

高山新聞



令和5年

(2023年)

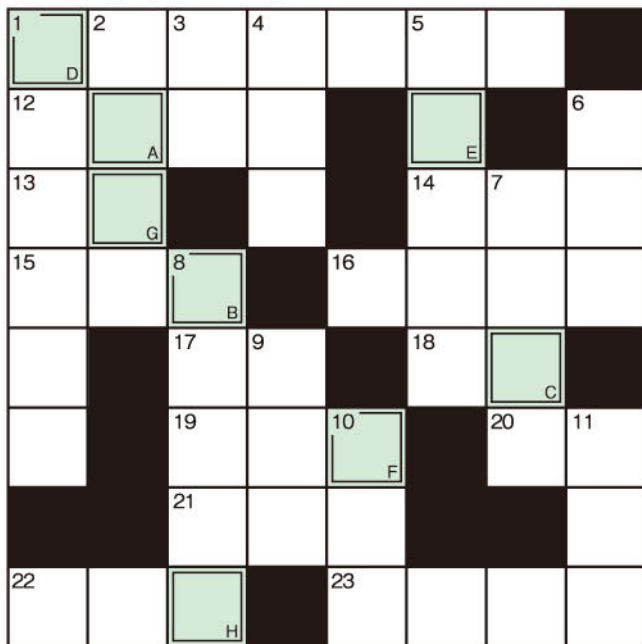
夏季号
(vol.15)

モナンテス 「ペレンス」(多肉植物)

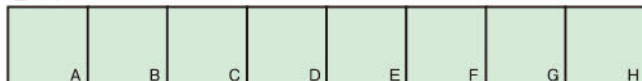
宇宙と交信するかの様な
不思議な花を咲かせます。
蒸し暑さに弱い性質がありますが
群馬の気候にも負けず毎年頑張っています。(M)



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 流行性角〇〇〇〇〇〇。(P1~2参照)
- 2 住む所を移すこと。支援金が出ることも?
- 3 ㄢ〇
- 4 パラ科の落葉高木。のど飴などの原料になることも。
- 5 日没。夕暮れ時。
- 6 死ぬか生きるかにかかわるような重大な問題。〇〇〇問題。
- 7 腸閉塞のこと。
- 8 散歩や自然観察などで歩く道のこと。
- 9 グリーン〇〇〇。ゴールド〇〇〇。秋の果実。
- 10 道具や教材などの一式。
- 11 木材や金属などを切断する工具。〇〇〇リ。



抽選で10名様に
QUOカード
プレゼント!!

ヨコのカギ

- 1 現時点では積極的な治療はしないが、状態について定期的に確認すること。
- 12 武士が武術を磨くために夜間、路上で行きずりの人を斬ったこと。
- 13 カイコがさなぎになるときに絹糸を分泌して作るおおい。
- 14 なしとげた結果のこと。
- 15 航空機を用いた輸送のこと。
- 16 カツの別名。
- 17 1年のうちで、降水量の多い期間。
- 18 〇〇が立つ。野菜などの花茎が伸びてかたくなり、食用に適する時期が過ぎること。
- 19 掃除のときに使います。〇〇〇とチリトリ。
- 20 暑い日は酢を使ってさっぱりとした物を食べたくりますよね。〇〇物。
- 21 Germany。
- 22 ㄹ
- 23 トックと呼ばれるおもちをコチュジャンや砂糖で甘辛く煮込んだ韓国料理。

メ切は R5年9月30日



ウイルス性結膜炎の病因ウイルスとして頻度の高いのはアデノウイルス、エンテロウイルスです。

アデノウイルスは流行性角結膜炎と咽頭結膜熱(アデノウイルスは型番が約50種類あり型により症状が異なります)、エンテロウイルスは急性出血性結膜炎を生じます。

流行性角結膜炎

流行性角結膜炎いわゆる「はやり目」は、約7〜10日の潜伏期間があり、すぐに発症しないのでどこで感染したのかは分からない事がほとんどです。症状は目やにが多く出たり、強い充血、まぶたの腫れ、重症例では角膜が白く濁り、まぶたの裏側に白い膜(偽膜)ができ痛みが出る方もいます。

症状は発症後5〜8日ころ最も強くなり、以後すみやかに消退していきます。



濾胞(ろほう)を形成している

このウイルスに効く薬はありませんので、ウイルスへの抵抗力を高めるために、栄養補給と十分に休息することが重要



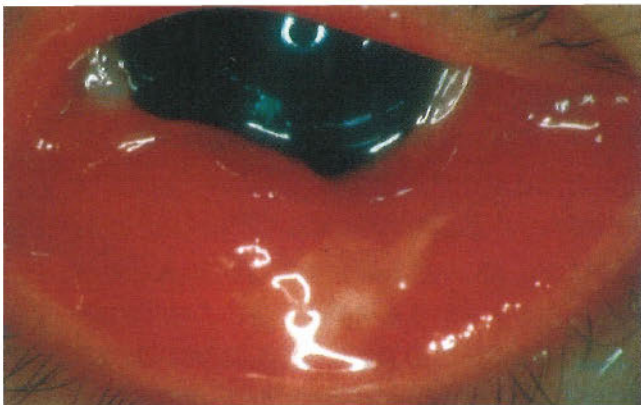
ウイルス性結膜炎

病気

です。細菌の二次感染を防ぐため抗菌点眼や炎症を抑えるためステロイド点眼などを使用します。

流行性角結膜炎は、非常に感染力が強いため学校保健法では第三種に指定されています。

治るまでは学校は出席停止、仕事も職種によっては出勤を控えたほうが良いでしょう。特に、医療関係者、学校、幼稚園、保育園、飲食関係、老人ホームなどの関係者は要注意です。



アデノウイルス結膜炎の結膜偽膜

咽頭結膜熱

咽頭結膜熱は主に小児がかりやすい病気(5歳以下が約6割)です。プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、俗にプール熱とも呼ばれることがあります。

6月頃から徐々に増加しはじめ、7〜8月にピークを形成します。多くは夏期に流行しますが、最近では冬でも流行が見られています。

この病気も感染力が非常に強いので、感染した場合には学校保健法にて出席停止となります。5〜7日の潜伏期のあと、39度前後の発熱で発症し、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による咽頭痛、結膜炎にともなう結膜充血、目の痛み、まぶしさ、流涙、めやにを訴え、3〜5日間程度持続します。眼症状は一般的に片方から始まり、その後他方にも出現

します。

また、結膜の炎症は下眼瞼結膜に強く、上眼瞼結膜には弱いとされます。眼に永続的な障害を残すことは通常はありません。また、頸部特に後頸部のリンパ節の腫脹と圧痛を認めることがあります。

流行性結膜炎と同様、治療薬はなく対処法は前述の通りです。

急性出血性結膜炎

急性出血性結膜炎は6〜7歳以下に多く、特に1〜4歳に多く見られますが、成人が感染することもあります。

感染してから24時間前後という非常に短い期間で発症するのが特徴です。

急な強い目の痛みや異物感、光を異常にまぶしく感じるといった症状で始まり、結膜の充血出血、まぶたの腫れ、目やに、目のむくみを伴います。前述の結膜炎との明らかな違いは結



急性出血性結膜炎

膜に出血することです。通常、1週間程度で治ります。



予防方法

ウイルス性結膜炎の予防には流水による手洗いが非常に大切です。

アルコール消毒のみでは、あまり効果がありません。また、むやみに目や口を触らないように気を付けましょう。



感染してしまった場合、感染を拡げない為に

- ① タオルやシーツなど粘膜に触れるような物は個人用として使用し一緒に洗濯しないこと
- ② 使用後の食器類は煮沸消毒する
- ③ 目を拭く際はティッシュを使用しビニール袋などに入れて処分する
- ④ 感染した人は最後に入浴し、洗面器は使用後消毒する
- ⑤ 体力を落とさない
- ⑥ こまめに手を洗う

出来るだけウイルスとの接触を避けるようにしましょう。

(石原先生)

【学校保健法で指定される学校感染症】

分類	第一種	第二種	第三種
出席可能な状況	治癒するまで	病気により異なるが治癒後数日経過後	医師が感染の恐れがないと判断するまで
感染症病名	エボラ出血熱、痘そう、ペスト、SARS、鳥インフルエンザなど	インフルエンザ、百日咳、麻疹、おたふく、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、 流行性角結膜炎 、 急性出血性結膜炎 など

近年、ドライアイの様々な点眼薬が発売され、点眼治療で病状をコントロールできることが増えてきました。しかし、なかなか点眼だけでは改善が得られないことがあり、その場合に涙点プラグの挿入が検討されます。

「涙点プラグ」とは、目頭の上下にそれぞれ一個ずつある涙の排出口(涙点)に、栓(プラグ)を差し込んで、涙を溜める治療です。

我が国で用いられている涙点プラグは、シリコーン素材のものとコーラーゲン素材のものに分類されます。シリコーン素材のプラグは、専用のゲージ(測定器)で涙点の大きさを測定し、涙点のサイズに合ったプラグを挿入します。コーラーゲン素材のプラグは、涙点から透明な液状物質を涙道内に注入し、体温で温められることでゲル状となり涙道を閉塞させます。コーラーゲン素材は異物感はほとんどありませんが、2ヶ月程度で自然に効果が切れます。

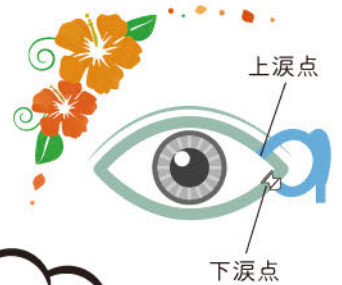


シリコーン素材の
涙点プラグ

涙点プラグは上下涙点に同時に挿入したり、まずは片方の涙点に挿入し必要に応じてもう片方を追加することもあります。

(高山真祐子先生)

※現在、当院ではコーラーゲン素材のプラグは使用しておりません。



涙点プラグ挿入術

真祐子Drの

Q & A

Q 施術の痛みはあるの？

A 点眼麻酔をして治療をしますので、施術時も施術後も痛みはほとんどありません。

Q 異物感はあるの？

A 涙点プラグのサイズが大きかったり、眼球に接触することで異物感を感じることがあります。その場合は抜去したりサイズを変更して対処できますので、症状があれば我慢せずに仰ってください。

Q 外れる可能性は？

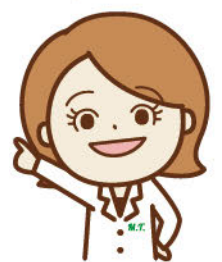
A 自然に脱落することがあります。シリコーン素材のものが脱落した場合は再挿入を行うか、何度も脱落を繰り返す場合は涙点閉鎖術などの外科的治療が必要となる場合があります。

Q 術後、気をつけることは？

A 涙点周囲を強くこすると外れる可能性があります。が、洗顔等は通常通り行なっていただいて大丈夫です。

Q 涙点プラグは入れっぱなしでいいの？

A 問題が起こることは少ないですが、異物ではあるので、定期検査が必要です。汚れてきた場合は入れ替えることがあります。





視力を毎回測るのはなぜですか？

その① 視力ってなに？

眼科を受診すると、まず視力を測ると思います。

視力検査は、5m離れた視力表の『C』に似た図形(ランドルト環といいます)の切れ目が見えているか調べる検査です。裸眼で測ったり(裸眼視力)、眼鏡をかけて測ったり(矯正視力)いろいろな視力を測定するのはなぜでしょうか？

実際、時間もかかりますし、受診のたびに視力を測るのでストレスを感じる方もいらっしゃるでしょう。どうせ前回と同じだから測らなくていいよという方もいらっしゃると思います。でも皆さんが内科を受診したとき、熱を測ったり、血圧を測ったりすると思います。視力を

を測ることはこれと同じこと
で、眼がどのくらい見えている
のか、もしくは見えていないの
か、屈折の異常(例えば近視、遠
視、乱視など)の有無を客観的
な数字として表すことで正常
と比較することができるとい
えます。もちろん自覚検査なので
その日の体調で変わることもあ
りますが、視力は現在の眼の状
態を鋭敏に反映する、とても大
切な検査なのです。

👁️ 視力とは？

難しい言い方をすると、物の形態を識別する能力を数字で表したもので、一般に2点を分離して認めることができる最

小の*視角(単位は分)の逆数で表します。

正常値は、1.0です。裸眼視力だけでなく矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズを使つての視力)が1.0出るかが大切です。どんなに眼鏡やコンタクトレンズを合わせても視力が出ないときは、眼に何か病気が起こっている可能性があります。眼の

異常以外にも視路の異常(脳や視神経など)や、心の病気で出にくくなることもあります。病気の進行状況や、手術後の回復を見ていくためにも、視力を毎回しっかりとチェックすることが重要です。

(三浦先生)

次回、その②に続きます。

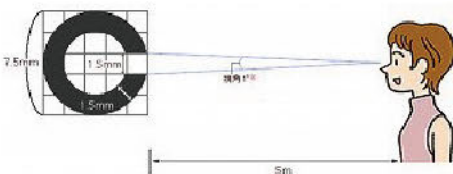


視角*とは なんですか？



眼と対象物の両端を結ぶ2本の線がつくる角度のことで、視角が1分(いっぶん=1度の60分の1)の場合、視力1.0となります。視角が2分で視力は0.5、視角が10分になると0.1となります。逆に視力2.0の人は1.0の人の2倍の分解能があることになります。

実際には、5m離れたところにある直径7.5mm、幅1.5mmのランドルト環の1.5mm離れている切れ目を認識できれば1.0となります。これは国際ルールで決まっています。



Midori Contact

みどりコンタクト

次世代ワンデーコンタクトレンズ

今お使いのコンタクトレンズの装着感や乾きが気になることはありませんか? 気になりながらも同じコンタクトレンズを使われている方も多いそうです。そんな日常感じているコンタクトレンズのお悩みに、TVCでも話題の「ボシユロム・アクアロックスワンデーUVシン」をご案内いたします。

ボシユロム史上最も完成されたワンデーレンズとして開発され、従来のシリコンレンズにはないなめらかなで柔らかなつげ心地と、角膜表面を保護しながら16時間後も96%のレンズ水分を維持する高い保湿力が特徴のコンタクトレンズです。

さらに従来レンズの6倍の酸素を通す高い酸素透過性や、薄型レンズデザインにより快適装用をサポートします♪

※装着感・見え方には個人差があります。

**お取り扱いもしやすいので
初めてのコンタクトレンズにも
おすすめです!**

他にも各種お取り扱いしておりますので、
どうぞお気軽にご相談・ご来店を
お待ちしております。



Midori Eye Glass

みどりアイグラス

日本メガネの名所

今回は、はるばる異国の地から日本に渡り、日本各地に広がっていったメガネ。
日本の「メガネ」にまつわる名所をご紹介します。

●東京・上野「めがね之碑」

東京都上野は、四季折々の表情を楽しみながら、歴史や文化を親しむことができる有名な上野恩賜公園内の不忍池前、弁天堂の境内にある「めがね之碑」。

毎年、4月10日の「眼鏡供養の日」付近に、この上野恩賜公園では眼鏡供養祭が行われています。

「めがね之碑」は、メガネの恩恵と先覚者への感謝を込めて建てられたもの。

碑文によれば、メガネの由来は碑が建てられた1968年時点から420年前。

キリスト教伝来と同時期頃、布教のため日本を訪れたフランシスコ・ザビエルら宣教師によって、メガネ文化も日本に伝えられたと考えられています。(高山新聞9号参照)

ちなみに碑にかたどられているのは、徳川家康が愛用していたメガネだそうです。

上野公園には他にもたくさん変わった石碑があるのとどこぞでぜひ立ち寄って色々な歴史に触れてみるのはいかがでしょう?



スタッフの話

やっと花粉の時期が終わったと喜んだのもつかの間…すぐに暑さがやってきます。

今回、過去の高山新聞を読んでいて気になる記事を見つけました。2023年冬季号のみどりアイグラスの記事です。メガネの日である10月10日は知っていましたが、目の神様といわれる葛城神社は初めて知りました。

何を隠そうめがねフェチであるワタシ。とても興味深い神社です。

私は保育園の頃からめがねを使用してきたのでめがね歴は長く、何本も作製してきました。

もう何年も前になりますが、国産めがねの聖地である福井県鯖江市へ行き、念願の1本を購入したこともあります。私が行ったのは鯖江の「めがねミュージアム」という3000本以上を展示販売しているアンテナショップです。自分に合う形などスタッフの方にアドバイスをいただきながら選びました。

めがねはフレームの色や形も様々なものがあります。洋服と同じようにお気に入りのもめがねで出掛けると気分が上がりますね。私も2本のめがねをその時々で使い分けています。

葛城神社、それは徳島県と遠いところですが、いつか行ってみたいものです。歴代のめがね供養をしてあげられたら、と思います。

眼科へはめがね合わせに来ていただく患者さんが大勢います。めがね合わせと一言で言っても合わせ方は十人十色。患者さんが納得のいく処方へとつながるように努力していきたいと思っています。

これからますます暑い日が続きますが、体調に気をつけてお過ごしください。

(近藤)



高山院長の話

高山眼科が駅前通りに開院して何と36年になりました！一心に患者さんの病気を治すことに奮闘した日々でしたが、まるで一睡の夢のように感じます。地域の皆さんからの信頼と職員の頑張りで大過なく診察を続けられたのは奇跡のように感じています。

「起業と継続と、何れか難き」という命題があります。私は最近「継続」の難しさを痛感しています。時代が移り人々の考えや諸事情が変化してしまうので、それを理解して正しく対応するのが難しいからだと思います。

その対応策の一つとして、時代の要望に即した医院のリニューアルを行います。患者さんのプライバシーの保護と、デジタル化による診療の効率化です。遅きに失した感があります。遅れて行うことにも意義があると思行します。この秋には外来の大改造が完成します。

新しい眼科に成長します。

時代が移っても勿論変わらなないことがあります。言わなくてもですが、人々の病気を治して幸せをもたらしたいという情熱です。



診療体制（外来）

※令和5年4月1日より
診療体制が変更となりました。

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 鴨居 (9:45~)	高山	三浦	高山
水	三浦 高山真祐子 (10:30~) (高山) ^{※1}		高山 (16:30~) 三浦 鴨居 (~17:30)	高山真祐子
木	高山 高山真祐子		高山 高山真祐子 (~16:45)	
金	高山 三浦 ^{※2}		高山 ^{※3} 三浦	
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
月	石原		石原
火	石原		石原
水	鴨居	石原	石原
木	石原		石原
金	石原		石原 高山(第1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)

※1 ()術後翌日診療 ※2 月曜日が祝祭日の週は手術日になります。
※3 第1週と最終週以外 ※4 診療体制は都合により変更になることがあります。

※1 診療体制は都合により変更になることがあります。
※2 金曜日 午後の高山先生の診療開始は遅れることがあります。

- 休診日/日曜・祝日
- 受付時間/午前 9:00~12:30(9:30診療開始)
午後14:00~17:30(14:30診療開始)
※月~金曜日は変則予約制です。
- 予約受付番号/027-361-8194(予約受付9:00~18:00)



緑町医院のインターネット予約はコチラ⇒⇒⇒

- 休診日/祝祭日 ※月~金曜日は変則予約制です。
- 受付時間/【月~金】午前 9:00~12:30(9:30診療開始)
午後14:00~17:30(14:30診療開始)
【日曜日】午前10:00~12:15(10:00診療開始)
午後13:30~16:00(13:30診療開始)
- 予約受付番号/027-327-3934(予約受付9:00~18:00)



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>

Instagram
始めました!

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



©TAKAYAMAGANKA.TAKASAKI

(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



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5年7月1日~
令和5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5年10月中旬頃、順次行いう予定です。

37000073

63

高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞
vol.15
プレゼント係

