

## Dr. フジタが 21 世紀に洗眼を問う!!! 第二回

前号からの続きです。歯磨きをし過ぎれば歯肉から血が出ますし…お台所で手を水にさらす頻度が多ければアカギレすることがあるように…日常習慣的に行われている行為でも過度になれば人体に悪影響を及ぼすような行為というのは多々ある訳で、皆さんが歯を磨くのは当たり前ですし、炊事も普通にこなしますよね。しかし、二つの行為とも度が過ぎれば組織に損傷を及ぼす…ということは一度の行為であっても非常に軽度な組織損傷はみられる筈なのです。プール遊泳や洗眼による組織障害もこれに似たところがあり、実験結果として考えれば「組織障害あり」と判定できますが、その障害の程度は非常に軽微で「組織障害」と判定するに値しないレベルのものと思われるのです。(←ここは僕の個人的な意見ですが、A先生の実験での洗眼時間が50秒なのはそれよりも短い時間だと有意な結果が得られなかったためと思われる)つまり「洗眼が眼に悪影響を及ぼす」というのは大げさな話で、逆に言えば大きな障害にならない⇨安全な行為とも考えられます。ちなみに、ドライアイの患者さんで「涙が少ないのだから水分は多ければ多いほど良いよね」と考え一日に20-30回も点眼をした場合、患者さんは治療をしようとしているにもかかわらず、点眼行為そのものにより組織障害があると考えられています。要は程度の問題であり、”度が過ぎれば何事も悪”といったところでしょうか？また、洗眼の治療的な意義を証明することは現在の眼科学では難しいと思いますが、多くの患者さんが「洗うとサッパリして気持ちが良い」と仰る事実を考えると何らかのメリットがあると考えてよいと思えます。(←これもまた個人的な意見です)A先生のご尽力により、この時期になると必ず取り上げられるこの「プール後の洗眼」の話題ですが、ご父兄、もしくは養護教諭の先生方から「結局は、どうすれば良いのですか?」とはよく聞かれることです。僕の答えは…「プール後に目を洗っても、洗わなくても…どちらでもかまいませんヨ、好みの問題ですから。」です。すると、みなさん拍子抜けした表情になってしまうことが多いのですが…。この某大学関連の研究チームが発表している内容を改めて確認すると「プールの水は目を傷害する。また、水道水で目を洗うことも目を傷害する。(⇨のでプール時はゴーグルを装着し、プール後の洗眼はやめたほうが良いと思う。)」ということです。ただ、この意見に反論する厚生労働省もしくは保健所では「感染症の蔓延を防ぐ目的でのプール後洗眼」を推奨してきた経緯があるだけに「目を傷害するのかもしれないが、それでも目は洗ってもらわないと…」との姿勢を崩せず、落とし所として「プールのときにはゴーグル着用が望ましい」という指導でおおよその「手打ち状態」になっています。(ゴーグルでプール水と眼の接触は防げるので眼の洗浄も不要ということ)ここからはあくまでも個人的な意見ですが①プールの水に目をさらすことやプールの後に目を洗うことが目を傷害するというのは事実です。洗眼については、水道水の水流が強いこと

で直接傷害もするのではないのでしょうか？しかしその傷害の程度は深刻なものでしょうか？多分深刻なものではないために、今まで疑問視されずに来たのではないのでしょうか？ほんの僅かな目の傷害を持ち出してことさらに大騒ぎするというのは…如何なものでしょうか？ある意味、事実誤認とも思えます。②プール後に洗眼をしないと感染症は蔓延するのでしょうか？プールの水質調査というのは学校関係者において非常に重要視されている項目で、これについては眼科のみならず他科の感染症についても同様ですよ。腰洗い槽とか…。(最近では腰洗い槽の是非も同様に問われているようですが、詳細は把握しておりません)一般的な意見として、現在の基準値を保った状態でのプール遊泳であれば眼科の感染症は防げるでしょう。ただし、雨が降った場合など、プールの水質調整が不十分になる状況も予想されるので「感染症を二重に防ぐ」観点から洗眼を推奨するといわれれば「それもそうかなあ」ですね。③これらの議論をするときに非常に重要な件が忘れられていることが多いのですが、それは「水難事故に備えてプール実習により水中で目をあけられる訓練をしておきましょう。」という考えです。非常に「ごもつとも」な意見であり、程度の少ない目の傷害の有無や、可能性の低い感染症の発症を議論するよりも「この訓練」は重要視されるべきと思われ、つまりゴーグルの着用推奨が正しい選択とは僕には思えないのです…。ちなみに水の中で目を開けられるようになった小学校高学年～中学生は、勿論ゴーグル着用が良いと思います。「眼鏡を使っていて、ゴーグルにしちゃうと見えなくて…」とは、これまたよく尋ねられることですが「度付きゴーグル」が良いです。バッチリじゃないけど、結構見えます(ただし、乱視は入れられなかったと思います)。スポーツ用品店などで売っていることが多いのでご存知の方も多いいかもしれませんね。実は僕…使っています。「プール後の洗眼」に対する僕の個人的な意見について、今回の説明はご理解頂けたでしょうか？この文章が少しでも皆様のお役に立てましたら幸いです( )。



※追記：ページに余裕が出てしまったので「度付き水中メガネ」についての情報を追加しましょう。僕のは ellese のやつでした。多分、長女の水着を買いに行つて八王子 SOGO か立川伊勢丹のスポーツ用品売り場で見つけたんだと思います。「-2.5」というのが度数ですね。単位はジオプターと呼ぶのですが略して「D」と表現することが多いです。近眼(近くが見えて遠くが見えない)の人はマイナスのレンズを使う事になります。(僕の場合は-2.5D、メガネなしの視力は0.07位ですが、乱視も関係するので一概に視力からレンズの度数が選べるわけでもありません)度数は、100円均一ショップで老眼鏡をチョイスする要領でサンプルを見ながら自分で決めます。全体のフォルムはこんな感じです…。インターネットで少し調べてみると他社製品ですがネット通販もあるようです。レンズ(ノーマルタイプで¥1,050円)を二枚と専用パーツ(¥525円)を購入して組み立てることになりますので、もしもこのサイトでゴーグル購入すると1,050×2+525=2,625円(税込)というお値段になります。ただ、レンズ度数の確認ができませんので、ご購入の際は実店舗にてお買い求め頂くほうが良いと存じます。お値段は参考程度と考えてください。

