むらかみ眼科クリニックの村上茂樹院長が

ドライアイの現状と問題点を発表

日本臨床スポーツ医学会学術集会に於いて

本紙『眼のはなしQ&A』でお馴染みの、順天堂大学客員教授でもある「むらかみ眼科クリニック」（宇土市南段原町）の村上茂樹院長が、11月7日、神戸市で開かれた日本臨床スポーツ医学会学術集会において研究発表を行った。

村上茂樹院長

研究テーマは「スポーツ系大学生におけるドライアイの現状とその問題点」。村上院長と順天堂大学や東京理科大学の教授たち6名との共同調査をまとめた。

それによると、ドライアイが比較的高い頻度で不具合の一因になっていることが判明。自覚的ドライアイの有病率は61％、診断的なものが9％で、重症度では重度が17％、中等度16％、軽度22％で正常は44％だった。また、自覚症状については、重度・中等度合わせて34％となっていた。これらのことから、スポーツ系大学生においてドライアイの自覚的有病率が高いことが判った。

ドライアイではさまざまな不快な症状が現れます。ちょっとした症状なので軽く考えてしまわれがちですが、実はドライアイの危険信号である可能性もあります。

（ドライアイの）原因と対策

ドライアイは、眼を守る涙の量が減ったり、成分が変化することで、その働きが不充分になったり眼が乾燥し傷ついたりする症状のことをいう。しかし、「眼が乾く」と訴える人は少なく、「目が疲れる」「しょぼしょぼする」という不快感を持つ人が多い。

ドライアイの原因とその対策としては、

○空気の乾燥。目の表面から涙液が蒸発しやすくなり、ドライアイの症状がより強くなる。風が直接眼に当たらないようエアコンの風向きに注意したり、加湿にも心掛ける。

○瞬きが少ない。読書やパソコン操作時などに集中していると瞬きの回数が減る。すると涙液の蒸発が進み、症状が顕著になる。特にコンタクトレンズの人は要注意だ。対策としては瞬きの回数を増やすとともに、しっかり瞬きをする（完全に目を閉じる）。目を酷使する作業では間に休憩を入れる。

○結膜炎など。近年急増しているアレルギー性結膜炎などでもドライアイを併発する。また、目以外にも口や鼻などの粘膜も乾燥し、関節痛等を伴うシェーグレン症候群という重症のドライアイもある。

○点眼薬で目を潤す。保水効果や涙液分泌を促進させる目薬を点眼して、直接、眼の表面を潤すことが最も基本的な治療法。但し、防腐剤入りの市販の点眼薬はできるだけ避け、眼科医に選んでもらう。

○涙点プラグを挿入して目を潤す。涙点（涙の排水口）に最新の小さなプラグを挿入することで、涙を眼球表面に長く留め改善される。痛みもなく1分程で終了、高い効果が期待される。

○パソコンやテレビは画面を見下ろす位置に。上を見ると自然にまぶたが大きく開き、それだけ涙の蒸発が早くなる。

なお、目の疲れや不調の原因として、ドライアイだけでなく、他に緑内障などの眼の奥の病気を合併している場合もあるため、放置したり自己判断せず、早めに眼科専門医への相談が重要になってくる。

マスクの中に切り込み弁を入れ、呼気の時にだけ弁が開く。すなわち、呼気の時は弁が開いてマスク内の保湿蒸気を眼の周りに送る。

治療用のマスク

ドライアイの治療や予防としては、他に保護用のゴーグル（保護眼鏡）も開発されている。しかし、ゴーグルは見栄えが悪く、装用もしにくいなど難点があった。

そこで、村上院長は数年前から「もっと手軽で有効な治療用具はできないものか」と考案したのが『ドライアイ治療用マスク』。

このマスクは、呼気（吐いた息）で常に眼の周囲に体温に近い蒸気が出されることで、眼の表面を潤す効果がある。

室内が例え20％～30％の湿度しかなくても、このマスクを装着していれば眼の周囲は80％～100％近い加湿状になり、ドライアイに大きな効果をもたらすという。しかも折り畳める柔らかい素材のため、携帯にも便利だ。

今後はさらに有効性に向けて、研究、実用化に着手する予定で1，500万人以上にも及ぶといわれるドライアイ症状に悩むドライアイ症状に悩む人たちにとっては朗報となりそうだ。

また、村上院長は手指の不自由な患者でも、使い切りの点眼薬が楽に開封できる「開封容器」も別途、特許取得するなど、眼の治療や保護に対する情熱は並々ならぬものがある。

村上院長は眼科医として史上初の日本医学会専門医認定3冠（眼科学会、東洋医学、抗加齢医学）を取得している。

宇城市『伝統文化芸能まつり』

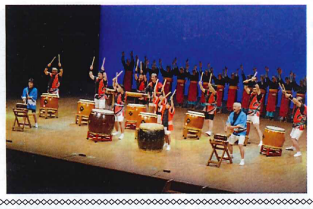
名物おにぎりの無料配布。

青葉保育園の太鼓演奏。

ホールインワン大会。

仲町の茶わん鉢。

豊野の民話劇。


東松崎底井樋太鼓踊り。

10月25日。今年はさながら「豊野特集」。1部では全7番中、水晶太鼓と宮川虎舞い、肥後神楽の3演目を披露。さらに2部は「とよの物語」。地元住民が民話劇「森の木の天神様」を熱演した。

他には豊川豊年餅つき踊りや不知火竜燈太鼓等があった。

豊野で『JA祭』

毎年9月から2月まで8ヵ所の支所や出張所で開かれている『JA祭』。今年は8月の台風で被害が大きかったため、ほとんどを中止。10月24・25日の豊野と11月28日・29日の砥用での開催のみとなった。

豊野ではホールインワン大会やアンパンマンショーで賑わった。

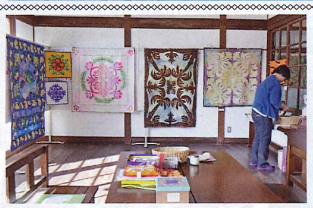
小川阿蘇神社大祭

砂川河川敷での神幸行列（上）と獅子舞。

勢いよく川に入った亀蛇。

来来亀蛇で知られる大祭。10月18日開催。午前中、境内で奉納された獅子舞は午後から足元の寺町で披露。そのあと、砂川河川敷で神幸行列と獅子舞が行われ、橋の上で2頭の獅子と亀蛇が対決。最後は川に入った蛇亀が急傾の護岸を登り切ると拍手が起きた。

三角『あこうの樹の会』


様々なパッチワーク。

見事な押し花絵が並ぶ。

かつての法廷内では絵画展示。

西港から文化発信を―。今に残る西港の倉庫（現在、和蘭館）横のあこうの樹から名をとった文化フェスタは10月30日から11月1日に開催。7回目。

メイン会場の旧裁判所「法の館」には絵画、書、生け花、パッチワーク等を展示。浦島屋では琴演奏等が行われた。

住まいのプロが解決致します！
住まいでお困りの事はありませんか？
（住まいの事なら何でもご相談下さい）
トイレの改修　浴室の改修　部屋の段差の改修　屋根の雨漏り
台所の改修　雨樋の修理　水道の水漏れ　床の張替え
外壁の塗替え　手すり取付　アルミサッシ補修　ガラス入換え
ふすまの張替え　障子の張替え　鍵の補修　フェンスの取付
樹木伐採　草刈り　畳替え　電気工事全般
温水器の取替　古民家再生　家庭内の片付、清掃　白アリ予防
まずはお気軽にお電話ください。見積無料です。
リフォーム タシロ　〒869-3171 宇土市長浜町570　☎0964-27-0086　創業37年（1976年）
総合建設業 有限会社タシロ建設　熊本県知事許可般-24 第10614号

奇跡の水をご家庭で！
還元性水素水　生成器
病気や老化の要因である悪玉「活性酸素」を消去するのは還元性水素水しかない。
毎日できたての水素水を飲んで元気な体に！
宇土市門内町36　☎0964(22)1034　中米屋寝装