

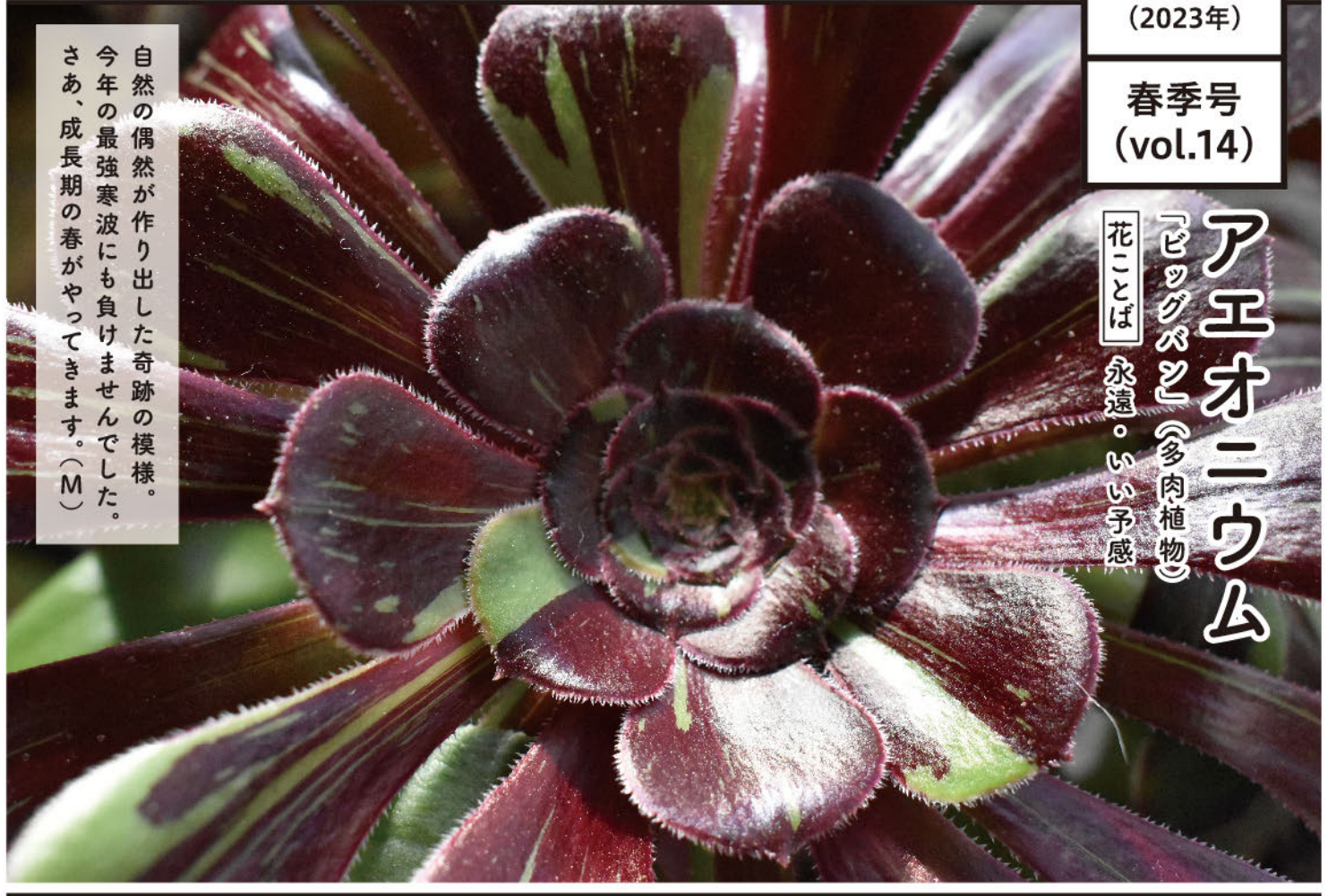
# 高山新聞



## 令和5年

(2023年)

春季号  
(vol.14)



自然の偶然が作り出した奇跡の模様。今年最強寒波にも負けませんでした。さあ、成長期の春がやってきます。(M)

「ビッグボク」(多肉植物)  
アエオニウム  
花ことは 永遠・いい予感

### クロスワード - プレゼント企画 -

1		2	3		4	5	
		12			13		
	B						
14	6				15	G	22
16				7			A
17			8		9		
					18		D
19	10	11					
	20				21		
		H			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

- 高山眼科も始めました!! SNS(裏表紙参照)
- 生まれ育った土地。
- ボウリングで球をころがす床。
- 映画
- 前を横切る。通り過ぎる。
- 電飾。illumination。○○○ネーション。
- 上腕と前腕をつなぐ関節。
- マーキュロクロムの水溶液の俗称。昔はコレを消毒液として使っていました。
- 社長などが最も信頼を寄せている部下に対して用いる言葉。
- 甘酢ショウガ。お寿司屋さんによくあります。
- 鶏の○○肉。私的にはモモ肉が好きです。
- パズルの一種。簡単に外せないのでイライラすることも。2つ以上の部品をつなげたり外したりする。

メ切は R5年6月30日

#### ●ヨコのカギ

- 一般的な物価水準が継続的に上昇すること。
- 味加減をみること。ついしすぎてしまうことも?
- 主にカレーなどに使われる食品。
- 群馬の特産品。下仁田○○。太くて短い。加熱すると甘いんです。
- 海・川・湖などから物がとれること。
- 「複数の」という意味。○○○に活躍。○○○な才能の持ち主。
- フランス語でtarte。洋菓子的一种。
- 最近ではガムより売れてる? 果汁などゼラチンで固めたお菓子。
- 天の川・銀河の別称。○○○ン。
- ひとつの物事に心を奪われて、我を忘れた状態になること。
- ホテルや病院などにおいてシーツ、枕カバー、タオルなどの布製品の総称。
- 光や熱、化学反応などのエネルギーを電気に変換する装置。私は単三や単四をよく使います。

抽選で10名様に  
QUOカード  
プレゼント!!



今年はずうぎ年。年賀状にプリントするのは大抵真っ白い毛の白色家兎で、目は真っ赤です。赤い理由は、茶目がほとんど透明なので眼底の血管が赤く透けて見えているから。他の種類に有色家兎というのがありますが、こちらは体毛が灰褐色で目は濃い茶色。それは茶目に褐色の色素が多いので眼底が透けて見え



本来の茶色に見えているからです。このように、目の色は千差万別。それはなぜでしょうか。

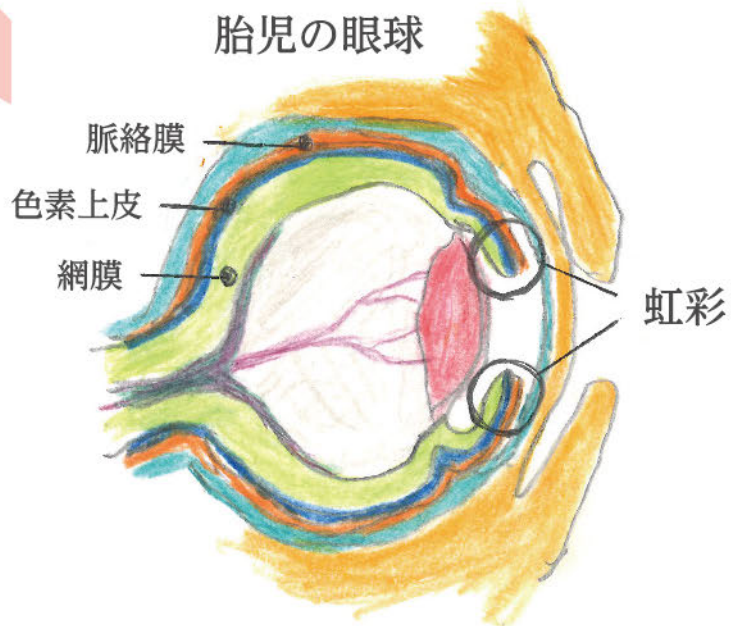
茶目の正式名は虹彩と言います。目の中に入る光の量を調整する瞳孔(ひとみ)を作っています。虹彩には黒いメラニン色素が多く含まれていて、その量と分布によって目の色が決まります。その上、虹彩の表面には微妙な起伏があるのでそこで光が反射するし、色素に当たった光はレイリー反射というのを起こすので、虹彩の色合いに複雑な色のグラデーションを与えます。虹彩表面の紋理は手のひらと同じように人独特なので個人認定のために使われています(虹彩認定)。

2023年はウサギ年

# 目はいいの？

虹彩の構造を見てみましょう。胎児の目の発生過程で、眼底の器官(網膜・色素上皮・脈絡膜の3層)が形成される時にその末端部分として虹彩が作られます。従って3層で、一番後面が網膜とつながった無色素な層、中間部が色素上皮の延長でもともと少し色素がある層、最前面が脈絡膜とつながった部分で血管

胎児の眼球





や神経・筋肉がありこの部分を「基質」と呼びますが、この基質に多くのメラニン色素が存在し、その量や分布で虹彩の色が基本的に決まります。

新生児の基質にはほとんどメラニン色素がなく6〜10カ月で多く作られます。日照時間が多い地域では濃い褐色が多くそれが少ない地域では灰色や青色が多いという説もありますが、基本的には遺伝子で制御されています。

ヒトの虹彩にはどんな色があるのでしょうか。大別して、濃い褐色、淡い褐色、緑色、灰色、青色があります。

濃い褐色(brown)は最も色素が多く黒色に見えることもあります。アフリカやアジアに多く、日本人はほとんどのタイプ。沖縄は黒い瞳が多い。

淡い褐色(hazel)は中程度の色素量の虹彩で、色素の分布が均一でないため部分的に黄色・緑色・青色などに見えてとても神秘的な目。アジア人にはほとんど見られないが、九州の人に見られることがあるとのこと。実は私の友人に九州男児がいて彼の目を見ると深い海の底に引き込まれるように感じるがありました。カラーコンタクトレンズはこのヘーゼルを狙っているのかも。

ちよつと特徴のある目に琥珀色(amber)があります。色素沈着が主に黄色のリポフチス

# ウサギのなぜ赤



のため琥珀色や金色に見えます。オオカミの目に似ているのでWolf eyeとか、金目とも言われます。酒飲みにとってはWhiskey eyeとか、ブランデー眼とか呼んでほしいところですが…。

緑色(green)は適度の色素量の虹彩で、北ヨーロッパに多い。北欧諸国、イギリス、オランダ、ドイツに多いようです。

灰色(grey)は色素が非常に少ない目で、肌は白く髪もブロンドや赤が多いそうです。ロシアやバルト三国に多い。

青色(blue)は色素が最も少ないタイプで、<sup>へまがん</sup>碧眼の異名を持ちます。一万年ほど前に突然変異で生まれたもので劣勢遺伝と言われている。

## 【虹彩の違い】



ます。希少価値があつてみんなが憧れていた時代があつたらしい。北欧に多い。  
驚くべきことに、白ウサギの赤目と同じ状態のヒトがいます。アルビノ(albinism)です。先天性白皮症(通称白子)。完全型は皮膚や髪に全く色素がありません。赤目で羞明が強く視力も不十分なことが多いです。  
白ウサギやアルビノはまぶしくて困っていることでしょう。みどりアイグラスから濃いサングラスをプレゼントしたいものです。

(高山院長)





## 後発白内障とは

### 白内障と手術について

「年を取り、白内障になって見にくくなったので手術をした。」という話をよく聞かかと思えます。

白内障とは、目の中にある水晶体(カメラではレンズにあたります)が白く濁る病気です。

ほとんどが加齢性で80歳以上の方の白内障有病率は100%といわれています。

ほかに先天性、外傷性、ステロイドによるもの、代謝疾患(糖尿病など)など原因は多岐にわたります。

現在主流の白内障手術は、水晶体の濁りを細かく砕きながら吸い取る超音波乳化吸引術で、そのあとに眼内レンズを挿入してきます。目の中に入れて眼内レンズは入れっぱなしという訳でなく、袋に入れて固定させます。固定するための袋が水晶体囊(すいしょうたい)といわれ水晶体の一番外側の皮になります。



### 後発白内障とは？

手術してしばらく経つと、水晶体囊についている水晶体上皮細胞が徐々に増えて、水晶体囊が濁ります。これを後発白内障といいます。後発白内障は白内障手術の20%程度に起こり、発症時期は早くして2週間から3カ月程度で起こります。(図1)

後発白内障の症状は、手術前の白内障の症状に似ていて、白っぽくかすむ、羞明(まぶしく感じる)、視力低下などです。

### 後発白内障の治療は？

YAGレーザーを使い、後囊(水晶体囊の一部)を破り、光が目の奥の網膜にきれいに届くようにします。(図2)

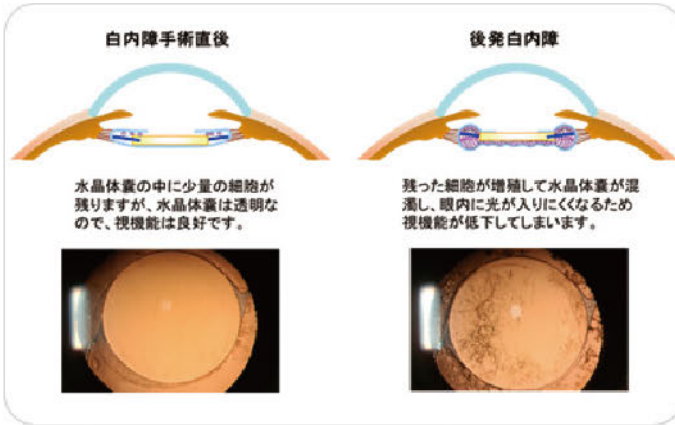
レーザー治療後は眼内に水晶体囊の破片が舞いますので、しばらく飛蚊症状(虫みたいなものが飛んで見えて動く)が起こりますが、だんだんと落ち着いてきます。

麻酔は点眼麻酔で行い、痛みはありません。治療時間は片目5分程度です。

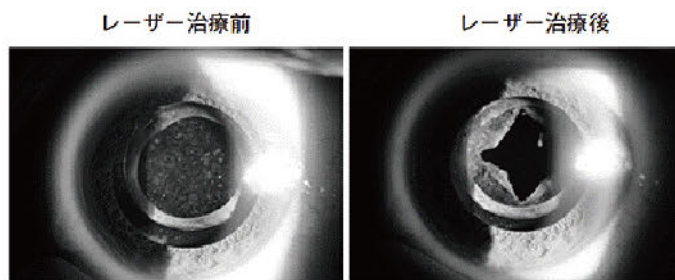
治療前に散瞳や、角膜内皮の検査を行い、術後眼圧が上がらないような点眼をして治療を行います。治療後は炎症止めの点眼をしてもらいます。治療は1回で済むことがほとんどですが、細胞の増殖が多い場合は追加の治療が必要です。

治療した日はTVを見たり、本を読んだり、入浴、運動も制限ありません。

治療後、炎症に伴う高眼圧、眼内の硝子体の変化に伴う網膜裂孔、網膜剥離、感染症などの危険がありますので、1〜2週間後の診察がとても重要です。(三浦先生)



【図1】後発白内障 (日本白内障学会ホームページより)



【図2】後発白内障 治療前後 (日本眼科学会ホームページより)



実は、正しく点眼をできている人は半分以下といわれています。点眼薬の効果を十分に発揮させるために、正しい目薬の差し方を身につけましょう。



高山真祐子先生



「基本の点眼方法」

- ①手を石けんと流水でしっかり洗います。
- ②顔を上向きにして下まぶたを引っ張り、利き手で点眼容器を持ち、一滴落とします。この時、容器がまぶたやまつ毛に触れないように注意しましょう。
- ③点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた点眼液をティッシュなどで軽く拭き取ります。
- ④そのまましばらく(1〜5分)まぶたを閉じるか、目頭を指先で軽く押さえて待ちます。



Copyright: Santen Pharmaceutical Co., Ltd.



上手な点眼方法とは



Point

うまく入らない場合は、「げんこつ法」を試してみましょう。

利き手ではない方の手でげんこつを作り、それを下まぶたに当て、軽くまぶたを下に引きます。げんこつに点眼容器を持つ手を乗せて一滴点眼します。



Copyright: Santen Pharmaceutical Co., Ltd.

注意!

やりがちな「間違った点眼方法」もご紹介いたします。

- ①容器の先を目尻につけて点眼している  
点眼薬が汚染される原因になります。
  - ②点眼後に目をパチパチしている  
点眼薬が鼻に流れ、薬の効果が得られにくくなります。
  - ③目の周りに落ちた点眼薬を流し込んでいる  
汚れや花粉、細菌などが目に入ってしまう。
  - ④何滴も点眼している  
まぶたの空間は小さいため、点眼は一滴で十分です。何滴も点眼すると、減りが早ければかき、目の周りの皮膚が荒れたり、多く流れた点眼薬が吸収され全身的な副作用を引き起こすこともあります。
- また、新型コロナウイルスは眼の結膜からも感染する可能性があると言われています。感染拡大を防ぐために以下を守りましょう。
- ①目薬を差す前後の十分な手洗い、手指消毒
  - ②他の人と目薬を共用しない



### Midori Contact

## みどりコンタクト

### コンタクトレンズ用装着液

コンタクトレンズの装用時にゴロゴロ感や乾燥感が気になったことはありませんか。

そんなお客様には、専用の装着液のご使用をお勧めいたします。当店では、ハードコンタクトレンズにもソフトコンタクトレンズにもご使用頂ける「メニコンフィット」を販売しております。

装用時、レンズに数滴たらすだけで異物感の軽減はもちろん、その後の乾燥感をやわらげ、汚れの付着をブロックする効果も期待できます。

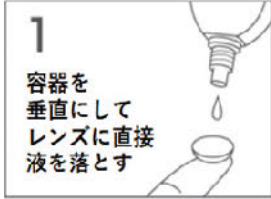
花粉の多い時期にもお勧め！ぜひこの機会にお試ししてみませんか？

詳しくはみどりコンタクトまでお気軽にお問い合わせください。皆様のご来店、心よりお待ちしております。

※ご使用前には、製品に添付されている使用説明書をよく読み正しくお使いください。

### メニコンフィット ご使用方法

メニコンフィット1~3滴でコンタクトレンズの両面をぬらして装用します。



### Midori Eye Glass

## みどりアイグラス

### メガネのパーツ

みなさんが毎日使っているメガネのパーツの名前って知っていますか？

私たちの体のパーツのようにメガネのパーツにも名前がついています。

頭と胴体のように大きく二つに分かれています。

- ① フロント(メガネの前面全体)
- ② テンプル(ツルの部分)です。

わかりやすく下の図にてパーツの名前を紹介させていただきます。

「へー、こんな名前なんだ」となりますよ。

どこかが曲がったり歪むだけでも掛け心地が悪くなります。

どんなに丈夫なメガネでもフレームはとて繊細です。曲がらないメガネは、残念ながらありません。

丁寧に両手で取り扱い、掛けたまま寝たりせず、曲がってしまったときはご自身で無理をせず、すぐにメガネ店に持っていきましよう！

メガネの修理調整もぜひ、みどりアイグラスにお任せください。





スタッフの話

新年度が始まりました。  
 学生さん達は、入学や進級など生活に大きな変化がある時期と  
 思います。

この時期、眼科には進学や進級にあたって、眼鏡からコンタクト  
 レンズに変えてみたいと思う学生さん達が多くいらっしゃいます。  
 当院では初めてコンタクトレンズを使う方には、レンズの装着の仕  
 方と、外し方の練習をして頂き、「ご自身でできる様になってから  
 レンズをお渡しする決まりとなっております。」

初めてのコンタクトレンズですと、怖い気持ちもあつて、中々  
 装着できない学生さんもいますが、「部活を頑張りたい。」とか「  
 習い事の発表会の時に眼鏡をはずしたい。」など、それぞれの目標  
 のために、みなさん本当に健気に頑張つて練習されます。  
 何度もトライして恐怖心に打ち勝つてレンズをはめられた  
 時には、安堵と達成感からか、とても素敵な笑顔を見せ  
 てくれるお子さんもいます。そんな時はこちらも思わず笑顔  
 になり、「がんばったね。」と声をかけたくなります。学生さん  
 達の生活を豊かにする一助となれていれば嬉しいなと思  
 う、今日この頃です。

とはいえ、コンタクトレンズは目に直接のせて使用する  
 ものです。適切な使い方や、適切なケアをしないと角膜炎  
 や結膜炎等の原因になることもあります。コンタクト  
 レンズを使い始めたばかりの方も、使用に慣れてい  
 る方も、使用上の注意をしっかりと守り、定期検  
 査をきちんとして頂くようお願いいたします。  
 (曾我)



石原先生の話

お花見

皆さん、春になってばかりか陽気になりどこかに出かけた  
 くなりませんか？  
 今回はお花見について調べてみました。  
 諸説ありますがお花見は奈良時代の貴族が始めた行事と  
 言われており当初は中国から伝来した梅の花を観賞する  
 ものだったようです。

平安時代に入りお花見の花が梅から桜へと移り変わって  
 きました。桜の花でのお花見の起源は「日本後記」によ  
 り嵯峨天皇が催した「花宴の節」という宴であると記さ  
 れています。奈良、鎌倉時代になると武士階級にもお  
 花見文化は広まってきました。有名なのは豊臣秀吉の「  
 吉野の花見」「醍醐の花見」です。「吉野の花見」は  
 徳川家康や前田利家、伊達政宗など参加者5千人に  
 及ぶお花見だったといわれています。

「醍醐の花見」はお花見のために700本の桜が醍醐寺  
 に植えられ、豪華絢爛に茶会や歌会などが催され  
 たそうです。

今では品種改良され日本全国どこでも観賞できる花  
 になりました。沖縄では1月から3月に琉球寒緋桜が  
 全国で最も早く開花します。南から北へと北上する  
 日本列島の桜前線とは反対に北から南へと南下する  
 不思議な桜です。

最も開花が遅いのは北海道の釧路で例年5月上旬の  
 ようです。

皆さんは日本には三大桜の名所があるのをご存じ  
 でしょうか。青森県の弘前公園、長野県の高遠城址公  
 園、奈良県の吉野山です。この中で気軽に行けるの  
 は高遠城址公園になります。

私も数年前に訪れました。三大名所というだけあ  
 ったところには名前のついた名木桜がありフォ  
 トスポットがたくさんあります。場所によつては桜の  
 背景にまだ雪の溶けきつていない南アルプスの山  
 々が写る場所があり桜のピンクと雪の白、遠く  
 の山々の青のコントラストが見事でとてもきれいな  
 写真が撮れます。4月中旬には高遠さくら祭り  
 がありライトアップされます。また、同時期に近  
 くの「みはらしファーム」というところでイベント  
 があり私が訪れた時は凍らせたイチゴのつたかき  
 氷の早食い競争があり子供が優勝して地元記者の  
 インタビューを受けて嬉しかったのを覚えています。

2、3時間の距離ですので皆さんも一度訪れては  
 いかがでしょうか。





# 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 鴨居 (9:45~)	高山	三浦	高山
水	三浦 高山真祐子 (10:30~) (高山) <sup>※1</sup>		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 <sup>※2</sup>		高山 <sup>※3</sup> 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 月曜日が祝祭日の場合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診察開始)  
※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
- 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診察開始)  
【日曜日】午前10:00~12:15(10:00診察開始)  
午後13:30~16:00(13:30診察開始)
- 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4月1日~  
令和5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5年7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.14  
プレゼント係

