



2008/09 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分区 B

市原ロータリークラブ会報

第 2195 回例会 2008 年 12 月 3 日(水) SAA / 常澄会員 会報担当 / 山本会員

例会会場 五井グランドホテル 市原市五井 5584 - 1 事務局 TEL 0438-38-3535



点 鐘 市原 RC 会長 藤谷泰弘

ソング 君が代 奉仕の理想 四つのテスト唱和

お客様 なし

会長挨拶 市原 RC 会長 藤谷泰弘



はじめに先週の卓話のことです。ロータリーはややこしい話しはご法度ですから、森田さんには十分に打ち合わせをしていたのですが、話しが横道に逸れっ放しで失礼いたしました。寛容の気持ちで許容していただいたと思っています。

次に、新会員として佐久間さんが入会となりました。今日はどうしても外せない用事があるということで、来週 10 日が初例会出席となりますのでよろしく願います。

今日の卓話は、健康シリーズ第 2 回目です。斎藤 PG に眼科医としての立場でお話しをしていただきます。斎藤先生には、いつもロータリーの理念哲学を学ぶときの講師として登壇していただいておりますが、眼科医としてのお話しは、ひょっとすると十数年ぶり、私は入会 13 年ですが初めてのようになります。いずれにしても、とっても楽しみです。どうぞよろしく願い致します。

幹事報告 幹事 小川長二

第 3 分区 B の I M、2009 年 2 月 13 日です。

23 期 W C S 視察 1 月 22 日 ~ 26 日

国際年次大会、イギリスにて、6 月 21 日 ~ 24 日

N H K 歳末たすけあい募金、個人でのご協力を

書き損じハガキ回収事業、詳しくは事務局へ

委員会報告

篠田親睦委員長

12/17(水)忘年例会 18 時より 淡粋にて

オークションの品物のご協力をお願いします

小池社会奉仕委員長

身近な CO2 削減活動として、植樹をお願いします。

苗木をお渡しするので、帰りにお持ち帰り下さい。

山本新世代育成委員

R.Y.L.A(ライラ・青少年指導者養成)セミナー

2 月 7 日(土) ~ 8 日(日) 増上寺(芝公園)にて

青少年(16 ~ 30 歳)の募集をしています。

結婚・誕生祝い

結婚：藤谷会長、常泉会員、高澤会員

誕生：山崎会員、岡本会員

卓話 齊藤博会員



目の健康と老化

近頃目が疲れやすくなった、ピンとが合いずらくなったなどの症状が出たり、その程度が以前より悪くなったと言う人は、目の老化が進んでいる証拠。それに加えて年を重ねると様々な病気のリスクも高くなります。老化と諦めないで、今すぐにでも目の健康に気をつけることが大切です。

年齢を重ねると、白髪が増えたりシワが寄ったりするように、目も老化します。老化が進み、物が見づらくなることで、生活にも直接不便をもたらします。一般に目の老化は、ピントを調節する力が衰える事を指します。その力を司っているのが水晶体です。タンパク質で出来ている水晶体は、楕円形をしており、水晶体そのものは弾力性があり、膨らむ性質をもっているため、そのままにしておくと円形になろうとします。その水晶体の厚さを、毛様体筋という筋肉がチン氏小帯と言う繊維を介して調節することで、ピントを合わせます。水晶体

が円形に近くなるほど屈折率が高まり、近くに焦点が合うという仕組みです。その水晶体が加齢と共に硬くなり弾力性が低下し自らも膨らむ力が弱まり、毛様体筋が水晶体の厚さをコントロールする力が弱まると、これが老眼です。

その老眼ですが、ピントを合わせられる最も近い距離である「近点」が30センチ以上になったときが一つの目安、新聞を読むとき、以前より目を離さないと見えなくなったなどの症状が出たら、老眼を疑う必要があります。

個人差はありますが、大体45歳から自覚されると言われています。平均寿命からみると男性は33年、女性は40年も老眼と付き合わなければならない。とても長い期間です。

又遠視の人と近視の人とでは違いがあり、遠視の方が、老眼は早く自覚し、一方近視の人は近くが見えやすいので、軽い老眼だと自覚しにくいのです。典型的な症状として最初に自覚するのは、薄暗い処で細かい物が見づらくなるという症状です。ちょっと離さないとピントが合わない。でも離すと薄暗いし、小さ過ぎてこれも見えないと言う困った状態です。また、近くの物を見ていて、急に視線を移したときや、逆に遠くから近くに視線を移したとき、ピントが合うまで時間がかかるようになったら、老眼の初期症状と考えて良いでしょう。ピントが合わないのに無理に目を使い、目が痛くなったり、ゴロゴロする。更にひどくなると、頭痛や肩凝りに悩まされ、悪くなると吐き気まで模様する眼精疲労もごさいます。特に原因がないのに、急に肩凝りや頭痛が、内科や整形外科に行ってもなかなか直らないという人は、老眼が進行している可能性もあり、一度眼科を受診されることをお勧め致します。

加齢に依る目の老化は避けられませんが、その老化をさらに進めてしまう要因も存在します。その一つが中高年に多い生活習慣病です。特に糖尿病を患っておられる方は、ピントを合わせる力が普通の人より早く衰えていきますから、老眼も早く進行します。又後に述べますが、糖尿病には「網膜症」と言う恐ろしい合併症がありますので、糖尿病と診断されましたら、定期的に眼科を受診する必要があります。

加齢によって起こる中高年の目の病気を挙げますと。

白内障

水晶体が白く濁って行く病気で、瞳が白っぽくなる様子が外からも見て解るため、古くから「白ソコヒ」と呼ばれておりました。早い人は40歳台から始まり、60歳では約半数、75歳では90%の人が多少の差はあれ、白内障であると言われております。水晶体の濁るのは一種の老化現象ですから、誰もが罹る病気で、これを老人性白内障と申します。この他に、怪我による外傷性白内障や、糖尿病やアトピー性皮膚炎などの全身疾患、薬の、特にステロイドの副作用で発症する事もございます。その他喫煙、放射線による物もございます。

白内障は、水晶体の外側から濁り始めることが多いので、初期の段階では自覚症状は殆どありません。進行すると目が霞んで、チラチラ見えたり、片方の目で見てもダブルで見えたり(単眼複視)物が明るいところで、眩しさや見えづらさを感じたり、視力が低下して眼鏡が合わなくなったりします。

この白内障の治療としては濁った水晶体を除けばよいことで、世界で最初に行ったのは、インドの Susruta であります。年代については明確ではありません。2000年以上の長い間変わる事なく続けられてきた術式で、それは中国を介して我が国にも伝来したものであります。針を目玉に刺し、水晶体を眼球の中に突き落とす、そういう墜下法と言う方法で治療をしていたと、文献に記載されております。

日本では、時はずーっと下って江戸時代。「壺阪観音靈驗記」という芝居、浪曲がございまして、「妻は夫をいたわりつ、夫は妻を慕いつつ、頃は六月中の頃、夏とはいえど片田舎、木立の森のいと涼し、小田の早苗も青々と、蛙(かわず)の泣く声ここかしこ・・・」(浪花亭綾太郎)

という浪花節の名文句で始まる物語りは、寛文年間(1661-1673)の頃、壺阪山の麓に座頭の沢市と言う男が住んでおりました。(座頭とはめくらの琵琶法師)、沢市は天然痘に罹り視力を失って苦しんでいましたが、沢市にはお里という美しい女房がおりました。心の優しいお里は苦しむ夫の身を案じ、朝早くに家を抜け出ると、薄明かりを頼りに険しい参道を登り、「寺詣で」の日々を続けます。ところが沢市は、女房に男ができて、浮気をしに行くのではないかと疑う。芝居ではここがよいところで、「ええそりゃ胴欲な沢市さま、三つ違いの兄さんと言うて暮らしているうちに、情けなやこなさんは・・・」

の名文句で盛り上がる。「あなた、実はこうなんです」と、霊験あらたかな観音菩薩に願を懸けていたのだと打ち明けます。

妻の愛情と信仰心にほだされた沢市は、お里と共に参籠します。(社寺に籠もって祈願すること)しかし、開眼の可能性を信じない沢市は、お里の目をぬすみ夜陰に紛れて、礼堂の傍らの谷に身を投げた。これを知ってお里も後を追ひ、谷に身を踊らせる。

その時観音菩薩が姿を現し、お里の信仰心の為に命を助け、そのうえに沢市の目も又見えるようにしてくれました。二人は夢かと狂喜すると言う物語でありまして、寺には二人の使った杖が飾ってあり、それに触れると夫婦は、更に仲がよくなると言われております。

これも水晶体が衝撃でチン氏帯より外れて眼球内に落ちたため、光が入るようになり、視力を取り戻したというわけであります。

そういう訳で白内障の治療は、点眼薬や内服薬などによって進行を遅らせますが、日常生活に支障を来すようになったら、手術に踏み切ります。角膜周辺に3ミリ程の切開創を造り、金属チップを入れて水晶体を超音波で碎木ながら、注入した食塩水と共に吸引します。その後、予め用意した直系6ミリの人工の折り畳み眼内レンズを眼内に入れる。創口3ミリで拡大せずにレンズを入れることができ、乱視も少なく好適です。翌日視力を測定すると1、2まで見える。

とはいっても、安心してはいられません。ある患者さんが定期検診で初期白内障と診断され、「生活に支障が出たら手術をしましょう」と医者に言われ、何年も放置しておきました。いざ見づらくなったからと再度受診したら、驚くべきことに、緑内障も発症しておりました。このようなことがありますから、定期に検診で受けることが肝要です。

緑内障

自覚症状がないまま徐々に視野が狭くなり・最後は失明してしまう病気で、早期治療で、進行を遅らせる事が可能です。日本人の中途失明原因の第二位の疾患です。昔は白内障に対し「あおそこひ」と呼ばれておりました。眼圧が上昇することによって視神経が傷害され、失明に至る恐ろしい病です。緑内障には大きく分けて急性と慢性があります。

急性緑内障は、急激に眼圧が上がることで激しい目の

痛みや頭痛、吐き気ももよみます。それは七転八倒するほどの激痛で「目をとってくれ!」と叫びたくなるほどです。夜間に発症することが多いのですが、朝まで我慢してしまうと視神経がつぶされ、失明することもあります。ですから発作が起きたら一刻も早く病院に行き、眼圧を下げる治療を受けることが必要です。急性緑内障は、隅角(角膜と虹彩(ちやめ)の寄り添う角度)が狭い人に起こり易い発作です。もともと狭い人もいれば・加齢により狭くなる人もおります。虹彩炎、糖尿病、眼底出血などの既往のある人も発病しやすいので注意が必要です。

慢性緑内障は、徐々に眼圧が上昇して行くタイプで、殆ど自覚症状もないまま進行し、視力が低下したときには、かなり病状が進んでおります。特徴的自覚症状は視野の欠損です。

眼圧が正常でも緑内障を発症する正常眼圧緑内障もございます。日本人の緑内障患者の7割はこのタイプで、初期に自覚症状がないため、治療開始が遅れがちになります。

治療は、自覚症状が出てない場合は薬物療法。これでも不十分の場合は眼圧をコントロールする為に、レーザー治療や手術が行われます。

早期発見が失明予防の鍵です。40歳以上の20人に1人は緑内障だという調査結果もありますから、異変がなくとも年に1度は眼科検診を受けることです。検診で「視神経乳頭陥凹」を指摘されたら、疑いがあるので眼科を受診することです。

加齢性黄斑変性

物を見るときに大切な役割を果たす網膜の中心黄斑部の機能が衰えることで、中心部が歪んで見える病気で、米国では失明原因の第一位。日本人にも増加傾向があります。40台から見られ、男性の発症率は、女性の3倍と言われます。

加齢による老化が主な原因で「滲出型」と「萎縮型」に大きく分けられます。

「滲出型」は、黄斑部に新しい血管が出来ることで発症します。年を重ねると網膜の下に老廃物が溜まるなどして毛細血管が詰まり酸素や栄養が行き届かなくなります。それをカバーする為に脈絡膜から網膜に向かって新生血管が伸びてくるのです。その為黄斑部が変性して傷んできます。しかも新生血管は敗れやすく、出血によ

り視力低下を来します。

「萎縮型」は加齢によって網膜色素上皮や毛細血管が萎縮し、視力低下を招きます。症状は視野の中心が歪んで見えたり、暗く見えたりします。

治療は、ビタミンを摂取することで進行を遅らせることも出来るほか、レーザーで新生血管を閉鎖される方法をとります。

薬物療法では新生血管阻害薬として開発されたマクジエン・ルセンティス、外にアバスチン(健保適用外)がごさいます。

糖尿病性網膜症

日本人の中途失明原因の第一位の疾患で、高血糖の状態が続くことで、網膜の毛細血管が詰まり、眼底出血などを起こして急激に視力が低下します。

進行が三つの段階に分けられます。単純性網膜症、増殖前網膜症そして増殖網膜症です。前二つは自覚症状は殆どありませんが、増殖網膜症になりますと、視力低下、視野の欠損、黒いゴミのようなものがちらつくなどの症状が現れます。この段階になると失明につながることも多いので、糖尿病と診断された方は、自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが必要です。

治療は、血糖値のコントロール、レーザー照射して出血、新生血管の増殖を防ぎます。硝子体出血や網膜剥離が起きた場合は、硝子体手術を行います。

網膜剥離

若い人にも見られる病気ですが、加齢により発症リスクも高まります。水晶体を通った光を網膜で感じ取り、視神経を通じて脳に伝えられることで、見えたものを認識致します。この網膜はその下にある網膜色素上皮細胞を通して栄養を得ているのですが、何らかの理由で網膜が剥がれることで網膜に栄養が行き届かなくなり、視力障害が起こるものです。眼球内には硝子体とうるような物質で満たされていますが、加齢により硝子体の一部が液状になると、眼球内で硝子体が動くようになり、その動きによって網膜が引っ張られ、裂け目が出てきます。その裂け目から液状になった硝子体が入り込んでしまうと、網膜が剥がれてしまうのです。目に強い衝撃を受けたときに発症することもあります。病状が進むと視野欠損・視力低下が起こります。初期の段階ではレーザーで裂孔を塞ぎますが、剥がれてしまった場合は手術によ

って剥がれているところを、元の状態に戻す手術を行います。

他にも、ドライアイ、飛蚊症なども、加齢によってリスクが高まる病気です。

目の老化を予防するためには、目の環境を良くすることが大事です。規則正しい生活は言うに及ばず、ストレスを減らす努力、喫煙、飲酒を控えたり、適度な運動を心掛けることです。

そして栄養バランスの良い食事をとること。肉を全く食べないのも良くありません。動物性タンパク質を少量摂取することは、目の健康の為に必要なのです。

目に深く関わっている栄養素はビタミンです。ビタミンA(肝油・卵黄、バター)は目が光を受けるときに重要な働きをしますが、不足すると夜盲症になる恐れがあります。ビタミンB群(米糠)は視神経のエネルギー代謝を助けて、視力の低下を防ぎます。反対に不足すると目が疲れやすくなります。外に体内でビタミンのような働きをする物質がありまして

ルテイン(イチジク・蕎麦)・野菜に含まれるカロテノイドの一種で、黄斑部(網膜の中心部)や水晶体に多く含まれている成分で、有害な光を吸収して、目のダメージを防ぐほか、角膜の機能を正常に保つ働きがあり、不足するとドライアイの原因ともなります。

アスタキサンチン・強い抗酸化力があり、眼精疲労を改善させるほか、ピントの調整力を高めてくれます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・網膜細胞に含まれている栄養素で、細胞の膜を柔らかにする働きがあり、視力を回復するほか、ドライアイや白内障の予防に役立ちます。

目は水晶体を通った光が網膜に映し出され、その刺激が脳に伝えられて何が見えたかを判断しますが、網膜に光が映し出されたとき、「ロドプシン」と言うタンパク質が構造を変化させて脳に伝わります。このロドプシンの再合成を助けるのがアントシアニンです。アントシアニンは、ブルーベリーや黒大豆に多く含まれておりますがアントシアニンを摂取することで、ピント調整にかかる時間が早まり、物を見る機能が向上致します。

このように目に良い栄養素は数多くありますが、それを食品だけでとるのは大変です。普段の食事に気をつけるのは勿論ですが、サプリメントで栄養を補うことで、

目も健やかに保つことが出来、目の老化を遅らせることが出来るのです。

日頃から必要にして十分な栄養をとり、目に優しい生活を送りましょう。

以上中高年に多い目の疾患について述べましたが、自覚症状が出にくい病気が多いので注意が必要です。繰り返しますが、年に一度は眼科の検診を受けるようにしましょう。

また規則正しい生活や栄養バランスの良い食生活を送ることは、身体の健康と共に、目の健康にも欠かせません。睡眠をたっぷりとり、「カロテノイド」の一種である「ルテイン」と目に欠かせない栄養素である「ビタミン」や「ミネラル」を、食事やサプリメントで十分とるように心掛けましょう。目の環境を良くすることが、病気の予防にもつながるのです。

最後に、老化をゆるやかにする方法を述べますと目は紫外線の影響を受けやすく、白内障の進行を早める原因にもなります。特に春から夏の紫外線の強い時期には、日傘やツバの広い帽子、UV カットのサングラスを利用すること。

自分の目に合った眼鏡を使うことで、老眼の進行も遅くなります。目は片目と両目では見え方が違い、片目の方が見づらいのです。それは大脳の中では、両目で見たときと片目だけで見たときに、興奮する細胞が別だからです。老眼鏡を作るときに片目ずつ計測してしまうと、たいてい強い度数の物を作ってしまう、両目で見たときに見え過ぎてしまう。そうすると目が疲れてしまうのです。しっかり見える眼鏡でなく、長時間使っても疲れのない、快適な眼鏡を作ることが大事です

目の疲れは、ピントを調節する役割を担っている毛様体筋が疲れるということです。よく「1 時間仕事をしたら 10 分休みましょう」と言われておりますが、それよりも「10 分の間に数秒で良いから遠くを見る」というように、小刻みに休みを入れた方が効果があります。加えて毛様体筋を鍛えることも有効です。近くを見たり、遠くを見たりを交互に繰り返す運動を、1 日 3 回位行ってください。加えて眼球を上下左右に動かしたり、ゆっくりと円を描くように回す運動も効果的です。

目に効くツボを刺激したりマッサージを行うのも効果的です。目頭と鼻の間の窪みにある睛明(せいめい)、眉の中央の少し下にある魚腰(ぎょよう)、こめかみの窪み

にある大陽(どうしりょう)、目尻から指一本分外側の骨の窪みにある瞳子りょう(どうしりょう)、目の下縁の中央にある承泣(しょうきゅう)などが目の疲れに効きます。

これらのツボを指の腹で静かに採むように、それぞれ数回押しましょう。力を入れ過ぎないように、気持ちいいくらいの刺激が丁度良いでしょう。温湿布も一日の終わりに行くと、目をリラックスさせ、疲れを取る効果があります。

今まで述べてきたように、目に良い生活習慣や環境作りをし、目の運動などをしっかり行えば、視機能効果は一層高まります。

どうぞいつまでも目と仲良く付き合ってくださいと思います。

ニコニコ・ソーリーボックス

藤谷会長・小川幹事

齊藤会員、本日はありがとうございました。

伊藤会員

上條さん、始関さんホームページのリニューアルありがとうございました。

西村芳雄会員

裁判員の選任に私は残念ながら外れましたが、息子に通知が来ました。報告致します。

菊池会員

予めお詫びを申し上げておきたいと思います。年末年始から年度末にかけては通年の様に社業が繁多になり、どうしても欠席しがちになります。それだけでなく出席率の悪い所で誠に申し上げにくく、お詫びとともにということになりました。

出席報告

前々回確定 100%

本日出席 34 名 本日欠席 15 名 本日出席率 69.3%