からだ

ひどい「涙目」早めに受診を

炎症やドライアイ、加齢で悪化

点眼薬、簡単な手術で治療

結膜弛緩症の目。黒目の下方に結膜のひだができている（田聖花さん提供）

涙があふれる「涙目」。涙が出過ぎたり、うまく流れなかったりする状態で、一部の抗がん剤の副作用として起こる場合もある。不快感だけでなく目の機能にも悪影響をもたらすことがあり、眼科を受診し適切な治療やケアをする必要がある。

涙には乾燥や感染から目を守る、目に入ったごみを洗い流す、目の表面の細胞に酸素や栄養を運ぶといった働きがある。

分泌性と導涙性

目の表面の涙は、上まぶたの目尻側にある涙腺から分泌される「液層」を、まぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌される「油層」が覆う二層構造をしており、まぶたの内側の涙点から排出され、鼻に流れ落ちる。

この流れがスムーズでなくなる状態が涙目で、涙の出る量が増える「分泌性流涙症」と、涙がうまく流れない「導涙性流涙症」に大別される。

分泌性流涙症では、目の表面が過敏になって涙が過剰に分泌されてしまう。原因としてはアレルギーや感染症による炎症、ドライアイ、逆さまつげのほか、マイボーム腺機能不全（MGD）という病気がある。

自宅でケアも

さいたま市の眼科医、有田玲子さんによると、MGDは炎症などによりマイボーム腺が詰まることで起こる。油層が薄くなり、涙の蒸発が盛んになるとともに油層を補うように液層が厚くなる。ドライアイの主因にもなっているという。

有田さんが世話人を務める眼科医団体「LIME研究会」と長崎県の眼科医らが2017年に同県平戸市の度島で6歳以上の住民を対象に実施した調査によると、MGDの人の割合は全体の32・9%に上り、加齢につれて増える傾向があった。

「病院で処方される点眼薬や軟こう、内服薬で治療するほか、目の周りを温めてマイボーム腺の詰まりを緩和する方法など自宅でできるケアも効果的です」と有田さん。LIME研究会はウェブサイトでケアの具体的な方法を紹介している。

抗がん剤の副作用

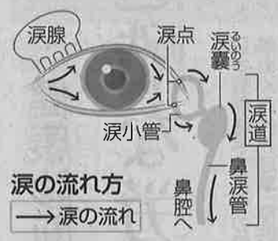
導涙性流涙症の原因には、白目の部分を覆う半透明の結膜が緩む「結膜弛緩症」や、目から鼻へとつながる「涙道」という涙の経路がふさがる「涙道閉塞」などがある。

結膜には元々、眼球の動きに付いていけるように緩みがある。この緩みが加齢とともに強くなり、結膜にしわやひだができるのが結膜弛緩症で、たるんだ部分に涙がたまり、涙目になる。

東京慈恵会医科大葛飾医療センターの眼科医、田聖花さんは「症状が強いときは治療した方がよい」と言う。点眼薬による治療のほか、たるみを取る手術があり、公的医療保険が適用される。

涙道閉塞は炎症やがん、外傷などさまざまな原因で起こる。近年注目されているのが消化器がんや乳がんの治療に使う経口抗がん剤「TS−1」によるもので服薬開始後2〜5カ月で涙点やその先の涙小管がふさがる。日本での調査では服薬開始から1年後の出現率が25・9%との結果がある。

治療としてはシリコーンなどのチューブを涙道に挿入する手術や、骨を削り鼻腔への涙の経路を作る手術がある。県立尼崎総合医療センターの眼科医、宮崎千歌さんは「早い段階で治療すれば簡単な手術で済むので、服薬開始後は1〜2カ月ごとに眼科で診察する必要がある」と話す。



「スマホ首」放置ならヘルニアも

前屈姿勢原因　初期症状は肩こりや痛み

スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首の骨が、まっすぐになった状態を指す。

放置すれば首のヘルニアなどになりかねない。「治療には、日常生活である程度の努力が大事です」と整形外科とくはらクリニック（大阪市）の徳原善雄院長は話す。

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩こり、頭痛などがある。悪化すると耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感じるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5キロ前後ある頭の重みをうまく分散できるが、首がまっすぐな状態だと、首や肩周りへダイレクトに負荷がかかるためだ。

スマホやパソコンの普及で注目を集めるようになったストレートネックだが、原因はそれだけではないという。

「基本的に下向きの作業を続けることが原因です。従って、一般的に首の筋肉量が少なく、家事で前屈姿勢をとる機会も多い女性はストレートネックになる可能性が高いです」

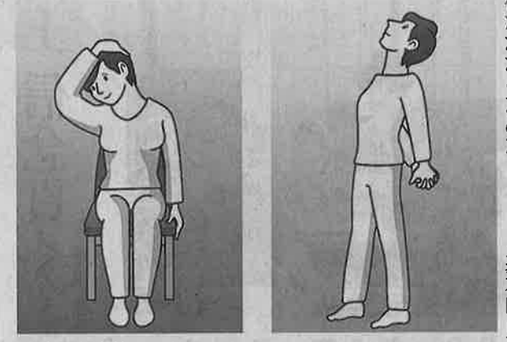
症状が出た場合、「診断は整形外科で行いますが、治療は湿布薬と薬だけでは困難なため、理学療法士のいる医療機関をお勧めします。ストレートネックの施術に熟心な整骨院などもよいでしょう」。

徳原院長のクリニックでは、筋弛緩剤や鎮痛剤なども使用するが、首の筋肉が固まっているため、ほぐしていく治療がメインになる。「骨の動きやすい状態をつくり、患者さん本人に姿勢を正す努力を続けてもらうことで、正常な湾曲を取り戻せるようにします」

姿勢を正すためには、パソコンを置く位置やスマホの持ち方の工夫も必要だ。自分の姿勢が正しいかを知る簡単な方法は、壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する。

加えて「ストレッチを家でも取り入れ、頻繁に行うことも大事です」。例えば首を左右に20秒ずつ傾けて筋肉を伸ばすストレッチや、立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げるストレッチもよい。「やり方に決まりはありません。正しい姿勢を保ち、何回か試してみて効果を実感できる、自分に合ったストレッチをどんどん続けてください。大切なのは長時間の前屈姿勢を避けることです」と徳原院長はアドバイスしている。

ストレートネック改善ストレッチ例



●座った姿勢のストレッチ
↓
首を左右それぞれ20秒間伸ばす

●立った姿勢のストレッチ
↓
胸を20秒間伸ばす

（徳原善雄院長への取材を基に作成）

神戸新聞報道部医療・科学チーム
FAX 078.360.0629　iryou@kobe-np.co.jp

炎症性腸疾患の患者支援

トイレ提供 協力店広がる

スタジオの入り口に貼られるステッカー（アッヴィ提供）

ご遠慮なくどうぞ。外出先でのトイレに悩むことが多い炎症性腸疾患（IBD）の患者向けに、トイレ利用を勧めるこんなステッカーを貼る店が増えている。製薬会社アッヴィが進める患者支援プロジェクト「I know IBD」での協力要請に応えた動きだ。

消化管に炎症や潰瘍ができ、激しい腹痛や下痢に襲われるIBDは潰瘍性大腸炎とクローン病があり、ともに指定難病。患者数は約29万人と難病の中でも格段に多く、さらに増えつつある。

個人差はあるが、患者は食事制限やトイレの回数が増える問題に直面する。しかし外見では病気と分かりにくく、周囲の理解を得にくい。特にトイレ確保は切実で、外出前に道中のトイレの場所を確認する人も多い。

協力店には入り口などにステッカーを貼ってもらい、気兼ねなくトイレを借りられるようにする。従業員や利用客にIBDを知ってもらう効果も期待している。昨年末現在、チェーン展開する薬局や飲食店、美容室など全国で56法人、1670店舗が協力に応じており、さらに拡大を目指す。

アーティストのキャリア支援や人材活用を行うNPO法人「日本アーティスト協会」は東京・三軒茶屋で運営するレッスンスタジオで協力する。自らも持病がある代表の宇田川哲男さんは「同情ではなく共感の心で、病気を持つ人に優しい社会をつくりたい」と話す。

プロジェクトのホームページで協力店を地図で紹介。協力申し出や問い合わせも受け付ける。

4K NHK BS4K　8K NHK BS8K　BS BS松竹東急　BS WOWOWライブ　BS WOWOWシネマ　BS WOWOWプライム　BS スターチャンネル1　BS BS11イレブン