

はじめに

体にちょっとした不調を感じたとき、「医者に行こうか、どうしようか」と悩むことはありませんか？

日常生活に支障がなかったり、忙しかったりすると、気になりながらも迷ってしまう。

また、「この程度で、お医者さんに行くのも恥ずかしいかな」と躊躇ちゆうちよしてしまうこともあるでしょう。

逆に、どんなに軽いと思われても、今までに経験したことのない症状だと、心配でたまらなくなることもあるかもしれません。

私のクリニックの外来には、毎日、たくさんのお患者さんが、いろいろな悩みを抱えてやってきます。

目の充血、舌や唇のあれ、味覚障害、頭痛、耳鳴り、鼻閉（鼻づまり）、いびきと無呼吸、肩こり、手のしびれ、胸焼け、胸痛、動悸どうき、下痢、便秘、腰痛、腹痛、足の冷え、むくみ、や

けど、擦り傷から水虫、発疹^{ほっしん}、かゆみ、めまいまで。

ほかにもまだまだあります。こうした症状の中には、たいしたことがないように見えて、実は重大な病気もあり、速やかに治療を要するものもあります。

「風邪かな？」と、診察を受けに来た、二十代の女性の例をあげましょう。

「前日から、軽い発熱とともに喉が痛む」と言って来院したこの女性は、一見するといわゆる風邪と思われる症状でした。

喉を診察すると、確かに赤く少し腫れています。でも、診察中には笑顔も見られ、重症感はありません。

ところが、よく話を聞くと、「つばやものを飲み込んだときに引つかかる、飲みにくい感じがする」と言うので、私は「おかしいな」と思いました。

実は、この症状こそ重大な病気のサインだったのです。

「きちんと検査をしたほうがいい」と思った私が、耳鼻咽喉科を紹介したところ、そのまま総合病院の耳鼻咽喉科に緊急入院となったのです。

このケースの病名は「感冒（風邪）」ではなく、「急性喉頭蓋炎」（39・59ページ参照）といって、喉の炎症が急激に進行し、喉の奥が腫れて気道が狭くなり、窒息死することもある病気

だったのです。

彼女の場合、たまたま医療機関を受診し、発見できたから幸いでしたが、本人が「喉の詰まる感じ」を訴えなければ、気づかないままになり、帰宅後に自宅でたいへんな事態が生じる危険性もありました。

また、もうひとつ、ヒヤリとした例をあげましょう。

朝から「左の肩こりがひどい」と訴える中年男性。

「肩こり」（126ページ）は普段から感じていて湿布を貼ったり、マッサージを受けたりしていたといいます。

その日も、いつもの「肩こり」だと思っていましたが、歩くと息切れがするし、何となくいつもの「肩こり」とは違うようだ、相談をしにやってきたのです。

診察の結果、この男性は単なる「肩こり」ではなく、「急性心筋梗塞」でした。そして、そのまま救急車で病院へ搬送されたのです。

この場合は、肩こりの症状が「いつもと違う」ということと、「息切れ」を伴うということがポイントでした。このサインに気づかなければ、そのまま自宅で危険な状態になっていたことでしょう。

反対に、重大な症状のように見えて、実は軽症だという例をご紹介しましょう。
みなさんは、「胸が圧迫される」感じがすると、真つ先に狭心症や心筋梗塞を思い浮かべると思えます。確かに、心臓疾患では「胸の圧迫感」は大事なサインであることに間違いはありません。

しかし、これを聞くと驚く人が多いかもしれませんが、「胸が圧迫される」と私のクリニックを訪ねてくる方の多くは肩こりが原因なのです（143ページ参照）。

動悸や脈の乱れがある場合も同じです。

どうしても、「心臓に重大なトラブルが発生したのではないか」と考えてあわててしまいがちですが、不整脈の多くは緊急性のないものです。

確かに不整脈には危険な種類もあります。

ですが、その特徴をご自身で判断できれば、すぐ救急車をコールして病院へ向かうのではなく、少し自宅で経過を観察することもできます。

「胃痛」と表現される「みぞおちの痛み」（195ページ参照）もまた、胃炎や胃潰瘍をはじめ、食道、胆のうや膵臓すいぞうなどの消化器疾患のほか、心臓疾患でも起こりうる症状です。

どの程度まで、市販の胃薬で様子をみたらよいか判断できれば、外来を受診する前に、自宅で対応することができますね。

その判断をどこでつけければいいか。

「どうするべきか」迷ったときに、役立ててほしいと生まれたのが本書です。

本書では、私たちの体のトラブルのうち、日常生活でよく経験するものを取り上げました。

そして、その症状の起こりうる原因や、考えられる代表的な病気を、しっかりとした医学的知識と、多くの臨床体験から解説しています。

何か症状が気になって「医者に行こうか、どうしようか」と悩んでいる方、まず読んでみてください。

また、あなた自身の体調に関してだけでなく、お子さんや親御さんなどのご家族が症状を訴えてきて、医者に連れて行くべきかどうか、判断しなければならぬときにも参照していただけるでしょう。

まずやってみるごと

対して、「なんとか自分で対処する方法はないの？」と考える人のために、正しい医学知識に基づく対処法が紹介されています。

ここには悩ましい症状を緩和するために行うべき日常のちょっとした工夫も書いておきました。ここでの対処法を行ってみて、改善される場合は病院に行かなくても大丈夫と考えてよい

でしょう。そして、改善されなかった場合にはお医者さんに診てもらったほうがよいかもしれません。

次に「**医者に行ったほうがいい場合**」という項目も設けています。

ここでは、小さな症状の裏に潜む、危険な病気を発見するためのノウハウを伝授しています。この項目に書かれているような症状であれば、早めに医療機関で診てもらってください。

また、各章の終わりでは医療に関する都市伝説を検証してみました。

私が「**医療都市伝説**」と呼んでいるのは病気や医療に関してよく聞かれる、噂うわさのような話のことです。

さも真実のように流れている嘘うそもありますし、逆に、嘘のような真実もあります。それが医学的に正しいのか正しくないのかを、おもしろく読んでいただければと思います。

本書は、「目」から始まって、体の上部から下部、最後に全身の順に症状別に構成しています。

「私は病気なんかじゃないよ」と思っている、読んでみると該当するものもあるかもしれません。また、何かの症状に悩むお友達によいアドバイスができるかもしれません。

体の不調であわてない。

そして、何かあったときに、しっかりと対応して、ご自身の健康を守っていただければと願っています。

池谷敏郎

はじめに……………1

第1章

目がおかしい！

- 1 まぶたがひとりでにびくびくする——「まぶたの痙攣」……………18
 - 2 目が重い、シヨボシヨボする——「疲れ目」……………20
 - 3 目がチクチク、ヒリヒリする——「目の痛み」……………22
 - 4 目が乾燥する——「ドライアイ」……………24
 - 5 白目が真っ赤になっている——「目の充血」……………27
 - 6 以前よりもが見えづらくなる——「視力の低下」……………29
 - 7 視界の中にゴミや蚊のようなものが見える——「飛蚊症」……………32
- 医療都市伝説①…近眼の人は老眼になりにくい!? ……34

第2章

口がおかしい！

- 8 喉が痛い——「咽頭痛」……………38
 - 9 口がくさい気がする——「口臭」……………40
 - 10 口の中にプチッとできて痛い——「口内炎」……………43
 - 11 口、喉が渴く——「ドライマウス」……………45
 - 12 唇の端が乾燥する、切れる——「口唇あれ」「口角炎」……………47
 - 13 口や鼻のまわりに水泡ができる——「単純ヘルペス」……………49
 - 14 舌が赤くなってヒリヒリする——「舌の痛み」……………51
 - 15 ふと見たら、舌が真っ黒だった——「舌の変色」……………53
 - 16 食べ物の味がわからなくなる——「味覚が鈍い」……………55
 - 17 歯がシクシク痛む——「虫歯の痛み」……………57
 - 18 声ガラガラになった、声が出なくなった——「声がれ」……………59
- 医療都市伝説②…風邪の予防には、水よりもヨードうがい薬のほうが効果的? ……61

頭、耳、鼻がおかしい！

- 19 頭が痛いのが治まらない——「頭痛」……………64
- 20 大笑いをしたら「ヒック」という音が出て止まらない——「しゃっくり」……………68
- 21 会議で退屈したときに我慢できない——「あくび」……………71
- 22 耳が詰まっている感じがして自分の声が響く——「耳詰まり」……………74
- 23 まわりでは何の音もしていないはずなのにキーンという音が聞こえてくる——「耳鳴り」……………76
- 24 話し声や音が聞きづらい——「難聴」……………78
- 25 綿棒や耳かきを使っても耳がかゆい——「耳のかゆみ」……………81
- 26 咳をすると「たん」がからむ——「たん」……………83
- 27 咳が止まらなくて眠れない——「咳」……………86
- 28 鼻水が止まらない——「鼻水」……………89
- 29 鼻から息がでなくて苦しい——「鼻づまり」……………93
- 30 気づかないうちに鼻から血がたれていた——「鼻血」……………95
- 31 寝ている間に鼻や口で音をたてる——「いびき」……………97
- 32 おなかいっぱい食べた後に、つい出てしまう——「げっぷ」……………100
- 33 髪の毛にチラホラ白いものが混じるようになった——「白髪」……………102
- 34 髪の毛が薄くなってきた——「抜け毛・はげ」……………104

手や腕がおかしい！

- 35 気づくと肩に白い粉がのっている——「フケ」……………106
- 36 立ち上がるとフラツとする、目の前が真っ暗になる——「立ちくらみ」……………108
- 医療都市伝説③…チョコレートと鼻血の関係は嘘！……………112
- 37 爪が厚くなりデコボコしている——「爪の変形」……………116
- 38 爪に縦にスジが入っている——「爪のスジ・線」……………119
- 39 ボールを受けたら指がグキツとした——「突き指」……………122
- 40 手足の先が赤く腫れてムズムズする——「しもやけ」……………124
- 41 肩がカチカチになっている——「肩こり」……………126
- 42 手がピリピリ、ジンジンする——「手のしびれ」……………130
- 43 指先が硬直して曲げづらい——「手のこわばり」……………132
- 44 手がゴツゴツしてきた——「指の関節が腫れる」(手指の変形性関節症)……………134
- 医療都市伝説④…突き指は引っ張って治す!?……………136

上半身がおかしい！

- 45 胸から胃のあたりがムカムカする——「胸焼け」……………140
- 46 胸が押されたような感じがする——「胸の軽い圧迫感」……………143
- 47 針で突かされているような痛みがある——「胸がチクチク痛む」……………145
- 48 心臓がドキドキする——「動悸」……………147
- 医療都市伝説⑤…心拍数が少ないほうが危険!? ……………151

下半身がおかしい！

- 49 トイレに何度も行きたくなくなる——「頻尿」……………154
- 50 くしゃみをするとおしっこが漏れる——「尿漏れ」……………157
- 51 おしっこの色が変わる、泡立つ——「尿の色の変化・尿の泡」……………160
- 52 通勤の途中でおなかがキリキリした——「下痢」……………162
- 53 便がなかなか出ない、出ても量が少ない——「便秘」……………165
- 54 緑色の便が出た——「便の色の変化」……………169

内臓がおかしい！

- 55 ウサギみたいなポロポロした便が出る——「便の形の変化」……………171
- 56 腰に痛みや違和感を覚える——「腰痛」……………173
- 57 急に腰がグキツとして動けなくなった——「ぎっくり腰」……………176
- 58 おならがよく出る、臭う——「おなら」……………180
- 59 排便するとき痛みがある——「痔」……………183
- 医療都市伝説⑥…体内の酵素量は決まっている? ……………188
- 60 おなかが痛い——「腹痛」……………192
- 61 胃がキリキリ痛む——「胃痛」……………195
- 62 おなかがパンパンに膨らむ——「おなかの張り」……………199
- 63 まわりが静かな場所でおなかがグルグル鳴る——「おなかが鳴る」……………204
- 医療都市伝説⑦…二日酔いはどうすれば予防できる? ……………202

足や脚がおかしい！

- 64 夜眠っていたらいきなりふくらはぎがつって動けなくなった——「こむら返り」……………208
- 65 階段を下りるのがつらい、立ち上がるとき痛む——「膝痛」……………211
- 66 屈伸すると膝がポキポキ音をたてる——「膝関節の音」……………214
- 67 寒くないのに手や足先が冷たくなる——「手足の冷え(体の冷え)」……………217
- 68 足やふくらはぎがピリピリする——「足のしびれ」……………220
- 69 手や足がブルブルする——「手足のふるえ」……………223
- 医療都市伝説⑧…膝にたまった水は抜かないほうがよい!? ……………226

全身がおかしい！

- 70 朝起きたときに顔が腫れる、夕方になると靴のサイズが大きくなる——「むくみ」……………230
- 71 寝ても寝ても、翌日眠い——「眠気⇨朝、目覚めが悪い」……………233
- 72 眠っているときに息が止まる——「睡眠時無呼吸症候群」……………237
- 73 ご飯を食べる気がしない——「食欲不振」……………239

- 74 ついうっかりストープに触ってしまった——「やけど」……………241
- 75 海で寝てしまったら真っ赤になった——「日焼け」……………243
- 76 昼間暑いところにいたら調子が悪い——「熱中症」……………245
- 77 うっかり擦りむいた、ナイフで切った、針を刺した——「擦り傷・切り傷・針の刺し傷」……………247
- 78 机の角に足をぶつけた——「打撲」……………249
- 79 皮膚がかゆい、発疹が出る——「かゆみ」……………251
- 80 慣れない運動をしたら、足腰が痛い——「筋肉痛」……………254
- 81 暑くないのに頬が熱くなる——「ほてり」……………257
- 82 呼ばれて振り向いたらクラっとした——「めまい」……………259
- 83 咳が出て、熱っぽくなってきた——「風邪」……………263
- 84 皮膚にプチャッとできて気になる——「イボ・タコ・魚の目」……………266
- 85 食べる量は変わらないのに体重が増えている——「体重増加」……………269
- 86 食べても食べてもやせていく——「体重減少」……………272
- 87 リンパ節にゴリゴリした固まりができた——「リンパ節の腫れ(首、脇の下、ソケイ部)」……………274
- 医療都市伝説⑨…風邪で高熱が出ると頭が悪くなる? ……………276

おわりに……………278

参考文献……………280

第
1
章

目
が
お
か
し
い
！

装丁 重原隆
編集協力 株式会社コンセプト21
塩尻朋子
株式会社ぶれす
本文イラスト 本橋靖昭
本文組版 山中央



まぶたがひとりでにピクピクする ——「まぶたの痙攣」

「何もしていないのにまぶたがピクピクする」

「片方の目の下だけ痙攣する」

疲労、ストレス、睡眠不足などが原因でまぶたがピクピクと不随意に動く状態を「眼瞼ミオキミア」と呼びます。この場合には問題がないのですが、同じような症状から始まる重い病気もあるので注意が必要です。

まぶたをこらしてみよう

まず、疲れやストレスをためないこと。睡眠時間を確保し、ゆっくり休みましょう。

また、パソコンなどの使い過ぎで目を酷使しないよう、仕事中でも定期的に休憩をとり、遠くを見るようにしましょう。目の筋肉は近くのものを見るとときに緊張し、遠くを見るときにはリラックスした状態になります。温めたタオルをまぶたにのせたり、目のまわりをマッサージしたりして血行をうながすのも効果的です。

医者に行ったほうがいい場合

二〜三週間してもピクピクするのが治まらないような場合や、特に目が開けられなくなるほど痙攣するといったように症状が強くなったり範囲が広がっていったりする場合には、まずは眼科を受診し必要に応じて脳外科へ紹介してもらいましょう。可能性として「眼瞼痙攣」や「顔面痙攣」などがあります。

「眼瞼痙攣」はピクピクと動くというよりも不要なまばたきが増えたり、目を開けることが困難になったりする病気です。結膜に異物が付着して起こる場合や、顔面神経が何らかの原因で圧迫されて起こる場合があります。「眼瞼痙攣」は左右の目に生じ、「まぶしい」「目が乾いた感じがする」といった症状を伴うことが多く「ドライアイ」（24ページ）と間違えられることもあります。

一方、「顔面痙攣」は片側の目の周囲や顔の筋肉が無意識のうちにひとりで動くもので、初期には片方の目のまわりがピクピクすることがあります。顔面神経が血管により圧迫されることが原因となることが多く、特に緊張した際に、無意識のうちに顔面が動くので生活に支障をきたすこともあります。あまりにひどいときには手術が選択される場合もあります。

2 目が重い、シヨボシヨボする——「疲れ目」

現代生活では、仕事でパソコンに向かう、スマートフォンを操作する、テレビを観るなど、長い時間、近距離にピントを合わせっぱなしでいることが多くあります。そのため目を動かす外眼筋や、ピントを合わせるための毛様体筋などが疲労することにより、疲れ目の状態になります。同じ姿勢で座っていると、肩こりや腰痛になりやすいのと同じです。**疲れ目が長引いたり、症状が進行したりすると「眼精疲労」という病気と診断されます。**こうなると目の周囲や頭にまで痛みが波及したり、めまいや肩こりが生じたりするとともに吐き気や下痢などの胃腸症状まで引き起こすことがあります。

疲れ目や眼精疲労の原因には、近視、遠視、乱視などの「視力」の問題と、角膜炎やドライアイ、緑内障などの「目のものの病気」の問題とがあります。また、メガネやコンタクトレンズの度が合っていないとか、老眼（老視）が始まりかけている場合もピントが合わせづらく、目の疲れの原因になります。さらに、風邪や更年期障害、不眠症などの全身の状態、ストレスや緊張などの精神的な問題が原因となることもあります。

まずやってみよう

まずは、疲れ目の原因を突き止めることが大切です。目の使い過ぎが原因と考えられる場合には、「まぶたの痙攣」（18ページ）と同様に、目を休めることを優先してください。特に、スマートフォンやパソコンのモニターを見続けられないようにし、仕事中也定期的に休憩をとりましょう。蒸しタオルで目の血行をうながす、そして十分な睡眠と栄養補給を心がけ、ストレスや疲れをためないことです。

暗い部屋で本を読んだりテレビを観たりするのは目を疲れさせますが、同様に、太陽の光が直接入るような明る過ぎる場所も、目の疲労を招くことを知っておきましょう。

医者に行ったほうがいい場合

医学的には、休憩したり眠ったりすれば治るのが「疲れ目」で、症状が頑固に続く状態を「眼精疲労」というように区別しています。前述のとおり、眼精疲労の原因はたくさんあります。原因を突き止めて適切な治療を行う必要がありますので、**症状が治まらないときは眼科の診断を仰ぎましょう。**

3

目がチクチク、ヒリヒリする——「目の痛み」

目の痛みには主に次の四種類があります。

- ① 砂やゴミが入ったなど「異物による痛み」
- ② ものもらいなど「感染症や炎症による痛み」
- ③ 目の奥に鈍痛がある「疲れ目による痛み」
- ④ 異物感を覚えたりヒリヒリとしたりする「ドライアイによる痛み」

まずやってみるこゝ

① 「異物による痛み」の場合は目をこすらず、自然に涙で流されるのを待ちます。コンタクトレンズが原因の場合はレンズを外しましょう。目の充血や目やにを伴っている場合は②「感染症や炎症による痛み」が疑われます。

日頃、パソコンやスマートフォンの使用が多い方は「ドライアイ」とともに③「疲れ目による痛み」が疑われます。「疲れ目」(20ページ)の項目も参照してください。目の疲れや不快感とともに目の乾きを感じる場合には④「ドライアイによる痛み」が疑われます。「ドライ

アイ」(24ページ)の項目を参照してください。

医者に行ったほうがいい場合

痛みや炎症が続く場合、感染症が疑われる場合は眼科を受診しましょう。

目の痛みとともに吐き気や頭痛などがある場合、緑内障などほかの病気が隠れている可能性がありますので速やかに眼科医の診察を受けましょう。

また、肩こりや首のコリが原因となって目の周囲や目の奥が痛む場合もあります。風邪や花粉症等の経過中に、目の周囲が痛む場合には副鼻腔炎くびくろえんが原因であることも考えられます。前者は整形外科や内科を、後者は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

さらに、顔や頭部に水疱すいほうが生じている場合には単純ヘルペスや带状疱疹たいじょうほうしんが原因となっている可能性もありますので、早めに皮膚科を受診するとともに目の周囲の発赤や目の充血が生じている場合には必ず眼科を受診してください。

4 目が乾燥する——「ドライアイ」

涙はゴミや老廃物を洗い流し、細菌などの異物の侵入を防ぐ役割を果たしています。また、涙は角膜に酸素や栄養の供給もしています。

ドライアイとは、この大切な涙が不足し、目の表面が乾燥することが原因でかすかすの不快感が起きる状態のことです。「眼精疲労」のおよそ六割はドライアイが原因だといわれています。

涙は、油層と液層の二層構造になっていて、外側の油分は涙の蒸発を防いでいると考えられています。この油は上下のまぶたの内側にあるマイボーム腺から分泌されていますが、年齢を重ねると出が悪くなり詰まりやすくなります。

近年、ドライアイの人が増加していますが、その原因としてパソコンやスマートフォンを見続けることによるまばたきの回数の減少が指摘されています。また、空調が行き届き、空気が乾燥している環境での生活スタイルも、目を乾燥させてしまう要因と考えられています。

また、ドライアイはとりわけ女性に多くみられます。その理由のひとつとして考えられるのが目のまわりの化粧です。女性のアイメイクが、マイボーム腺の詰まりの原因になることが多いのです。また、涙の分泌に関与する男性ホルモンが少ないことも、女性にドライアイが多い理由と考えられています。

まずやってみることに

エアコンや扇風機の風が直接目に当たらないようにしたり、加湿器を使って部屋の湿度を保つようにして目の乾燥を防ぐ工夫をしましょう。テレビを観たり、パソコンやスマートフォンなどを使ったりするときは長時間続けないこと。テレビやパソコンの画面は、自分の目の高さよりも低いところに置くようにすることも大切です。上を見ると目を見開くようになるので、目が乾燥しやすくなるからです。意識してまばたきを増やすことも大切です。

また、コンタクトレンズの使用もドライアイの原因のひとつ。メガネに変えることが症状の改善につながります。

蒸しタオルで目のまわりを温めると、少しずつ油が溶け出し、マイボーム腺の詰まりが解消されやすくなります。

さらには、DHAやEPAを含む青魚、また同じオメガ3系の油である亜麻仁油を摂取すると涙の質が改善し、詰まりにくくなると考えられています。

医者に行ったほうがいい場合

改善策をほどこしても症状がよくならない場合、眼科医を受診しましょう。ドライアイはほかの病気によって起こることも少なくありません。健康な人の白目からはオクラなどのとろみ成分と同様のムチンが分泌されています。ムチンの分泌をうながす目薬をさすことでドライアイの多くが改善するといわれていますので、まずは受診して処方してもらおうのもよいでしょう。ドライアイとともに口の中に乾燥がある場合は自己免疫疾患のシェーグレン症候群であることがあります。その場合には、症状が強く現れることが多いのも特徴です。

5 白目が真っ赤になっている——「目の充血」

目の充血の原因は、外部からの刺激や病気による炎症、目の酷使による疲れなどが考えられます。

目にゴミが入ったり、アレルギー物質や細菌の刺激を受けたりすると、異物を排除しようとして炎症が起こります。炎症を起こした部位では毛細血管が広がり粘膜が赤く見えます。紫外線や、プールの水に含まれる塩素が刺激となる場合もありますし、コンタクトレンズや目をこするなどの行為が、結膜への刺激になって炎症の原因となる場合もあります。

また、お酒を飲んだ際にも目が充血することがありますが、これはアルコールによって目の毛細血管が拡張するためです。

たいした痛みも感じないのに突然白目が真っ赤になることがあります。これは、毛細血管が破れて出血する「結膜下出血」です。目の疲れ、ドライアイ、急性結膜炎、目の打撲、お酒の飲み過ぎ、目をこすったりいきんだりしたことなどが原因となります。

見た目が痛々しいので心配になりますが、出血は一〜二週間で自然に吸収されますので問題ないケースがほとんどです。

目にゴミやほこりが入ったときや、プールに入った後に充血したときは目薬などで目に入った異物を洗い流すなどして、清潔に保ってください。

コンタクトレンズの調子がよくないときは、まず使用をやめてメガネにすることが大切です。涙の成分に近い人工涙液タイプの目薬をさすことで症状が軽快することもあります。

屋外で長時間紫外線を浴びるような場合には、**第一に予防が大切です。紫外線をカットするために帽子やサングラスを活用しましょう。**炎症を抑える目薬が効果的なこともあります。

目を長時間酷使したときには、目を休めましょう。さらに、栄養と休養をしっかりととり、規則正しい生活を心がけてください。疲れ目用に市販されている目薬をさすのも症状の緩和に有効です。

医者に行ったほうがいい場合

数日たっても充血が治らないとき、また充血に伴いかゆみや痛みがある場合はアレルギー性結膜炎や感染性結膜炎、ぶどう膜炎などの可能性があるので、**眼科を受診してください。**

すぐに目の充血を取り除きたいときは、膨張した毛細血管を収縮させて充血を抑える効果のある点眼薬を処方してもらえる場合もありますので、眼科医に相談してみてください。

6 以前よりものが見えづらくなる——「視力の低下」

遠くのものが見えづらくなる近視は、角膜から網膜までの距離（眼軸）が長くなることよって生じます。人の眼軸は遺伝によって決まっていると考えられているので、**近視になるかどうかは生まれながらにして運命づけられているといえるかもしれません。**ただ、学習や仕事等で近くばかりを見続ける毎日を通すと、レンズの働きをする水晶体の厚みをコントロールする毛様体筋の緊張状態が続きます。この状態は同時に眼軸を伸ばすことにもなり、後天的に近視となるのです。これが仮性近視と呼ばれる状態です。したがって、仮性近視であれば、習慣的に毛様体筋を緊張させないような生活を送れば、その進行を食い止めることも可能です。

一般的な近視は体の成長が進む十代から始まり、成人になってからはその進行が鈍くなります。ところが、近視の人も近視でない人も四十歳を過ぎる頃になると、**こんどは近くのものが見えにくくなってきます。**私たちの目は、レンズである水晶体を厚くして近くのものにピントを合わせます。ですが、**年齢を重ねると水晶体の弾力が失われるため、ピントが合わなくなる**のです。さらに、レンズの厚みをコントロールする毛様体筋の筋力の低下も重なり、**近くのものが見えにくくなる。**これが「老視」、いわゆる「老眼」と呼ばれる状態です。

新聞を顔に近づけ、一文字だけ見つめながら少しずつ離していき、ピントの合ったところで止めます。三十センチメートル以上離れていたなら「老視」だといっていいでしょう。

まずやってみることに

目を酷使している状態が続くと、一時的に視力が落ちることがあります。この場合は、「まぶたの痙攣」（18ページ）、「疲れ目」（20ページ）、「ドライアイ」（24ページ）の項目を参照し、目の状態を回復させるよう心がければ、視力ももとに戻りやすくなります。

毛様体筋を鍛えるエクササイズがあります。これは次のように行います。

- ① 息を吸いながら目を真ん中に寄せる。
- ② 吐きながら戻す。

これを一度に数回繰り返してください。パソコンを使い過ぎて目が疲れたときなどのリフレッシュにも効果的です。

また、水晶体が硬化する主な原因は紫外線だと考えられています。紫外線を浴びて発生した活性酸素が水晶体の細胞を傷つけ硬くするからです。若い頃から日差しの強い場所ではサング

ラスをかけるなどの、紫外線対策をすることが大切です。

医者に行ったほうがいい場合

近視や老視は視力低下の原因の中でも一般的なものです。しかし、視力の低下の原因にはほかに多くの病気があるので、視力の異常に気づいたなら一度眼科を受診しましょう。

近視になりかけの時期に、毛様体筋の緊張をとる点眼薬を用いると視力の悪化を予防できる場合もあります。

近視や老視が進み、メガネだけでは日常生活に支障をきたすような場合には、手術を受けるという選択肢もあります。角膜のカーブをレーザーで変えることで、近くも遠くも見えるようになるモノビジョンレーシックという手術は老視の人にも行われています。現在のレーザーは目へのダメージや危険性も少なく、手術は短時間で終わるため、日帰りでも済みます。



視界の中に「ゴミや蚊のようなものが見える」 ——「飛蚊症」

明るい場所で空や白い壁を見たとき、糸くずや蚊のようなものが見える。これらの浮遊物は小さな粒や丸い輪、または半透明の場合もあります。

「邪魔だな」と思って視線を変えても、見えるものは一緒に移動する。これが「飛蚊症」と呼ばれる症状です。

私たちの目には、網膜の前に硝子体と呼ばれるドロツとした透明の組織があります。その中にある線維や細胞成分の影がゴミのように見えることがあります。これは自然な現象。ときどき見えて、また消えていくような場合はこのケースにあてはまるので心配はいりません。

まずやってみる！

飛蚊症は、近視の人や高齢者に多く、その原因は明らかでないものがほとんどです。しかし、まれに深刻な病気が隠れていることがありますので、初めて飛蚊症を自覚したら、まずは眼科で検査を受けましょう。生理的なものと診断されれば、ひとまず安心です。

医者に行ったほうがいい場合

浮遊物がなかなか消えない、数が増えるなどの場合、網膜剥離や糖尿病網膜症の症状の場合も考えられます。これらの病気は深刻な視力低下や失明の原因となるので、必ず眼科を受診してください。

近眼の人は老眼になりにくい!?

目にはカメラのレンズと同じ働きをする水晶体があり、その厚みを調節することによって遠くのものや近くのものにピントを合わせています。水晶体と接続している毛様体筋が伸びたり縮んだりしながら、もともと扁平へんぺいな水晶体の形を変えているのです。近くを見るとときには毛様体筋が緊張して水晶体が厚くなるように調節されますが、加齢とともに筋肉の働きが衰えたり、水晶体そのものの弾力がなくなったりすると起こるのが老眼なのです。

「近眼の人は近くがよく見えることから、近くが見えづらい老眼にはなりにくい」という医療都市伝説があります。結論からいえばそんなことはありません。加齢とともに近眼、遠視、乱視の人にも老眼が必ずやってきます。個人差はありますが、水晶体とそれを調節する筋肉の加齢に伴う衰えは誰一人として避けることはできないのです。

でも、できればメガネを使わずに過ごしたいものですね。そこで近年、メガネが不要になるとのこともあり、レーシックが急速に普及してきています。ところが、レーシックを受けたからといっても、老眼でメガネをかけずに過ごすことは難しいようです。それどころか、レーシックによって老眼になる時期が早まるとの指摘もあるのです。

レーシックが向いているのはゴルフアーなどの遠くを見る仕事の人で、手先を使った細かい作業やパソコン作業のような近くばかり見る仕事に従事する人にはあまり向いていないようです。レーシックを受けるかどうかは、自分の生活スタイルを考えてから決めたほうがよいでしょう。

また、「暗いところで読書をする」と視力が低下する」という医療都市伝説もよく耳にしますね。実は、これにも医学的な根拠はないのです。カメラのレンズにあたるのが目の水晶体なら絞りは虹彩こうさいです。虹彩は瞳孔に入る光の量を調節していますが、暗い場所では瞳孔を開いた状態に保ちます。この状態は、視力には悪影響を及ぼさないので。ただし、暗いところでの読書は目と文字の間の距離が短くなりがちです。近くを見る際には毛様体筋が緊張状態となり、視力に悪影響を及ぼす可能性が高くなりますので、適度な明るさのもとで読書するようにしましょう。

一章分まるごと読める「サキ読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、

ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmark.co.jp/>