Health

健康

相談室

徳島県医師会

小児の逆さまつげと近視

4歳の娘 視力低下が心配

質問　四歳の娘のことで相談です。先日眼科検査を受けたら、視力が一・二と〇・七でした。さらに、まつげが目に入って傷がたくさんあるということでした。目薬を処方されたのですが、まつげを抜くなどのケアは必要でしょうか。目薬以外で気をつけることがあれば教えてください。また、逆さまつげが治れば近視は回復するのか教えてください。

答え　ご質問を読む限り、視力が低かった原因は、三つ考えられます。

一つ目は、視力検査が正確にできていない可能性です。小児の視力は測定しにくいので、一回だけの測定では判断しない方がよいかと思います。ご存じのように、視力測定は片目ずつ行います。もし、先に測定した目の視力が一・二と良好で、後で測定した目の視力が〇・七と低かったのなら、集中力がなくなり途中で検査に飽きてしまったのかもしれません。逆に、先に測定した目の視力が〇・七の場合、緊張のために実力が100％発揮できなかったことも考えられます。

松本眼科　松本　治恵

このように小児の視力は非常にデリケートであり、集中力や環境の影響を受けやすいので、必ず再検査をお勧めします。二回目の視力検査は前回とは異なる順番で（例えば前回右目から測定したのなら、次は左目から）測定し、前回と同様の結果になるかを確認することが重要です。

日を変え、方法を変え、場合によっては前もって自宅で練習をしてから、何度も視力検査に挑みます。何度検査しても同様の結果が得られるようになって初めて、それが現在の視力と判断できます。視力検査は奥が深いのです。

二つ目は、近視などの屈折異常を伴っている可能性です。この場合、眼鏡装用で視力改善は期待できます。近視による裸眼視力の低下は、目の奥行きの大きさである眼軸長との関連もあり、逆さまつげの治療とは別のものと考えていただいた方がよいかと思います。近視矯正手術という方法もありますが、成長期の小児にこうした手術は勧められないため裸眼での視力改善はあまり期待できません。しかし、眼鏡を掛けることにより、矯正視力は改善されると思われます。

三つ目は、逆さまつげで、黒目の表面である角膜の中央部に傷ができ、一時的に視力が低下している可能性です。小児は、ほおがぽっちゃりし、肌の張りもぷりっとしてます。そのため、下まぶた全体が角膜の方向にカールしていることが多く、その程度が強くなるほど角膜表面に接触するまつげも多くなり、角膜の傷も増えます。

ただ、小児の納得を得てまつげを抜くことは困難ですし痛みを伴いますので、ご家庭で抜くことはお勧めできません。成長に伴って顔がほっそりしてくると、内側へのカールも軽減することから、ほとんどの場合は自然に治ります。また、角膜の傷は、まつげの接触がなくなれば治りますし、小児のまつげは柔らかく角膜の再生も早いことから、角膜に傷が多少あっても視力障害がなければ角膜保護剤の点眼を行いながら経過観察を行います。

しかし、点眼治療の効果が不十分で、眼鏡を掛けても見えにくいなど視力が矯正できない場合は、小学校低学年までに手術をすることも可能です。

最後に目薬以外で気をつけて欲しいことは、白目の部分が赤くなっていないか、目やにや涙が増えていないか、痛みを感じていないかなどです。そのような症状がある時は、細菌の感染や、角膜に傷が増えていることも考えられますので、早めに眼科を受診することをお勧めします。

（阿波市阿波町）

症状チェックし再検査を

質問募集　読者の健康に関する悩みに、県内の専門医がお答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、〒770―8572 徳島新聞社文化部「健康相談」係へ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。

特定の食品を食べた後の運動により、全身のアレルギー症状が短時間のうちに引き起こされる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー（FEIAn）」。比較的まれな疾患だが、いったん起きると命にかかわることもある。とこ

ンターの相原雄幸部長は、FEIAn診断の難しさを指摘する。

▽仕組み未解明

相原さんが二年ほど前に診た高校一年の男子生徒（一五）。サッカー部員だったが、食後の練習で全身

食な症状

上必要

る児童・生徒の頻度

学生	高校生	合計
.017	0.0086	0.0085
1：2	6：3	24：6

菜や果物も増えている。

運動が引き金になるのは、運動によって消化管の粘膜に微小な損傷が生じ、抗原となるタンパク質の吸収が高まるためなどと考えられているが、明確な発症の仕組みは分かっていない。

立の全小中学校、神奈川県立の全高校で行った調査では、児童・生徒約三十五万四千人のうちFEIAnの発症経験があるのは三十人。頻度は〇・〇〇八五％、約一万二千人に一人だった。

最も高頻度なのは中学生。小学生は運動負荷が少なく、

医学の広場

後発品の処方依頼増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）大手の沢井製薬が10月に行った調査によると、後発薬の処方・調剤を医師や薬剤師に依頼した経験のある人は21％で、前回同じ調査をした5月の13％から増加していた。

調査は3カ月以内に処方・調剤を受けた男女計400人が対象。実際に後発品を処方された人は26％（前回は18％）だった。

「自ら頼んだこともなく、医師らから勧められたこともない」という人は62％で、頼まない理由としては「頼むタイミングが分からない」や「頼み方が分からない」のほか、50―60代で「医師や薬剤師に意見するのは気がひける」が多かった。

コラーゲンで毛髪太く

魚から取ったコラーゲンペプチドを含む食品の摂取で、髪の毛が太くなるとする研究結果を明治製菓がまとめた。

20―40代の女性64人を半分に分け、コラーゲンペプチドを含む食品と含まない食品を各8週間、食べてもらったところ、食べた群で太さが平均0・002ミリ増加。元の直径が小さい髪の毛ほど、より太くなる傾向があった。日本人の毛髪の直径の平均は0・08ミリ。

髪の状態の自己評価でも、コラーゲンペプチドを食べた群で「なめらかさ」の評価が改善。研究協力者の斉藤典充・北里大医学部皮膚科講師は「発毛効果ではないが、髪の健康に寄与できる可能性がある」としている。

動悸・不眠・めまい……

調症に

動悸や目まい、のどの詰まり感、吐き気、胸苦しさといった症状が出て、医師の診断を受けたのにどうも原因がはっきりしない。こ

た状態が自律神経失調症だ。

会社に入ったばかりだったり、重要な仕事を任されたりして緊張状態が長期間

そう

これが「過緊張」の状態で、自律神経失調症のさまざまな症状を引き起こすというわけだ。

南雲院長は「動悸や不眠、めまいなどさまざまな症状が出て、当人は苦しんでいるのに周囲に理解してもらえない。いわゆる『未

笑って健康 ⑤

中島　英雄

血液中の酸素増加

筋肉使った運動と同じ

さて今回は前回に引き続き、「笑いの運動効果」その二です。

運動には酸素とブドウ糖が反応してできるエネルギーが必要です。ですから、人を含め動物は呼吸の回数を増やすことによって多量の酸素を体内に吸収するだけでなく、血液中の二酸化炭素も同時に排出することで、より多くの酸素を取り込もうとするのです。

ところで、皆さんは笑いすぎておなかが痛くなった経験があるでしょう。あれはなぜ起きるのでしょう？　呼吸時に人体で何が起こっているかを理解すれば分かります。

呼吸をするには、まず肺の中を大気圧より低い「陰圧」の状態にしなければなりません。そのため、人体では、腹筋を緩めて横隔膜を引き下げ、肋間筋を緊張させ、胸郭を広げる…という一連の動きが起きます。すると、空気が肺に吸い込まれます。次に、腹筋をギューッと収縮させ横隔膜を押し上げると、肺の空気が吐き出される。笑いすぎると腹筋が激しい運動を繰り返すので、おなかが痛くなるんですね。

安静時、人は一分間に二十回前後の呼吸をしています。しかし、運動によって呼吸数が増すことで酸素量の指標である酸素分圧が動脈で上がり、血液中の酸素も増え、健康に良いとされるアルカリ性に傾きます。

イラスト・吉田　葉子

そこで、病院寄席の前後で動脈血中の酸素分圧を測定してみました。結果は、笑うと例外なく酸素をより多く吸収していることが確認できました。逆に、あまり面白くないとかつまらないと感じた人たちにはさして変化は見られませんでした。

そう、笑うということは腹筋、横隔膜、肋間筋などなど、いろいろな筋肉を使った運動と同じで、血液中に酸素が十分に取り入れられるということなんです。ですから、家の中で面白いテレビやビデオを見て、ゲラゲラ大笑いをしても十分運動したことになるんですよ。最後にもう一言。笑い方にまで言及するのは何ですが、なるべく全身を使って大笑いすることをお勧めします。（中央群馬脳神経外科病院理事長）