



卓話

コンタクトレンズ使用にも良さ悪さはあります。

コンタクトレンズは、涙を浮かせて使っています。この涙は、夜になると、止まるようになっていきます。正月とか忘年会などの頃は、コンタクトレンズに傷が入ることが多いんです。そのため、目の三叉神経を刺激して、物を噛むと歯が痛くなったり目が痛くて開けていられなかったりするんです。

夜は、早めに外したほうがコンタクトレンズのいい使い方です。

サッカーやラクビー等も、メガネをかけて試合するには危険性が高いので、コンタクトレンズが有利です。

しかし、テレビをみるときにコンタクトレンズが有利かという、そうではありません。

卓話 / 健やかに加齢⑤ 「加齢と眼の健康」 鈴木 武徳会員

目の大切さ

美味しい物を食べたいと思ったときに、目の前にある食べ物を見て、色合いや量、どれから箸をつけるかなどの情報は目から入ります。目には 70%から 80%の情報が入りますから、目の大切さはいくらでもありません。



老眼になる時期

ある年齢以上になると、老眼・老視という状態になります。

老眼は、手前の焦点が遠くなるということで、一般的には 40 歳から始まります。ただ、近視の人は、メガネで矯正するときに凹レンズへこんだほうのレンズで矯正します。

遠視の人は、凸レンズへ出っ張ったほうのレンズで矯正します。若い頃に 2.0 や 1.5 の視力のあったような遠視の人は、35 歳くらいから老眼鏡が必要になります。

人間はやはり文明の機械を上手に使って生きることが文明人のすることですから、自分にあったメガネを使うことです。

老眼になると、手元が明るくないところではいくら老眼鏡をかけて見ても見えませんから、明るさには十分注意されることが大切です。

コンタクトレンズの良さ・悪さ

コンタクトレンズは、白内障の手術で一方に厚いレンズのメガネをかけ、片一方に普通のレンズのメガネをかけるので、外から見ると厚いレンズのほうが目だけ大きく見えるため、それを解消するためにつくられたものなんです。

今は、目の中にレンズを入れて、コンタクトは使わない時代になりましたが、白内障用だけでは採算面であわないので、近視などでも使えるように工夫されています。

目の充血と出血

目を赤くしているとき、医者が注意するのは、充血か出血かです。充血は、血流量が増えたこと。出血は、血管が破れて血が外に出たこと。出血は、2週間で消えます。

野球のピッチャーが投げた後、肩をアイシングをしていますが、アイシングは、出血・炎症を抑えるためです。

目が赤くなったときは、冷やすのが一番です。温めていいのは、神経痛のときくらいです。

目医者に行くときは、化粧してということが多いようですが、目医者のほうは、目やにがついているほうが診察には役に立つんです。

医者は元々綺麗な仕事をしていると考えるのは大間違いで、目くそを扱っているんです。耳鼻科は鼻くそです。ですから、汚れないように白衣を着ているわけです。

ウイルス性の結膜炎に要注意

最近流行っているのがウイルス性の結膜炎です。治癒するまでに3週間かかります。注意すべきは、うつりやすいことです。ウイルス性のものは、人の体に入ると中へ中へと入る性格をもっていますので、リンパ腺が荒れて、押すと痛い。そういう症状のときは注意してください。

その注意というのは、①煮沸消毒は家庭では無理ですから、日光のもとで干すこと。②洗面器に水をたらないで、水を流しながら顔を洗うこと。③出てきた涙は、ハンカチではなく、ティッシュでふき、使用後捨てること。④手は、クレンジングよりもウイルスのほうが強いの、水で洗い落とすことです。

目の病気いろいろ

老人性白内障は、年齢を経た故にかかる病気です。あのキンさんギンさんは 100 歳を超えて手術をしています。手術は、2日間の入院です。日帰り手術もありますが、年齢などのことを考えると、入院したほうがよいと思います。

緑内障は、眼圧が上がって、頭痛やものが見えにくいという症状が出るものです。緑内障にかかると、すべて失明するというようなことがいわれますが、そんなに心配しなくてもよいと思います。

また、歳を取ると、視力表の一番上の記号が読めなくなるような変性症や、糖尿病性のいろんな変化も起きます。変だと思われたら、すぐに眼科の診察を受けてください。

目についての言葉

目についての言葉はいろいろありますが、例えば、目つき。民主党の岡田前代表は、上目遣いと下の白目が出ますから、下を見るようなポスター写真にすべきだったんでしょう。変な目で注目されたが、台風の目にはならなかった。

ご静聴ありがとうございました。

お彼岸の話 近藤会員

彼岸と書いてひがんと呼ぶ彼岸は、「俺は今回大成功したい」「こうしたいんだ」「これは昔からの悲願だったんだ」—これが彼岸なんです。向こう岸に行くのは、すべて彼岸です。



お父さんやおじいさんといった懐かしい人に会いに行くには、川の向こうに行けばいいということから、彼岸という言葉は出てきました。

先ほどの蛇の話もさることながら、曼珠沙華もお彼岸の3～4日前に急に芽が出て、お彼岸に咲くわけです。鳶もお彼岸のときになると、数百の大群で、青鷺やカラスの大群と場所取り戦争を繰り広げます。

お彼岸というのは、物事の変わるときでもあります。

また、「自分はこれでいいのかな」「今していることは今後どう動くのかな」ということを1年間に一度くらい考える日があってもいいじゃないか。それは止まって観ると書いて止観といいますが、止観は、お彼岸のときにするんです。

このお彼岸のときに、自分達も一遍止観をしてみて、遊んで行くのもいいかなと思います。