

高山新聞



令和4年

(2022年)

夏季号
(vol.11)

ガガイモ科

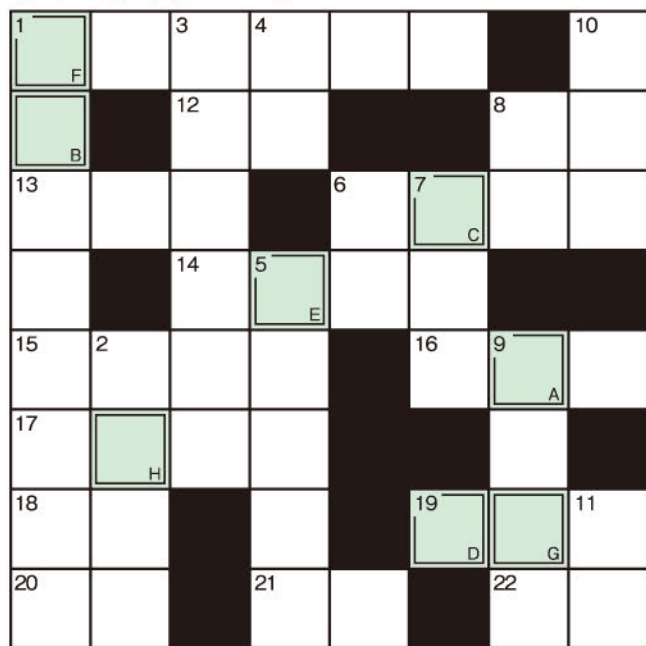
(エチドノプシスマルム)

花ことば 味わい深い・清らかな祈り

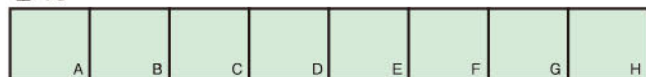
ガガイモは多肉植物でも異質な姿。葉がないため茎で光合成しています。不気味に感じる花も特徴的で、コレクターの中ではこの花が注目ポイントです。(M)



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 加齢黄斑変性のサプリメント。(P.3~4参照)
- 2 最近の車はみんなコレです。鍵を差し込まない。
- 3 波消ブロック。
- 4 コレは嫁に食わしちゃいけない?
- 5 フランス南東部、レマン湖南岸に位置する村。
- 6 朝食はごはん派?〇〇派?それとも…。🍞
- 7 自分の力で会得すること。
- 8 蚊や小さい虫が入ってこられないように張る布。
- 9 ビールのおつまみと言ったら!! 🍻
- 10 地上20階建て以上の居住高層建物〇〇〇ん。
- 11 鶯。

ヨコのカギ

- 1 持続可能。
- 6 寝る時に着るモノ。
- 8 夏は海も良いけど…こっちで水遊びも。
- 12 レシーブ、〇〇、アタック! 🏐
- 13 目覚ましい働き。腕前を發揮した成果。
- 14 買い物でためて有効活用。2倍3倍デーもある。
- 15 滝の流れ落ち込む淵。
- 16 夏バテには〇〇〇酸?
- 17 ドアが2つ。
- 18 夏が終わるとあつという間に近づきます。年末。
- 19 夜、警備のため見回ること。〇〇〇り。
- 20 油煙。
- 21 在宅⇔〇〇
- 22 飯。

メ切は R4年9月30日

抽選で10名様に
QUOカード
プレゼント!!



#目のピント合わせ＝調節とは？

スマートフォンやデジタルカメラで写真を撮ると、カメラが自動にピントを合わせて、ぼやけていないきれいな写真を撮ることが出来ます。

私たちが日常生活の中で、特に意識することなく、遠くの山々の稜線を見たり、少し離れたテレビの画面を見たり、逆に近くのスマートフォンの画面を見たりと、近くのものから遠くのものまで素早くピントを合わせて、みたいものをはっきり見ることが出来ます。人間の目の構造がカメラと似ているためです。

カメラのオートフォーカスにあたる、目のピントを合わせる機能を調節といいます。

その多くを担っているのが、水晶体と毛様体筋です。例えば遠くの山を見るときは、毛様体筋が弛緩し、水晶体が薄くなり網膜にピントを合わせます。逆に近くのスマートフォンを見るときには毛様体筋が緊張し、水晶体が厚くなることで網膜にピントが合い、画面をはっきりと見ることが出来ます。

#老視とは加齢に伴う調節力の低下

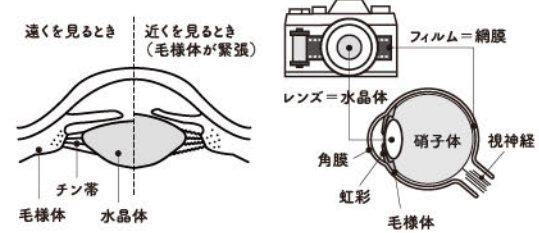
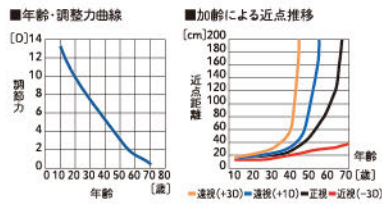
「もともと遠くを見るのには不自由がなかったが、年を重ねるにつれて近くのものにピントが合わず見えにくくなってきた」、または「もともと近視であったので、眼鏡やコンタクトレンズを使って遠くを見ることには不自由ないが、眼鏡やコンタクトレンズをしていて近くのスマホが急に見えなくなった」などの症状がある方は多いのではないのでしょうか。

このような症状がある場合はピントを合わせる力＝調節力の低下による老視の可能性がります。

ピントを合わせる力は10歳までがピークで、遠くから眼前8cmまでピントが合うといわれています。加齢に伴い徐々に調節力が落ちてきて20歳で遠方から眼前10cmまで、40歳で遠方から眼前20cmまで、ここからは急に調節力は落ちて50歳で遠方から眼前50cmまで、60歳では遠方から眼前1mまでしかピントが合わなくなりません。

本を読んだりする距離は眼前30cm程度ですから、老眼を感じるのは45歳ぐらいといわれていました。しかし今はパソコン画面やスマートフォンなど近くで細かい物を見ることが多いので、25～35歳ぐらいでも老視を感じる方がいます。

このように調節力の低下は年齢を重ねるにつれて誰にでも起こります。もともと遠くを見るのに不自由がなかった人ほど老視を感じやすいです。逆に眼鏡なしで本を読んだりできる近視のある方は、老眼を感じにくいかもしれません。



老視(老眼)について ~ピント合わせの力が落ちる~

近視があると、もともとピントが近くにあっているので、調節力が落ちても近くの新聞やスマートフォンの画面にピントが合いやすくなり老視を感じにくいのです。ただピントの合う位置からより近づけてみようとする老視の影響でピントが合わなくなりやすくなります。

#老眼の症状は？

老眼になると、近くが見えにくいほかに、目以外の症状が強くなる人もいます。ピントを合わせるために頑張った毛様体筋を使ってもピントが合わず、筋肉が疲れてしまったためです。以下の症状があるような方は老視などの調節力の低下があるかもしれません。

- ・細かい文字が見えにくい
- ・メールを読むにくい
- ・値札を見間違える
- ・料理のレシピを見ながら料理を作るのが面倒
- ・夕方になると近くの見えにくい
- ・針の穴に糸を通すのが難しくなった
- ・近くをみたあとに遠くにピントが合うのに時間がかかる
- ・スマホを見たり本を読んだ後に、目が疲れる、肩が凝る、目の奥の痛みや頭痛が起る

#老眼の治療は？

残念ながら調節力を若い時と同じに戻すことはできません。したがって眼鏡やコンタクトレンズの度数を調節し、目のピント合わせの補助をします。しかし調節力がどのくらい落ちているかは人それぞれで、もともと持っている屈折異常の状態(近視、遠視、乱視など)や、どのような生活スタイルを求めているかで度数が変わります。遠近両用メガネのほかに中近・近近の眼鏡など、どこを見たいのかに重点を絞って眼鏡を合わせていくのがよいでしょう。

例えば、軽い近視の場合は、遠用の眼鏡をはずすことで近くが見やすくなります。ある程度近視が強い方は、遠用の眼鏡度数を弱くすることで近くが見やすくなります。また、遠近両用の眼鏡を使うことで遠くから近くまでピントが合いやすくなり老視の症状を改善できます。ただし使い方にはコツがあり視線の使い分けが大切になります。コンタクトレンズを使いたい方もいらっしゃると思います。

遠くが見えるように合わせたコンタクトレンズを使いながら、近くを見るときだけ老眼鏡をかける方法や、コンタクトレンズ度数を下げて近用重視で使う方法、遠近両用のコンタクトレンズを使用する方法があります。

また白内障がある場合は、多焦点レンズを使った手術により老視の症状を軽減することができます。しかし老視が完全になくなるわけではないので微調整には眼鏡が必要です。

他の目の病気があって同じような症状がでることもあります。まずは眼科で詳しい検査を受けてみましょう。皆さんの生活スタイルにあった方法が見つかるようにお手伝いさせていただきます。



(三浦先生)

サプリメントは病気予防に効果あり



昨今マスクミ等でサプリメントの宣伝が盛んですね。サプリメントとは英語では「補足」という意味ですが、これは一体何でしょうか。

サプリメントと呼ばれる物質は、酸化されやすい分子構造を持っています。もし、体内にフリーラジカルや活性酸素のような酸化作用を持つ物質が出来て周囲の細胞を傷付けそうになった時、これらのサプリメントが先に自分が酸化されて他の細胞が障害されるのを防ぎます。いわゆる抗酸化作用があり、病気予防や老化防止に役立っています。

フリーラジカルや活性酸素とは何でしょうか。

そもそも物質の基本をなす原子は核の周囲を電子が回転していますが、2個ずつ対になって安定する性質があります。1個だけ孤立しているのを不対電子と言って、もう1個電子を過激に(ラジカルに)奪って安定しようとしています。(このように電子を奪うことを酸化と言います。)このような状態の物質をフリーラジカルと総称します。一方活性酸素は、フリーラジカルの場合と、活性化しているけれどフリーラジカルではないものがあります。体内ではこの活性酸素が一番の問題です。

さて、このような物質はどのような場面で産

生されるのでしょうか。二つあります。

①我々生物が生きていくために絶対必要なエネルギーを生産する場所で生じます。それは細胞内のミトコンドリアという小器官で、そこでATP(アデノシン3リン酸)を作ってエネルギーを封入し、いざ生命活動をするときそれをADP(アデノシン2リン酸)に分解してエネルギーを捻出します。そのATPを産生するときに、肺から吸入されたO₂(酸素)が燃料として使われるわけですが、2〜3%のO₂が不完全燃焼のまま残ってしまい活性酸素となり、周囲の組織を酸化して傷付けてしまいます。



サンテ® グラジェノックス

②他の場面は、紫外線やたばこ、ストレスや過労などで、酸素や脂質の分子構造の一部が活性化してフリーラジカル化し、酸化作用を持つようになります。

しかし生体には活性酸素等を無害化する酵素類やビタミン、食品からの吸収物質があります。

①体内に抗酸化酵素類があります。SODやグルタチオン等。通常この酵素作用で活性酸素等をほぼすべて無害化できています。

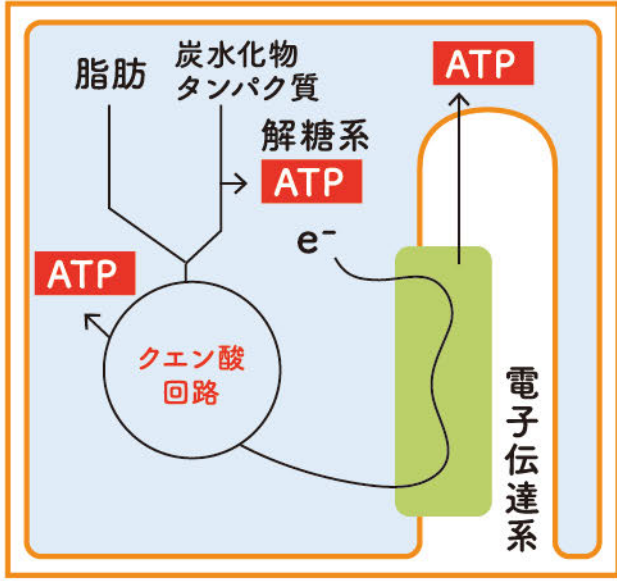
②ビタミン類(A、C、E)。これらは体内で全くなか、少量しか作れないので食べ物から摂取しなければなりません。また、亜鉛ZnはビタミンAを活性化させます。

③体外の植物が生産する抗酸化物質を食べて腸管から吸収して、無害化を強化する。

通常はこれらでほぼ足りています。しかし、酸化物質が多量に産生されると無害化機能が追いつかず、「酸化ストレス」の状態となり、疾病や老化の原因となります。この「酸化ストレス」を治すためにサプリメントを「補足」する必要があります。

このサプリメントには、大別してポリフェノールとカルテノイド系があります。

【ミトコンドリアの代謝経路】



ポリフェノール系は共役二重結合のあるベンゼン環と水酸基を持つて酸化されやすい物質で、ほとんどの植物にある苦みや色素の成分です。特に赤ワインやブルーベリーやビルベリーに多く含まれるアントシアニンは目の視細胞の酸化や血流改善に関係します。体内では生産できないので外部から摂取する必要があります。また、フランス海岸松樹皮エキスのピクノジェノールは「現代最強の抗酸化物質」とも呼ばれています。

一方、カルテノイド系は動植物が持つ緑黄色や赤色の色素で、これらも共役二重結合を持ち強い抗酸化作用があります。特にルテインはブロッコリーやホウレンソウなどの緑黄色野菜に多く含まれています。それは体内でも生産されてその多くは網膜の中央の黄斑部に蓄積さ

れています。加齢と共に減少します。ブルーライトや紫外線などの有害な光を吸収して目を守るサングラスの役割も果たしています。以上、フリーラジカルや活性酸素の発生、有



オキュバイト



サンテルタックス®

害性、抗酸化物質並びにサプリメントについてお話ししました。眼科の病気予防に特化したサプリメント配合剤が二種類あります。

① オキュバイト、サンテルタックス

加齢黄斑変性の進行予防のためカルデノイド系のルテインを中心にビタミンCやEや亜鉛等を配合したもので、米国のAREDS2という大規模臨床試験で有効性が証明されているものです。ほとんどの黄斑変性の患者さんが服用しています。

② グラジエノックス

緑内障進行予防のために、共にポリフェノール系の、松樹皮抽出液エキスのピクノジェノールと、アントシアニンのビルベリーエキスを配合したもので、酸化と抗炎症ならびに血管拡張効果があり、眼圧下降効果も報告されています。

上記の二つのサプリメントは当院で採用しています。発病予防や進行予防のため不足物の「補足」として検討する価値があると思います。

(高山院長)



Midori Contact

みどりコンタクト

コンタクトレンズと紫外線対策

◆紫外線とは？

太陽の光からの目に見えない光線の一つです。肌の日焼け・シワ・シミ・たるみの原因の一つと言われていいます。しかし、肌だけではなく紫外線のダメージが目にも蓄積すると、紫外線性角膜炎・翼状片・白内障などの眼病の原因になる可能性もあると言われています。

◆おすすめへの対策

①帽子②サングラス③UV付コンタクトレンズの3点を組み合わせる事で、正面・側面からの紫外線により効果的に対策する事が出来ます。



ハードコンタクト
メニコンZ



1DAYコンタクト
アルコン プレジジョン1



2WEEKコンタクト
ジョンソン&ジョンソン オアシス



1DAYカラーコンタクト
シード アイコフレ

この夏は瞳も紫外線対策はじめてみませんか？

みどりコンタクトでは、UVカット付のハードコンタクト・ソフトコンタクトを幅広くお取り扱い中です。お気軽にご相談下さい♪



Midori Eye Glass

みどりアイグラス

近くが見辛くなったら

40代ごろから目の筋肉の衰えにより、近くにピントが合わずになるのがいわゆる「老眼」といわれる現象です。見辛くなったらメガネに頼っていただきたいのですが、「お手元用メガネ(老眼鏡)」だけではなく、様々なライフスタイルに合わせたメガネがあります。

○読書が多い、手元作業が多く集中してものが見たい

↓近用単焦点

○手元からパソコン画面や机の内をしっかりと見たい

↓近用ワイド

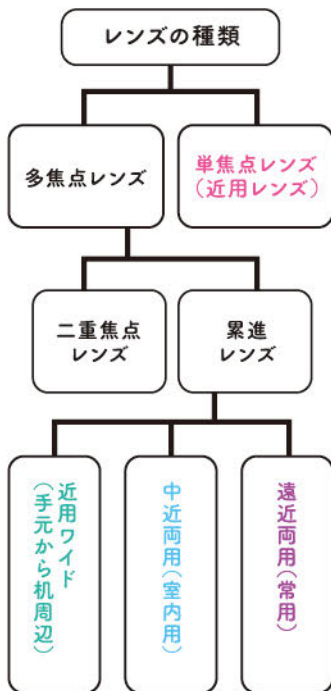
○手元もしっかり見えて部屋の中も見渡したい

↓中近両用

○掛け外しなく手元も程々見たい

↓遠近両用

どのタイプに当てはまりましたか？それぞれのレンズに一長一短あり、ご自身が普段どの距離に重点を置くのかで選んでいただくレンズも変わります。最適なメガネをつくるために自分のライフスタイルや癖を思い出し相談しながら選んでみてはいかがでしょうか？



スタッフの話

目の手術は怖くてためらう方が多いと思いますが、今までたくさんのお話を聞いています。スタッフが実際に始めて、顔の上に手術用の布が掛けられ顕微鏡の強い光が当たる場面が一番緊張するようです。

手術が進行して行くと、痛みのない事に気付いて、先生の声に耳を傾ける事ができるとの事でした。

「白内障の濁りが取れて、新しいレンズが入った瞬間、万華鏡のような光がとっても綺麗です」と見ていたかった。「レンズを入れた後、目の中を洗う場面がとても気持ち良かった。」「レンズが入ってピントが合った瞬間感動した。」「先生が説明してくれながら手術してくれるので安心してできました。」

貴重な体験談を話してくださいました患者さんに感謝しています。

これから手術を考えている方に、少しでも不安の軽減ができたらと思います、お話をさせていただきます。

患者さんに寄り添える看護ができる様に取り組んで行けたらと思います。

(川田)



高山真祐子先生の話

あっという間に2022年も後半となりました。

コロナ禍、マスク生活となりどのくらいになるでしょう。当院でも、コロナ対策として換気や手指消毒など、患者さんには様々なご協力をいただきありがとうございます。今日まで大きな混乱もなく通常診療が続けられたことに感謝いたします。

長く続いたおうち時間も、徐々にもとの生活に戻るのでしょうか。我が家には小学生男子と1歳児が居り、やんちゃな男子を家の中に閉じ込め続けるのはとても大変でした。お絵かき、工作、料理、読書(という名の漫画)など様々なことをやり尽くしました。そろそろ手詰まりです。

ところで、私はというと、元タインドア派のため、おうち時間はそれほど苦になりませんでした。編み物、刺繍、ビーズ、折り紙など、多趣味の飽き性。常に新しい趣味を探しています。子供の頃の夢は、1番目は父のような眼科医になること、2番目は手芸教室の先生になることでした。大学生の時は裁縫に興味があり、父(院長)に「医師免許を取ったら家政科に入り直して基礎からしっかり学びたい」と相談したことがあります。私がどんなトンチンカンなことを言っても否定したことがなかった父ですが、この時ばかりは「それだけはやめてくれ」と言われてしまいました。

私が最近没頭しているのが、クロスステッチで

す。クロスステッチとは刺繍の技法の一つで、マスク目の刺繍布にその名の通り糸を交差(クロス)させて刺していくものです。4世紀頃にトルコにて発祥、日本には明治末頃に伝えられたそうです。好きな図案をインターネットで検索して刺すもよし、自分でオリジナル図案を作ってもよし。刺し進めるにつれ段々と模様が浮き上がってくるのがとても楽しいです。子供の誕生記念に誕生日と出生体重を記したものを作っていたのですが、段々と大きなものを作りたくなり、つい先日、歴代ディズニープリンセスを並べたものが完成しました。総勢13名、38色の糸を使用しており、結構な時間がかかりました。カラフルでなかなかの大作ができたなと思ったのですが、プリンセスに全く興味の無い我が家の男子たちには不評でした。褒めてくれたのは両親だけです。お、いいな、と思っただけの方、どうか私にお褒めのお言葉をいただけますと大変喜びます。

さて、私もそろそろアラフォーとなるようです。裸眼で糸通しはまだできますが、老眼が始まる年齢です。時期が来たら、自分にピッタリ合った手芸用眼鏡を作るのが楽しみです。



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	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7月1日～
令和4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4年10月中旬頃、順次行いう予定です。

63

3700073

高崎市緑町1-5-3
高山眼科
高山新聞 vol.11
プレゼント係

