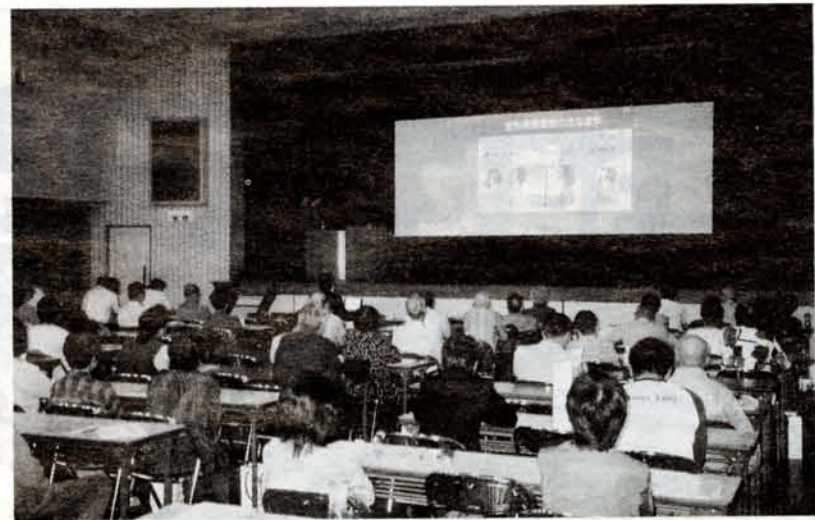




眼科医では日本初という専門医3冠を達成している村上茂樹院長

1日に百数十人もの患者を診察し、週に約50例近くを手術。一方で、日本眼科学会でのたびたび講演を行って注目を浴び、先頃は眼科医学会、東洋医学会に続き、医療界の最新分野とされる抗加齢医学会の専門医を取得し、眼科医としては日本初の三冠医となった宇土市むらかみ眼科クリニックの村上茂樹院長が、このほど、宇城市不知火町の中央公民館で講演を行い、さらには井上治郎前日本眼科医会副会長と共著で『眼の成人病』と題する本を出版した。

講演では、『眼を守るための良い生活習慣とアイテム』をテーマに、「視力は思考や表情にとっても大切なもの。しかし、皮膚が衣服などで保護できるのとは違い、眼は直接外界に露出しているため有害な光から守らなければならない」などと、スライドを使って説明した。



スライドを使った村上茂樹院長の講演に、多くの方が聴き入った不知火中央公民館

眼の成人病予防と抗加齢対策

「健康セミナー」で早期発見・治療と予防法を講演

村上院長は多くの聴衆を前に、スライドを使いながら次のように講演した。

酷使され損なわれやすい現代の私たちの眼

眼の老化は、第一に「光刺激」による眼内の老化(錆つき)による「光老化」が主な原因とされています。すなわち、私たち現代人の眼は、さまざまな酸化ストレスにさらされているのです。特に、オゾン層の破壊など環境汚染により、強い紫外線や青色光などの有害な光線を浴びることが多い上に、パソコンやテレビ、携帯電話などで長時間にわたって眼を酷使する現代人にとって、眼の酸化ストレスの予防対策は非常に重

要です。

この「光刺激」による老化は、無防備な状態にある眼を直接障害するため、長期に渡って眼を保護する対策を怠ってしまうと、白内障や加齢黄斑変性(見たいところが見えづらくなる病気)等の放置すれば社会的失明に至るような眼疾患を発生しやすくなってしまふのです。眼の老化を促す有害光は、「紫外線」と可視光線の中での短波長で高エネルギーの「青紫色光」があります。そして、有害な紫外線は水晶体(カメラのレンズに相当)に含まれる透明なタンパク質を傷つけ、水晶体の濁りの原因となる白内障を引き起こすのです。白内障においては、その原因の約30%以上も

が紫外線によるものときが根拠として、特に地球上においても、温帯地域よりも紫外線の著しく多い熱帯地域や、空気が薄くて紫外線の強いネパールやチベットなどの高地に白内障の有病率と失明率が共に著しく高いことが判明しているからです。さらに、有害な青紫色の光は、そのエネルギーにより水晶体をも通過して、視力にとって最も大切な網膜(カメラのフィルムに相当する部分)の中心部にある黄斑を障害し、加齢黄斑変性症の原因となることも判明しています。同時に、パソコンやテレビ、携帯電話などの青紫色光も眼にとっては有害となるため、長時間

のOA作業時には眼の保護が必要で、**保護機能カラーレンズで有害光から眼を守る**

このような有害光から眼を守る対策として、外出時には太陽光線を防ぐため、紫外線だけではなく青紫色光もカットする薄黄色の保護機能カラーレンズを入れた眼鏡を装着し、同時に日傘も使用して日光を避けることが大切です。ただし、サンングラスと品名欄に書かれたものは紫外線カット機能がないものが多いので注意です。つまり、ただ黒いカラーだけが掛けているファッショナブルな眼鏡は、かえって瞳が広がり紫外線などの有害光がより多く眼の中に入り、「百害あって一利なし」なのです。しかも、UVカットのレンズでもUVBだけしかカットしない商品が大半を占めています。これでは、白内障や加齢黄斑変性症になる危険を増やしてしまうだけなのです。このため、UVAとUVBを共にカットし、表示が紫外線透過率0.1%以下の商品を選ぶことをお奨め致します。

眼に良い食生活とアイテムの活用

さらに、食生活の習慣においても、酸化ビタミンであるビタミンCとEや緑黄色野菜に含まれる「カロチノイド」を継続して摂取し、眼内の酸化ストレスを消去して、眼

の成人病を予防しましょう。この「カロチノイド」の中でも特に、「ニンジン」や「カボチャ」などに多く含まれる「β-カロテン」や「ほうれん草やケール」などに多く含まれる「ルテイン」そして、「ポリフェノール」の一種で眼精疲労を緩和する黒豆やビルベリー、野生型ブルーベリー)に多く含まれる「アントシアニン」などの酸化化力のある色素成分を摂取することで、光刺激による眼の老化と酸化ストレスを軽減させることができま

『眼の成人病』

基礎知識や検査法・治療法などを分かりやすく

日本人の平均寿命は、ここ10年で約2.7歳も延び、65歳以上が人口の20%以上も占めるようになり、まさに超高齢化社会に入ってきた。

こうした人口構造変化に伴い成人病もますます増加し、政府も脳血管疾患、ガン、心臓疾患という3大疾患への対策を進めている。

眼の成人病増加も例外ではない。特に、緑内障、白内障、糖尿病網膜症、高



血圧動脈硬化眼底疾患、加齢黄斑変性などは、中高年齢層視覚障害の首座を占めているという。

これら眼の成人病による眼力低下を放置すれば、矯正視力0.1以下という社会的失明ばかりか、認知症や要介護、寝たきり状態を併発することが社会問題でもある。

そこで、中高年齢者の視覚障害の主因となる眼病に対する正しい理解のため、今回出版された『眼の成人病』は、その基礎知識と予防法、早期発見、早期治療、及び進行を抑えるための生活習慣や栄養食に至るまでを、幅広く分かりやすく執筆してある。

第1章は眼の成人病、成人病とは?治療は?と

ともに白内障、緑内障、糖尿病網膜症などの分類。

第2章は老眼(老視)の症状や発現年齢、老眼鏡について。

第3章は白内障。原因や手術時期、極小切開法など手術法、眼内レンズの種類、術後の注意点など事細かに説明している。

第4章は緑内障。種類と症状、検査と治療、薬物療法、手術法など。

第5章は飛蚊症の原因と治療、注意事項。

第6章は網膜剥離の症状と治療。

第7章は、最近急増している加齢黄斑変性。その症状と危険因子、治療、予防と対策などを説明。

第8章は高血圧や動脈硬化による眼底変化。

第9章は中途失明する原因の第1位である糖尿病網膜症。その急増原因と悪化因子、分類と症状治療法など。

第10章はレーザー光を使って治療する光凝固。その対象疾患と注意事項。

第11章は、ものもらい、眼ヤニ、かゆみ、疲れなど眼に出る病気。

最後の第12章は目と生活習慣及び目に良い栄養。酸化化力をアップする有効成分、必要なミネラルサプリメントの賢い摂取法等々盛り沢山(日本ブライニングセンター発行 1,800円+税)

共著の井上氏は東大医学部卒。開業15年以上の歴史をもつ日本で最も権威の高い東京・井上眼科病院の第9代理事長で、村上院長のかつての上司でもある。



かわゆ〜い!

「あの頃、あんな格好させられたなあ」。大きくなってしみじみ思う親の愛。写真は人生の記録です。節目節目はやはりプロの手で…。

11月15日は **七五三**

○平日は休みもとれにくい。とれてもお宮参り、親戚回りとおわただしいものです。
○そこで今、前撮りが主流です。ゆったり、ゆったり、いい写真を!

まごころと確かな技術

ハナカタ 写真館

宇土市南段原町(肥後銀行通り) ☎23-2002

秋物を整理し

冬物の準備お済みですか。

大型洗濯機・大型乾燥機設置

コインランドリー 肥後

国道3号線・三角分岐交差点 ☎22-0864

大型洗濯機で **じゃぶじゃぶ**