

➤ 寿命が延びても「眼の健康寿命」は下がる一方

厚生労働省の「平成24年簡易生命表」によると、日本人の平均健康寿命は男性が80歳、女性が86歳です。女性は世界一の長寿国となりました。また、2012年のWHO（世界保健機関）の発表によれば、日本人の健康寿命は男性で70・42歳、女性で73・62歳だそうです。平均寿命とは0歳児が平均して何歳まで生きるかを表したのですが、健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。平均寿命から自立した生活ができない介護期間を引いた年数です。これらのデータは、日本が世界有数の健康国であることを表しています。

体は健康かもしれませんが、眼も健康だといえるのでしょうか。最近の近方視環

境は、眼の健康寿命を確実に縮めています。「眼の健康寿命」という観点で考えれば、眼が「介護」を必要としない期間は、一生のうちでそんなに長くはありません。ほとんどの人は眼を酷使して調節力の低下を招き、眼鏡やコンタクトレンズにたよって生活を送っています。

眼が健康な状態といっても、それがどのような状態なのか、人それぞれイメージがちがうかもしれません。眼がものを見ることができるとか、遠くのものまではつきり見える状態なのか……。私は、眼が健康な状態とは、本来の調節力を十分に発揮できる状態だと考えています。

眼精疲労の状態が長く続けば、眼の調節力はどんどん低下していきます。眼鏡やコンタクトレンズで矯正して、調節力を無理なく発揮できるようにしてあげることが必要です。白内障や緑内障など器質的な問題は医者には解決できませんが、眼の調節能力の低下という機能的な問題は、みなさんの努力や適切な対処によって解消することができるのです。

私は20年間眼精疲労の治療を行っていますが、治療を行えばすぐに効果が現れる

というものではありません。長いスパンで考えなければならぬのです。

じつは、眼精疲労が完全に治る方法はありません。眼の疲労をやわらげ、それにとまなう症状を緩和することはできますが、眼精疲労を完全に治療するには、眼にかかる負担をすべて取り除かなければなりません。しかし、生きていくうえでそれは不可能です。

私が眼精疲労治療室を開いたのは、眼精疲労に悩む患者が多いことを知り、その治療法を発見して一人でも多くの患者の苦しみを救いたいという思いからでした。それまでの医学では、眼の疲れに対する解決策は「原因の除去」でした。つまり、「パソコンによる眼の疲れは、パソコン使用をやめれば解決する」という考えだったのです。ビタミンBなどを投与するという方法も行われていましたが、さほど効果はなかったようです。これでは眼精疲労を治すことはできません。

この問題に対して、私は西洋医学と東洋医学の両面からアプローチを進めました。西洋医学を調べると、欧米では眼精疲労の概念が薄いよう参考になる治療法は見つかりませんが、東洋医学ではかなり昔から「眼の疲労」という概念が

あったのです。そこから私は目の疲労に効果的なツボ療法を考案し、治療として施しています。

しかし、みなさんに知っていただきたいのは、自らの努力が眼精疲労を防ぎ、症状を軽減しうることです。そのお手伝いをするのが眼科医の仕事なのです。目の疲れから解放されるように、自分に合った眼鏡やコンタクトレンズを使い、自分で「眼を守る」という意識をもたなければなりません。