

# 「くまがい眼科通信」

## あけましておめでとうございます

新しい年、2015年が始まりました。今年はどんな一年になるでしょうか。

この『くまがい眼科通信』も、早いもので発刊して3年目に入りました。

くまがい眼科のホームページでは、これまでの眼科通信で取り上げた記事を種類別、項目別に掲載させていただいております。大変読み易くなっていますので、是非一度ご覧ください。

ホームページアドレスはこちらです [kumagai-ganka.com/](http://kumagai-ganka.com/)

年の初めに、以前よりお伝えしたかった「ソフト コンタクトレンズによる眼障害」のこと、「プラセンタのツボ注射」の実例について書かせていただきました。

今年も眼科の治療を通し、また眼科の枠を超えて、「くまがい眼科通信」の情報がひとつでも皆様のお役にたてば、何よりの喜びです。

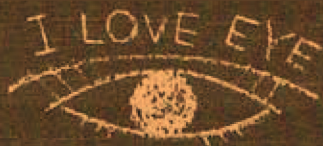
開業以来永いお付き合いの患者様も、また最近当院を受診された患者様も、お一人お一人がいきいき元気に生活出来ますように、皆様のすこやかな生活をお守りするために、スタッフ一同、力を合わせてまいります。

今年も宜しくお願いいたします。

2015 元旦  
くまがい眼科院長  
熊谷和久



**院長の紹介** 1953年熊本市に生まれる。1977年熊本大学医学部を卒業後、大学病院・市民病院で眼科診療に従事。1987年に上京し、眼科診療の傍ら、西洋医学と東洋医学を融合した「タニクリニック」で学び、中医学(中国伝統医学)の中心「北京中医学院」に留学し、東洋医学を研鑽。1992年、当地駒込にて眼科クリニックを開業。現在は豊島区の中学校1校・小学校2校・幼稚園3箇所の眼科校医・園医も勤めています。最近、中医学に加えて、「日本胎盤臨床医学会(プラセンタ治療を志す医師の会)」に所属、「ボトックス治療専門医」や「抗加齢医学(アンチエイジング)専門医」なども取得し、新しい治療を取り入れています。



## ソフトコンタクトレンズ による眼障害

従来の「長期間使用タイプ」から、「ワンデータイプ」や「2週間頻回交換タイプ」が主流になってから、コンタクトレンズが原因の眼障害が増えています。レンズのケアに問題がありそうです。

# ソフト(SCL) コンタクトレンズ”を使ってみたいのですが。

世界で最初に発売されたボシュロム社のソフトコンタクトレンズ(以下、SCLと略記)を、私が医学生時代に装着してから既に40年近くの時間が経ち、日本での使用者は1500~1800万人にも及ぶと言われています。当時は、1枚のレンズを何年も使用する長期間使用タイプ(正式には「コンベンショナルSCL」と呼びます)しかなく、毎日「こすり洗い」と「煮沸消毒」をこまめに行なっていました。なぜなら、1組のSCLが何万円もするため、少しでも長持ちさせるために、皆一生懸命ケアしていたのです。ところが、大量生産が可能となった20年くらい前から「使い捨てSCL」が登場して、現在では「ワンデータイプ(毎日使い捨て)」と「2週間頻回交換タイプ」が主流となっています。

なぜ、「使い捨てタイプ」が  
できたのですか?



それは、SCLに蓄積するタンパク質への対策です。毎日ケアしても徐々に蓄積するタンパク質は、主に二つの問題を引き起こします。ひとつは「角膜感染症」。

ばい菌の餌となるタンパク質がSCLに残っていると菌が繁殖し、黒目(角膜)に小さな傷があれば、侵入して目にダメージを与えます。もうひとつはレンズに蓄積したタンパク質を、目が「敵だ」と認識し排除しようとする「SCLアレルギー」。これまで問題なく使っていたのに、突然目がゴロゴロして充血し、見えにくくなります。まばたきと共はずれたり外れたりするようになり、レンズを見ると汚れています。目を調べても、「傷はありませんよ」と言われたら、SCLアレルギーを疑ってください。

## ◎「使い捨てSCL」も「ワンデータイプ」以外「ケア」が必要です!

「長期間使用タイプSCL」での悩みだったこれら二つの問題は「使い捨てSCL」の登場で解決するだろうと眼科医は期待しました。2週間間隔で新しいSCLに交換することで、タンパク質の蓄積も抑えられ、ばい菌の繁殖も減少するから、感染症もアレルギーも起こらなくなるだろうと考えたからです。しかし、残念ながらそううまくはいきませんでした。日本コンタクトレンズ学会が、平成19年4月から1年間、全国224カ所の眼科施設からのデータを解析した研究があります。(http://www.clgakkai.jp/general/consensus04-1.html参照)

入院が必要となった重症角膜感染症が228例で、角膜に残った濁りのため、眼鏡やコンタクトレンズでどんなに矯正しても、約1/5の症例が視力表の一番上も見えない結果となり、半数近い症例に著明な視力低下の後遺症が残ってしまいました。その方たちのレンズの扱いには、次の様な特徴がありました。

チェックリスト

レンズのこすり洗いを毎日していない	77%	
レンズの消毒を毎日していない	51%	
レンズケースの3か月ごとの定期交換をしていない	73%	
1日使い捨てCLを、1日を超えて使用している	50%	
2週間交換レンズを、2週間を超えて使用している	60%	
就寝時も装着したままている	27%	
定期検査の間隔が3か月を超える・ほとんど受けていない	76%・35%	

これは大変心配な数字です！ 思いあたる方はおられますか？

使い捨てSCLという「目に優しいSCL」になったのに、むしろ眼障害が増えているのは、レンズケアが以前よりルーズになっているからと思われるのです。

ドキッとした方は、「角膜感染症」「SCLアレルギー」予備軍かもしれませんよ。

SCLケアのことを、眼科歳時記のページにまとめましたのでご覧下さい



Q

「予測予防医療」は、どのようなことを  
するのですか？

A

最近の医学界では、病気の問題を早めに見つけて大事に至らないようにしようという「予測予防医療」の流れが起きています。特定健診(メタボ健診)もそのひとつと言えます。将来は心筋梗塞・脳梗塞など日本人の死因の上位を占める病気の始まりである「動脈硬化」を進行させる、糖尿病などの生活習慣病を早期発見して、運動や食事の改善などに取り組むことで、病気の発症を予測し、未然に防ごうという考え方です。一般の方のサプリメントなどへの関心が高くなっていることも、予測予防医療への関心の現われでしょう。第1号の「くまがい眼科通信」でもお伝えしましたが、プラセンタ治療に本院が取り組むのもその一環です。

Q

「プラセンタ」って、どういうものですか？  
どんな効果があるのですか？

A

「プラセンタ」とは「胎盤」のことです。胎児の発育成長に必要な不可欠な栄養素を含み、自然治癒力を高め、体調を整える力のある「胎盤」のエキス剤を使うのがプラセンタ治療です。プラセンタは、美容美白などで取り上げられることが多いのですが、特に痛みを軽減する作用は、私自身の経験を通して非常に有効です。更年期障害、肩こり・後頭部の頭痛などからくる眼精疲労などに、ここ数年「プラセンタのツボ打ち」などの治療を取り入れてみて、有効性は高いと実感しています。眼科領域では、眼精疲労・緑内障・アレルギー性結膜炎・などが対象疾患として挙げられています。進行性の眼疾患である緑内障などの進行を遅らせる効果があるのではないかと、目の周囲のツボへのプラセンタ注射なども試みられています。



症例①

56歳女性 症状 腰痛

40代くらいより腰痛で苦しみ、腰痛ベルトが手放せない状況となり、52歳時には都立病院で脊柱管狭窄症と診断され、手術を勧められてから、プラセンタのツボ注射に1~2週に1回定期的に通院されるようになりました。ツボの圧痛点を探すと、腰痛の方には多い上膠(じょうりょう)、腎俞(じんゆ)、志室(しじつ)に強い反応を認めたのでそこを中心に毎回4アンプルほど注射しています。現在は腰痛バンドを使用することはなく日常生活も普通に出来ています。このままだとまた激痛が来るのではないかという体からの信号もわかるようになったと言われ、その時は、量や頻度を増やしています。



症例②

52歳女性 症状 更年期障害による肩こり

肩こりも人によっては吐き気や頭痛を引き起こし、仕事を休む、寝込むなど、日常生活に影響を与える場合もあるようです。女性の更年期障害による肩こりに苦しむ方も多く、この方もそうでした。肩と頸にある肩井(けんせい)、天柱(てんちゅう)、風池(ふうち)に強い圧痛点を認めましたので、そこを中心に毎回2アンプルほどツボ注射を行っています。最近では以前のようにひどい肩こり・頭痛に悩まされることはないようですが、予防も含めて2週毎に注射されています。



プラセンタ治療のことをもっと知りたいと思われる方は、お気軽に御相談ください



# コンタクトレンズは、毎日ケアしましょう!

ソフトコンタクトレンズのケアは、面倒なものですが、しっかりとケアをしないと、目のトラブルにつながりやすくなります。一年の計は元旦にあり！  
きれいなコンタクトレンズで、明るい一年をお過ごしください。

## 日々の基本的なケア

## 最も利用者の多い <sup>ひん かい こうかん</sup> 2週間頻回交換レンズ<sup>の</sup>ケア

### 手洗い



### 洗浄



### すすぎ



### 消毒



### 保存

石鹸をつけて最低 10 秒間しっかり洗い、10 秒間で石鹸を洗い流します。手に残った水分を拭くときには(右利きの場合)右手の人差し指と親指、左手のひらは拭かずに、レンズに触れる部位は洗ったままに保ちましょう。

CLに付着する汚れと微生物を除去。手のひらで「こすり洗い」は必須です。薬液に漬けて洗浄する「つけおき洗浄」を行う時も、「こすり洗い」をした後に行ってください。つけおき洗浄は、こすり洗いの代わりにはなりません。

保存液または MPS (マルチパーパスソリューション/洗浄、すすぎ、保存、消毒を1液で行える消毒液、商品名/オプティフリーなど)で、よくすすぐ。ソフトコンタクトレンズは、水道水ですすがないでください。

MPS、過酸化水素水、ヨード剤の3つの方法がありますが、最近では MPS の使用が多いようです。MPS の場合はその液中に浸すことが消毒ですが、過酸化水素水では消毒の後に中和という作業が必要です。

レンズケースに保存液または MPS を満し、液中に保存。液は毎回全量を交換し、継ぎ足しをしないでください。レンズケースは毎日水洗いし、裏返しにして乾かしましょう。また3ヶ月に1回は、ケースを新しいものと交換しましょう。



## 定期検査

どのレンズも基本的に、3ヵ月毎の眼科医による定期検査が必要です。場合によっては失明に至る「角膜潰瘍」などの大きな眼障害の場合でも、それ以前に小さな角膜の傷などができていることが多く、その時点で発見されて治療が行われるなら大事に至らずに済みます。

詳しく知りたい方は、日本コンタクトレンズ学会のホームページ (<http://www.clgakkai.jp/index.html>) をご覧ください

## くまがい眼科インフォメーション

くまがい眼科/ホームページアドレス

<http://kumagai-ganka.com/>



## 年末年始の休診のお知らせ

12/28(日)  
~1/4(日)



## スタッフ紹介

医療スタッフの小柳が退職しました。新たに星が、皆様のお世話をさせていただきます。よろしくお願い致します。

## 診療案内

- 受付時間 **午前9:30~午後1:00**  
**午後3:00~午後6:30**
- 休診日 **水曜、日曜、祝祭日、土曜日午後**
- 住所 **〒170-0003 東京都豊島区駒込6-26-16 サカガミビル2F**
- 電話 **03-3910-2472**

## 交通機関

- JR をご利用の場合
  - JR山手線・駒込駅(北口・南口とも)徒歩10分
  - JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分
- メトロをご利用の場合
  - 南北線・駒込駅より徒歩10分
  - 南北線・西ヶ原駅より徒歩10分
- バスをご利用の場合
  - 茶51(駒込駅南口~お茶の水駅前・秋葉原駅前)路線の、駒込駅南口より徒歩10分

## 車で来られる場合

- 近隣の有料駐車場(多数あり)をご利用ください。
- ※ 散瞳検査を行う可能性がある場合には、自動車を運転して受診することは避けて下さい。

