視のある児童は早めに眼鏡を処方し、視力の発達を促す必要があります。

次に近視についてですが、我が国における小学生の裸眼視力1.0未満の割合は右肩上がりに増えています。勉強、読書、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど現代の我々のいる環境は近視を進行させるものであふれています。日本人を含む東アジア人は近視の頻度が高く、近視が早期に発症した小児ほど強度の近視に進行することが知られています。子供の場合、近視の度数は1年で0.50〜1.00D進むことが多い(特に小学4年から5年にかけて進行が著しい)のですが強度近視(−6.00D以上)になると将来、網膜剥離、緑内障、近視性脈絡膜新生血管、黄斑部萎縮など失明するような重篤な病気になりやすくなります。

💡では、近視を進行させないにはどうしたらよいのでしょうか。簡単にできることは

- 『長時間近方作業をしない』
- 『戸外での活動を奨励する』の2点です。

特に太陽光に含まれるバイオレットライト(波長360〜400nm)は、近視の進行を抑制すると言われており、これらは自分で気をつけていれば日常生活の中で実践できます。それでも進んでしまう場合は医療の力に頼るしかありません。

低濃度アトロピン点眼治療「マイオピン」

近視の進行を遅らせる手段として、まず「低濃度アトロピン点眼治療」というのがあります。これは目薬を寝る前に1回点眼するだけです。

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は知られていましたが、腫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きました。しかも、羞明や近見障害などのような副作用がほとんど起きません。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。

「マイオピン」は小学生で軽度の近視から始める方と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。(詳しくはvol.8参照)

オルソケラトロジー

「オルソケラトロジー」とは、特殊な形をしたハードコンタクトレンズを就寝時に装着(7時間以上)し、角膜の中央部を平坦化させることによって、近視を矯正するという治療法です。

毎日使用することで、起床時に外しても、日中は裸眼で快適に過ごせます。また、近視の進行を抑制する効果もあります。近視の進行速度はメガネやコンタクトレンズを使用した場合の1/3ぐらいになると考えられており、この目的で始める人もいらっしゃるようです。

ただこれらの治療は保険適応外ですのでかなり高額な費用がかかります。

このまま近視の方が増えれば将来、網膜剥離や緑内障になる方が増えると予想されますので、少しでも多くの方が強度近視にならないようこれらの治療が保険適応になることを期待します。(詳しくはvol.4参照)

(石原先生)

Midori Contact

みどりコンタクト

花粉の時期のレンズケア

皆様、花粉の時期のレンズケアは、どうしていますか？
 花粉のシーズンはワンデーのコンタクトレンズをお勧めしていますが、今のコンタクトレンズに慣れているのでワンデーに替えたくない、という方も多いのではないのでしょうか？そんな時は装着時間やレンズケアに気をつかうことが大切になります。

装着時間

なるべく1日の装着時間を短くし、帰宅後はレンズを外しメガネで過ごすようにしましょう。

お手入れのポイント

- ① まずは、外したコンタクトレンズをしっかりとすすぎましょう。すすぎ洗いをせずにいきなりこすりついたりするとレンズに付いた花粉が破れて粘性のある内容物が出てきて、花粉が残りやすくなると言われています。
- ② 花粉で汚れたコンタクトレンズは普段よりも一層汚れが落ちにくくなっているので、入念なこすり洗いを心掛けてみましょう。
- ③ 装着直前にもう一度すすぎましょう。

コンタクトレンズを使用する際には、眼科専門医の処方と指導を受け、定期的に受診しましょう。



眼病の原因菌を
99.9%以上消毒



新規の
LINEお友達追加で
ポイントプレゼント

Midori Eye Glass

みどりアイグラス

自分の顔に似合うメガネ

メガネを買い替えるとき、避けては通れないフレーム選びです。毎日使うメガネは自分の顔にもなるのでかなり悩む方も多いのではないのでしょうか？今回は似合うメガネのポイントをご紹介します！

基本的な選び方

- ① フレームの大きさは、眉から顎にかけて3分の1に収める。
- ② 顔幅とフレームは同じくらい
- ③ 眉の形に添うようなフレームがおすすめ
- ④ 自分の顔の形に合わせて選ぶ(表参照)

あくまでもこれは1つの選ぶ目安です。「似合う」だけを重視するだけでなく「自分の好き」も大切に選んでみてください。「似合う」×「好き」なフレームが見つかりますように。

新しいメガネ選びは是非みどりアイグラスで！

	丸顔	三角顔	四角顔	面長
ウエリントン	○	○	○	◎
スクエア	◎	○	△	○
ポストン	△	◎	○	◎
ラウンド	△	○	◎	△
オーバル	○	◎	◎	△
ティアドロップ	△	△	○	◎

スタッフの話

コロナ禍も3年目に入ってしまいました。あつという間に、時間だけが過ぎていく気がします。

楽しみにしていたイベントの中止や延期、しばらくは外出も控えていましたが、昨年の夏頃から近場に出かけるようになりました。

その一つが沼田。実は私、2016年に放送された大河ドラマ「真田丸」に当時はまりまして、いつか真田ゆかりの地を訪ねてみたいとずっと思っていて、今更ながら行ってきたのでした。

妹も同行し、いざ出陣。まず向かった先は沼田公園。沼田城があったところです。園内はとても綺麗で、鳥やウサギ、熊もいてのんびり過ごすことができます。石垣がそこに城があったことをしっかり遺していました。

ひと通り散策した後は、公園入口にある観光案内所へ。中には城の全体が分かる模型や甲冑のレプリカ、資料などが展示されています。ドラマの出演者も訪れていて、私の「推しキャラ」だった役者さんのサインも飾られています。武将印をいただくためにこちらに寄ったので、6種類の武将印に日付を入れていただき、グッズも購入。満足して次の目的地に向かいました。

小松姫の眠る正覚寺を参拝。ランチで行きたかったお店は定休日だったため、川場村の田園プラザまで足を延ばしました。田園プラザではまず山賊焼きを食し、期間限定のピザ、ソフトクリームをいただきました。ちょうど紅葉が始まる頃だったので、この日は少し動くと汗ばむくらい天気が良く、絶景を見ながらの食事はとても美味しかったです。そして、豊かな自然に癒されました。

妹と出かけるのも久しぶりで、次回の予定を計画しながら帰ってきました。まだまだ厳しい状況が続いていますが、早く安心安全に出かけられる日が来て欲しいですね。そのためにも、感染予防対策を引き続きしっかりとしたいと思います。

(M・M)



高山院長の話

今年の冬は例年になくきびしい寒さが続いていましたが、ようやく春の兆しが見えてきました。〆石(いわ)ばしる 垂水(たるみ)の上の さわらびの 萌え出づる春に なるにけるかもと万葉集に詠われているように、命が復活する感動的な季節が始まります。自分の年齢にもかかわらず青春を謳歌したくなります。

さて、今年3月3日は当院の開院記念日でした。なんと35周年でした。まず、高崎駅西口のビルに入院施設を作り、手術装置やレーザ等を完全装備して開院しました。この高崎の地で手術を含めてできる限りの治療をしよう、と考えていました。幸い地域の人たちの信頼が得られて医院が手狭になったため、6年後に緑町医院を作りました。気がふれるような大借金ができたのは全く若気の至りでした。

幸いじめで優秀なスタッフに恵まれ、心優しい患者さん達に支えられて、地域の医療にある程度関与できたと感じています。病気が治れば患者さんと共に喜び、治療の効果がなければ患者さんと共に苦しむ日々の連続でした。常住坐臥病氣のことが頭から離れないのは医者性の性と思っています。

〆年歳歳花相似たり 歳歳年人同じからず。あつという間の35年でした。年齢に負けず精進して腕を上げていきたい、同時に後継者やスタッフが育つような体制を整えたい、そしてずっと患者さんの頼りなる眼科であり続けたい、そのように思っています。

診療体制（外来）

※令和4年4月1日より
担当医の診察曜日が変更となります。

緑町医院

	午前		午後	
	外来	手術	外来	手術
月	高山	三浦	高山	三浦
火	三浦	高山	三浦	高山
水	三浦 (高山)	石原	高山 三浦	
木	高山 高山真祐子		高山 石原	
金	高山 三浦	三浦 (月曜が祭日の週のみ)	三浦(最終週以外) 石原	
土	代診医師	高山 (月2回)	代診医師	高山 (月2回)
日	休診		休診	

駅前医院

	午前		午後	
	外来	手術	外来	手術
月	石原		石原	
火	石原		石原	
水	鴨居		鴨居	石原
木	石原		鴨居	
金	石原		高山(最終週以外) 三浦(最終週のみ)	
土	代診医師		代診医師	
日	高山 (最終週は代診医師)		高山 (最終週は代診医師)	

■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→



■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CONTACT ホームページ <http://www.midori-contact.com>

みどりCONTACT 緑町店

TEL:027-361-6722
☎0120-310-459

みどりCONTACT ラ・メルセ店

TEL:027-327-4851
☎0120-103-783

みどりアイグラス

TEL:027-361-6006

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4月1日～
令和4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4年7月中旬頃～順次行う予定です。

プレゼントの応募方法

63 3700073 高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞 vol.10 プレゼント係