

診察室

「パソコンは朝」でドライアイ予防

Aさん(39歳)は、最近目の疲れが気になっている。しょぼしょぼして痛みを感じることもある。残業で長時間に及ぶパソコン作業が続いたのが原因だろうか。



スマイル眼科クリニック(横浜市青葉区)院長
岡野 敬

悲しい時や感動した時、私たちの目には反射的に涙があふれてくる。こうした感情とともにあふれてくる涙は、油分やたんぱくが少なくさらさらの塩水で、主涙腺から分泌される。基本的には異物を排除するのが目的で、目にゴミが入った時に出てくるのも、この主涙腺からの涙だ。

これとは別に、まばたきのたびに分泌される涙がある。この涙は、副涙腺から分泌され、目の健康を維持するために様々な役割を果たしている。

夜更かし、ストレスも悪影響

副涙腺由来の涙は、感情に伴う涙とは異なり、油分などを多く含み、角膜の上で涙の膜を作っている。この膜は、油層、水層、ムチン(粘液)層の3層から成り、一番外側にある油層が水層やムチン層の蒸発を防ぐため、目は常に潤いと滑らかさを保つことができる。そのほか、栄養物質や酸素などの供給、代謝産物の除去、殺菌、傷の治癒といった働きなどもある。

この感情とは関係なく分泌される涙

が少なくなったり、目の表面にうまく涙の膜を定着させることができなくなると、目が乾いてしまう。これがドライアイだ。ドライアイの人口は全国で約800万人と言われ、パソコン作業が多い人、目が大きな人、高齢者などに多く見られる。

最近では、パソコンやテレビゲームなどの普及でドライアイになる人が急増している。主な原因は、ディスプレイを見ている時に、まばたきの回数が減ることだ。そうした状態が長時間続くと、油層やムチン層が不安定になり、涙の膜をうまく保持できなくなる。これが目がしょぼしょぼするという状態で、目に合わないコンタクトレンズを使用している場合には、新鮮な涙を供給しづらいため、さらにこの症状がひどくなる。

ドライアイの原因は、パソコンの普及だけではない。夜更かしや偏食、ダイエット、運動不足などでホルモンのバランスが崩れると、皮膚や髪だけでなく目からも潤いが失われる。残業などで、深夜にパソコン作業を行うのも

要注意。夜になると、体内時計に従って涙の分泌量は極端に減少する。仕事をするなら、早朝の方がベターだ。

最近の研究では、怒りなどでストレスを感じると涙の量が減り、リラックスした状態では涙の量が増えるという報告もある。

意識的にまばたきを

このように現代人は、ドライアイに陥りやすいと言えるだろう。パソコンで作業をする際には時々休むようにし、まばたきを意識して行うとよい。また、やや伏し目になるように、ディスプレイを低めに設置すると目が乾燥しづらくなる。そのほか、部屋の湿度を適切に保ち、エアコンの風が直接顔に当たらないようにするのも大切だ。

治療法は点眼薬が中心で、人工涙液やヒアルロン酸ナトリウムなどが使われる。点眼薬で改善しない場合には、涙の通り道である涙点を閉じる方法などもあるので、眼科医に相談してみるとよいだろう。

(談話まとめ: 友吉 由紀子=日経ヘルスケア21)

(イラスト: 市原 すぐる)

心のクスリ

債権者に詰め寄られ起こした発作

N氏(49歳)は28歳で豪州に渡り農場を経営。同時に日本でも食品、衣料品などを扱う商社を運営する国際派ビジネスマンである。ここ10年は、家族の住む豪州と日本を絶え間なく往復し、体を顧みないハードな生活を送っている。そんなN氏を見かねた友人が当院を紹介したのだったが、来院した時には、心房細動が見つかった。

極度のストレスから狭心症に

心房細動は、心臓が小刻みに震えることでできた血栓が脳に飛び、小さな脳梗塞を多数作るが、自覚症状のない病気だ。高齢者の痴呆症や半身不随の土台ともなる。これといった治療薬はなく、脳への血栓を溶かす薬が予防に効く。日常生活でもコレステロールや中性脂肪を下げる必要がある。

N氏の脳につながる頸動脈を調べると、内側に血栓がこびりつき、25%強も狭窄していた。すぐさま1日15分の運動処方と低カロリー食を取るよう指導したが、ビジネス上の付き合いもあり、大の食通でもあるN氏がこれを実行するのは難しかったようだ。

それでも、1年経っても悪化することはない、私も安心してた矢先、「入院したが、無理やり退院したので診てくれ」と来院してきた。聞けば、病名は急性狭心症だという。

日本の会社の経理などを、アウトソーシングしていたのだが、その委託先の不備で、気づいた時には1億円近い不良債権を抱えていた。真冬の2月、債権者との緊急会議が開かれ、N氏は夜中まで詰め寄られた。そのストレスフルな会議の途中、吐き気と息苦しさ、

動悸が止まらず倒れてしまい、救急車で運ばれ緊急入院となったのだ。

心臓を取り巻く冠状動脈が、ストレスによって急に細くなり、心臓が動かなくなるのが急性狭心症である。N氏の場合は、心房細動のせいで、より血管が細くなっていたと考えられる。



以来N氏は、「発作も気にかかるが、相談できる人がいない」と言い、10日に1度は来院するようになった。

孤独を救ったカウンセリング

社長業は孤独だ。好調な時には人が寄ってくるが、会社が危なくなれば、潮が引くようにいなくなる。N氏は来院のたびに、民事再生法が適用される

までは豪州の家族の元に帰れない寂しさや、債権者からすごまれた時の恐怖感、弁護士への猜疑心を訴えた。

一介の医師に経済的な援助などはないが、誰からも見捨てられたN氏の話聞くことはできた。また、同様の立場を経験したことのある患者さんたちの話などを中心に、アドバイスも行った。しかし、そんなアドバイスよりも、話を聞いてもらっているだけで安心できるのだとN氏は言った。

半年が経ち、N氏は無事民事再生法認可にこぎ着けた。さらに債権の引受先も現れ、豪州の家族とも再会を果たした。この間、一度も狭心症発作が起きなかったのは奇跡と言える。これだけのストレスが続けば、発作が起きてもおかしくない。

N氏は豪州からの帰り、真っ先に当院に寄ってくれ、「先生のおかげで無事家族とも会え、事業もメドがつかしました。豪州で『体にいい食品』を作りますから、ぜひ一緒に日本で販売しましょう」と言ってくれた。私はその言葉を聞き、これでもうN氏は心身ともに立ち直ったと安堵する。

(安岡 博之=南赤坂クリニック院長)

National 松下電工

「ナショナル マッサージチェア」の情報は、<http://www.mew.co.jp/wellness>

世界初 コリを芯から「つかみシアツ」マッサージ

EP3200-H(ダークグレー)
オープン価格(税別)
医療用規格型番25BZ0087
※オープン価格の商品は、希望小売価格を定めています

進化はいつもナショナルから
ナショナル モミミミ リアルプロG

※1平成15年8月発売

Smart Solutions by NAIS