

高山新聞

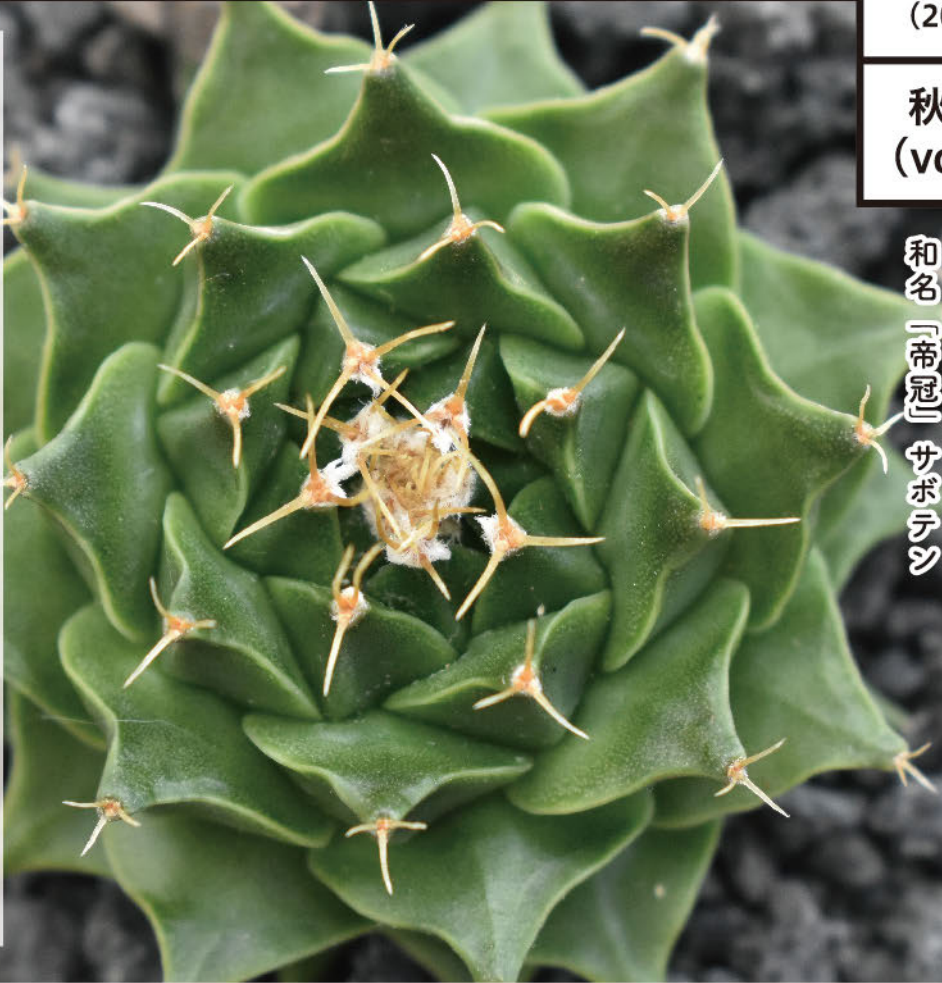


令和5年

(2023年)

秋季号
(vol.16)

和名「帝冠」サボテン
オブレゴニア・テネグレイ



サボテン科の植物は2000以上が知られていますが、その中で「二属一種」の珍しいサボテンがあります。
メキシコの北東部の限られた地域に自生し、絶滅危惧種に指定され保護されています。(写真のサボテンは国内で繁殖されたもの)。成長は遅く10cm以上の大株にするまで何十年もかかります。長生きしないと…。(M)

クロスワード - プレゼント企画 -

1			2	3		4	19
			16				A
11					5		
12				17			
13		6	7				8
		15		9			
						10	D
14				18			

答え

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

●タテのカギ

- 1 涙の表面張力を利用して角膜に密着させ目の屈折異常を矯正するレンズ。
- 2 赤い箱。郵送物を入れます。
- 3 コレをまくと花が咲いたり、農作物ができたりします。
- 4 撮影や展示などに用いる立体模型。本物みたい!
- 5 角度をはかるための道具。
- 6 ワイシャツなどの首まわりに巻いて結ぶ布。
- 7 誰も家にいないこと。
- 8 十進法で最初の位どり。〇〇〇〇ライ。
- 9 書き留めること。帳面。
- 10 日本の通貨単位。
- 19 〇〇やコンコン♪



抽選で10名様に
QUOカード
プレゼント!!

●ヨコのカギ

- 1 とうもろこしのスープ
- 5 金管楽器を中心にした吹奏楽団。〇〇スバンド。
- 10 絵などに色をつけます。〇〇グ。
- 11 才能のある人。芸能人。
- 12 spider.
- 13 山や川などの下を掘り貫いて、道路などを通すために作られた穴。
- 14 十脚目ケセンガニ科。深海に生息する大型のカニ。〇〇ガニ。
- 15 常緑高木。別名クス。
- 16 膝からくるぶしまでの部分。
- 17 鶴舞う形の〇〇〇県。
- 18 大型で長方形のカバン。荷物入れ。



メ切は R5年12月31日

我が国の糖尿病患者数は成人の9人に1人の割合で、国民病とも言われています。早期に見つかり食事や運動や内科での治療で血糖コントロールが良ければ目は全く悪くなりません。発見が遅れ高血糖が続くと糖尿病網膜症になって視力が落ちてくるのです。重症になると失明することもあります。特に若い人は病気の勢いが強い傾向にあります。(長い間失明原因の第一位でしたが、現在は第二位。第一位は緑内障です)

 **糖尿病網膜症とは**
どんな病気でしょうか。

糖尿病網膜症というのは、一言でいえば血管の病気です。毛細血管が潰れ、血流が止まってしまい、大血管には血液がどんどん流れていても細い血管に流れ込めません。その結果、末梢の細胞や組織に血液が届かなくなり酸欠になってしまう。たとえば

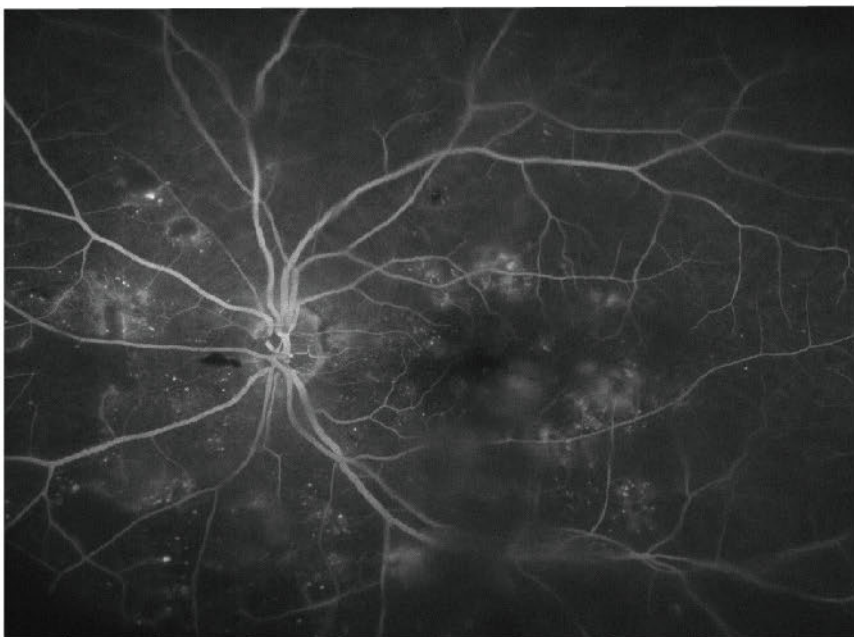
ば、幹線道路から細い道に入れず自分の家にたどり着けなくなり家庭が崩壊するようなもの。

酸欠になった細胞は死んでしまうので、「血液が足りない、もっと送ってくれ。」というメッセージを送り、サイトカインという物質を放出します。その名を血管内皮増殖因子(英語名で

VEGF)と言います。それに呼応して新しい血管が生えてきて細胞に血液を届けます。その新しく生えてきた血管を新生血管といいます。これで万事解決と思われるかもしれませんが、そうはうまくいきません。何しろ即製で内皮一枚の脆い血管なので千切れやすいのが欠点。突然大きな眼底出血



■糖尿病網膜症の蛍光造影写真



白い部分は血流があるところで、黒い部分は毛細血管が詰まって血液が流れていない部分です。

を起こして全く見えなくなってしまうのです。するとVEGFが大量に産生され、新生血管が多発して網膜剥離等が起こって失明してしまいます。また、このVEGFはもともとの血管の壁を弱くして血液や水分を漏れやすくするので網膜がむくんでしまいます。これも視力が落ちる原因となります。

さらに網膜症が進むとVEGFが大量に放出され、網膜だけでなく眼球の前半部の方にも回ってきます。虹彩(茶目)も根元にシユレム管という排出口があつて眼内の古い水を体外に排出していますが、そこにも新生血管が生えてしまいます。そうすると水が出なくなり眼球がパンパンに硬くなる。これが血管新生緑内障で、失明の可能性が高くなります。

諸悪の根源は毛細血管の閉塞です。なぜこんなことが起きるのでしようか。

毛細血管は周皮細胞が覆っていて

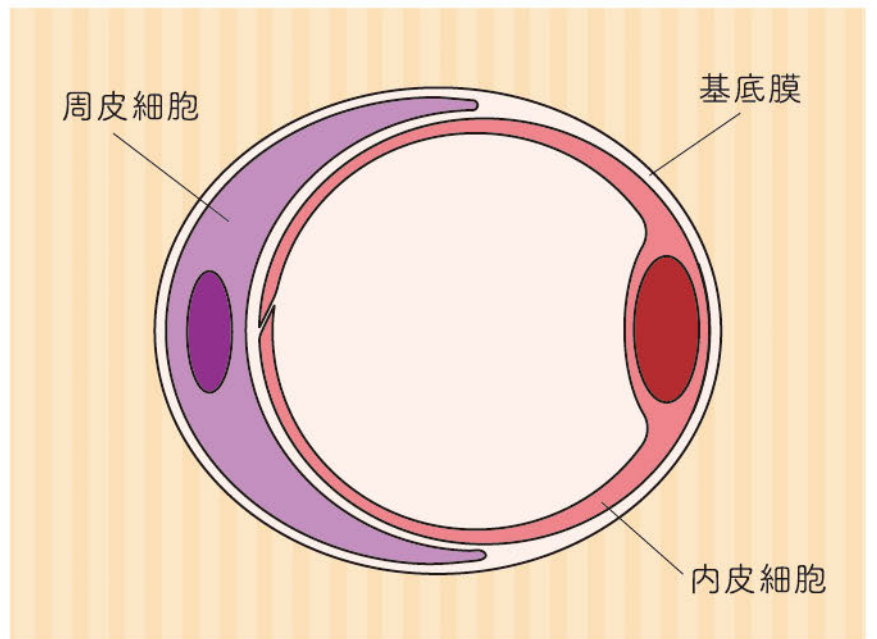


糖尿病になぜ目が悪



それが血管内皮を守っています。どうもその周皮細胞がダメになることが血管閉塞の原因らしいのです。高血糖が続くと細胞内の小器官ミトコンドリアで酸化ストレスが増加して結果的に周皮細胞が機能不全に陥るとされています。しかしこのメカニズムはなかなか理解するのは難しい。いずれ

■周皮細胞



周皮細胞は毛細血管の内皮細胞を覆っていてその機能を維持しています。

にしる強い高血糖が大本の原因です。初期の網膜症は血糖コントロールを十分に行えば改善する可能性があります。しかしある段階に達すると内科的コントロールだけでは改善しません。眼科で強力に治療しなければならぬのです。

(高山院長)

1 Q C Lは何歳から使えるの？

A C Lを使い始める年齢に基準はありません。ただし、少なくとも自分で出し入れができ、洗浄などのケアができる小学校高学年からが適切と考えます。

2 Q リスクはあるの？

A C Lは角膜(目の表面)に直接装着するもので、子どもに使用する場合は細心の注意が必要です。目にとっては異物であり、誤った取り扱いを行うと角膜感染症などの重篤な合併症を引き起こす可能性があります。最悪の場合失明に至ることもあります。リスクを十分に理解した上で、使用のルールをしっかりと守って使用しましょう。

3 Q どんな時に使うの？ 必要時だけ？

A スポーツの時や日中のみなどの短時間装用が望ましいです。それ以外は眼鏡で対応し、眼への負担を軽減しましょう。

4 Q 何が最適？ 1 day? 2 week?

A 短時間の装用が望ましい小中学生は、まずは1日使い捨てタイプがおすすです。基本的な扱いに慣れてから、交換サイクルの長いレンズを検討することが良いでしょう。



お子様のコンタクトレンズ

子どもの近視化がすすみ、眼鏡が嫌、スポーツの時に邪魔など、様々なきっかけでコンタクトレンズ(CL)の使用を希望する小中学生が増えています。今回はお子様のCL装用について解説していきます。

5 Q 手入れは難しい？

A 2 weekタイプなどの頻回に使用するCLの場合、毎日のケアが必須です。複雑な操作はありませんが、使い続けているうちに扱いが疎かになることもあるため、注意が必要です。まずは1日使い捨てタイプから使用することをおすすめします。

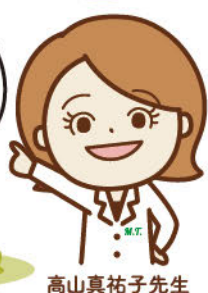
6 Q 学校でCLが取れてしまったら？

A 水道水などで洗ってもう一度入れる、などは、感染症の危険性があるので絶対にやめましょう。そのような場合に備えて、予備のコンタクトレンズや眼鏡を持ち歩くことをおすすめします。

お子様のコンタクトレンズ装用のルール

- その1 親の指導のもと清潔かつ正しく扱う
- その2 眼鏡を併用する
- その3 定期検査を必ず受ける

公益社団法人 日本眼科医会が制作したコンタクトレンズをこれから使用する小中学生向けの動画です。



高山真祐子先生

★視力を毎回測るのはなぜですか？

前回は視力の定義についてお話ししました。少し難しい話になってしまったので、今回から視力のあれこれをトリビアしたいと思います。

◎ トリビア① 赤ちゃんの視力っていくつ？

生まれたばかりの赤ちゃんの視力っていくつかわかってますか？

赤ちゃんに、「いないいないばあ」をするといつもここにこ笑ってくれますが、どのくらい見えていると思いますか？

赤ちゃんは生まれてすぐ大人と同じ1.0の視力があるわけではありません。

人間は、生まれてから「ものを見ること」によって視力を徐々に獲得していきます。



生後1〜2ヶ月の赤ちゃんは物が動くのがわかる程度、3〜4ヶ月で0.04程度、8ヶ月で0.1程度見えるようになっていわれています。

なので、生まれてすぐの赤ちゃんが「いないいないばあ」で笑ってくれるのは、誰の顔なのかわかってにこにこしているわけではないのです。

その後、1歳でだいたい0.3、2歳で0.6、3歳で平均視力が0.8になると

いわれています。そして4歳から6歳で視力が1.0以上になります。

その② 視力のいろいろなこと〜トリビア①〜

視力1.0以上になるのは4歳で75%、5歳で85%、6歳でほぼ100%となります。

視力が完成するのは6〜8歳で、これ以降は視力が上がる

ことはありません。

7歳以降、成長期ともに眼球も長くなり近視が進む場合があります。

ありますが、矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズをしての視力)は7歳の時の視力と変わらないのです。

(三浦先生) 次回、その③に続きます。

じゃくし 弱視とは？



このように視力は、成長していく中で物を見ることにより、徐々に1.0以上になりますが、言い換えれば視力を獲得できる時期は6〜8歳までということになります。6〜8歳までに様々な原因で視力が1.0まで育たないと、大きくなってからいくら合った眼鏡やコンタクトレンズを使っても視力が1.0まで出ません。それを弱視といいます。

3歳頃は視機能の発達を知る大切な時期です。もし三歳児検診を受けられなかったときは眼科での検査をお勧めします。もちろん異常を指摘されたときは、目の様々な病気の早期発見のためにも眼科受診をしましょう。就学時検診で異常を指摘されたときも眼科受診の良いきっかけになります。

また、学校の視力検診はA、B、C、Dの4段階で評価されます。Aは視力1.0以上、Bは視力0.9から0.7まで、Cは視力0.6から0.3まで、Dは視力が0.3未満となっています。

一般的には片目でも視力がB以下の場合、学校から「眼科受診のおすすめ」をもらうと思います。目の状況を知るためにも眼科受診をするようにしましょう。

Midori Contact

みどりコンタクト

ハイスペックレンズのお話

『ハイスペックレンズ』と呼ばれるコンタクトレンズをご存知でしょうか？聞いたことが無くても、もう使用している方も多いかもしれません。

『ハイスペックレンズ』とは、目の負担が少なくなるように設計されたコンタクトレンズの事で、各メーカーが新しく開発した最新素材や、シリコンハイドロなどで作られています。これらの素材は旧素材(ハイドロゲル素材)に比べ、目に沢山の酸素を通し、装用時も裸眼の状態に近い為、目への負担が少なくなっています。その為、長時間装用しても疲れにくくなっています。また素材以外では、付け心地を良くする設計のコンタクトもあり、瞼との摩擦を極力少なくして限りなくゼロに近づけ、瞼や角膜表面に当たる面に水分量を多くして今までに無い快適な付け心地を実現していると言われています。コンタクトレンズを長時間装用又は毎日装用する方は目の酸素不足が心配な為、ハイスペックレンズの装用をお勧めしています。

旧素材のコンタクトレンズはハイスペックレンズよりもレンズに含まれる水分量が多い高含水タイプが主流です。高含水レンズは柔らかく良好な付け心地ですが、含まれる水分量が多くなるほどレンズ装用時に目の乾きを感じやすくなります。目の乾きやすい方もハイスペックレンズに切り替えることで症状の軽減が期待出来ると言われています。

現在使用しているコンタクトレンズが旧素材のもので、かつ目に不調を感じのたは一度ハイスペックレンズを試してみたいかがでしょうか？

お勧めハイスペックレンズ



アルコン トータル1



ジョンソンエンドジョンソン ワンデーオアシス

Midori Eye Glass

みどりアイグラス

スポーツ用メガネ

スポーツをする時、普通のメガネではズリ落ちてしまったり、ボールがぶつかって目やメガネが損傷してしまうケースも多くあります。メガネを気にせず思いきり運動したいですよね。

スポーツ用メガネとは

一般的なメガネに比べて安全性、耐衝撃性が強いメガネです。今回は、みどりアイグラスで主に取り扱っているゴーグルタイプのスポーツ用メガネ『アイガード』をご紹介します。

アイガードは、安全性とフィット感に優れたスポーツメガネです。ガラスの約十倍以上の耐衝撃性のレンズと、調整可能なゴムベルト、シリコン製のサイドクッションとフェイスパッドが特徴です。もちろん度付きレンズにも変更可能です。スポーツ用メガネをかけて、安全にスポーツを楽しみましょう！

インスタグラム始めました！

みどりアイグラスの商品や豆知識など様々な情報を発信していますので、是非一度覗いてみてください！



@MIDORI.EYEGASS

スポーツ用ゴーグル『アイガード』

耐衝撃性の強いレンズ 度付きに変更可能

シリコン製フェイスパッド



調整可能なゴムバンド

シリコン製サイドクッション

スタッフの話

連日の猛暑に電気代の事を考えつつ、エアコンを稼働させた今年の夏も終わり、秋空が気持ち良く澄みわたる好季節となりましたが皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか？

過ごしやすくなり、家で片付けをしていたところ昔の眼鏡が見つかり、いつ頃から私は眼鏡をかけ始めていたのかを思い出してみました。はつきりとは覚えていませんが、中学二年生の頃には使用していた記憶があります。この頃は、眼科で眼鏡処方箋をもらい眼鏡を作るという事も知らず、直接眼鏡店へ行き合わせてもらいました。初めての視力検査でしたが、思っていたよりも時間がかからずに終わった様な気がします。その後、一度だけ度数変更をし、眼鏡を授業中のみ使用していました。

時が流れ、眼鏡を常用する事が多くなり、友達がコンタクトレンズを使う様になったので、私も使ってみようと思い眼科を受診しました。この頃はハードコンタクトレンズが主流でしたが、装着時間を増やしなから使っていくと2〜3日で普通に装着ができました。取り扱いはも徐々に慣れてきたので、成人式にもハードコンタクトレンズを使えればと思いつつも通りの使い方をし装着しようとしたところ、水道水で洗浄した際に指が滑って流れ落ち紛失してしまいました。片眼だけでは左右のバランスが悪いため使えず、結局雪の中眼鏡をかけての式典参加となり、残念な思い出となってしまいました。時が経ち眼科に就職し、ハードコンタクトレンズ流出防止マットがある事を知り、あの時にあれば失くさずに済んだのかなあと思いました。

今は、自分の眼鏡、コンタクトレンズは生活環境に合わせて度数を調整して使用しています。日々の暮らしの中、良好な見え方で過ごせる様、患者さんへのサポートができればと思います。

(高橋)

新入職員ごあいさつ

この度みどりコンタクトに勤務させていただくこととなりました。入社して三ヶ月が経過しましたが、初めて知ることが多く、日々学びながら業務に取り組んでおります。至らない点がありご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、お客様のお役に立てるよう尽力いたしますので、どうぞよろしくお願ひします。

(生駒)



鴨居先生の話

私が楽しみにしていることの一つは、北陸新幹線の金沢〜敦賀間が延伸することです。北陸新幹線は、1997年に高崎から長野までの117kmが、そして2015年長野から金沢までの240kmが開業しました。現在、金沢から敦賀間の125kmは2023年度末の完成をめざし、工事が進められているとのこと。北陸新幹線により金沢へのアクセスが格段に良くなり日帰りでの旅行も可能になりました。今度は、敦賀までの延伸とのことで、途中の福井などにも行きやすくなるのが期待されます。福井といえば、永平寺や東尋坊、恐竜博物館などは非行ってみたいところがたくさんあり、今からワクワクしています。将来的には敦賀から新大阪まで延びると聞き、壮大な計画に胸が躍ります。

新幹線の思い出といえば、私が小学校1年生の時に上越新幹線が開通し、上野まで1時間あまりということにとても驚きを感じました。当時は、新幹線に乗るのは、上野動物園に行く時や、熊本の祖母に会いに行くため羽田空港に向かう時などで、特別感がありました。たしか食堂車があり、そこで温かい食事や飲み物をいただけましたが、すごく嬉しかったと記憶しています。

その後、上越新幹線は東京駅まで乗り入れ、北陸新幹線が開通するなど、どんどん便利になりました。今では、新幹線はとても身近な交通手段となり、高崎〜東京間を、通勤・通学で利用する人も多く、私も恩恵にあずかっています。

日本の鉄道全般にいえることだと思いが、とても正確なダイヤで、わずかな分遅れただけでもアナウンスが入ります。海外に行った際には、電車が遅れたり急に運休になるのも当たり前で、日本の鉄道の素晴らしさを改めて実感することも多くあります。新型コロナウイルス感染症が5類となり、行動範囲が広がりました。ありますが、引き続き感染対策には留意しつつ、鉄道の旅を楽しみたいと思います。



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

63

37000073

高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞
vol.16
プレゼント係



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10月1日~
令和5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以って代えさせていただきます。商品の発送は令和6年1月中旬頃、順次行いう予定です。



プレゼントの応募方法