

「とろみ」が緩和目の乾き

さいたま市見沼区のパー
ト大石ひろ子さん(71)は、
人生の半分をドライアイの
症状と闘ってきた。

始まりは30歳代後半。両
目に違和感を覚えた。それ
が徐々に悪化し、40歳代に
入ると、自宅のベッドで目
覚めた時、簡単には目を開
けられなくなった。まぶた
が乾いた眼球にひっついた
ように、無理に開けようと
すると、痛い。目を閉じた
まま寝室からトイレに行こ
うとして、途中の階段で足
を踏み外し、転がり落ちた
こともある。

常に目が乾いた感じがし
ているのに、冷たい風があ
たると痛みが走り、涙がポ
ロポロ出る。映画館では、
映像の強い光がまぶしくて
目を閉じてしまう。

ドライアイは国内の患者
数が2000万人とも言わ
れる国民病だが、大石さん
の症状は深刻だった。地元



外出先での症状悪化に備えて、
目薬をバッグに入れる大石さん

のクリニックでもらった目
薬を差しても、すぐに症状
がぶり返した。

5年ほど前、知人から紹
介された、埼玉県内の病院
の眼科医、平松類さんを訪
ねた。そこで初めて、「目
を潤わすだけでなく、涙の
成分を変えることが大切」
だと教わった。

涙には、体の表面に出て
いる眼球を外の刺激から守
る働きがある。ドライアイ
は、その涙が蒸発して少な
くなっている状態だ。平松

イの治療に適用されるよう
になった薬だ。水分を補う
目薬と合わせ、1日4回、
使ってみた。

気がつくとも、長年、苦し
んできた症状が和らいでい
た。涙の蒸発具合の検査数
値も少しずつ改善した。職
場にムコスタを持参し忘れ
ても、日中を持ちこたえら
れるようになった。強い風
に吹かれた時、左目はまだ
涙が出るが、右目はもう何
ともない。

2週間前、友人に誘われ
て映画を見に行った。上映
中の1時間半、目を気にす
ることなく、おもちゃの冒
険と子どもとの交流を描く
CGアニメを観賞した。「作
品にこんなに夢中になれる
なんて」。大石さんは今も、
二本松眼科病院(東京都江
戸川区)に移った平松さん
の元に通っている。

さんによると、近年の研究
で、涙に含まれる「とろみ
成分」と「油分」が、涙の
蒸発を抑えることが分かっ
てきたのだという。ドライ
アイの最新治療は、不足し
た涙の「量」を補う治療か
ら、涙の「質」を改善する
治療へ転換していた。

大石さんは、とろみ成分
を増やす作用がある、「ム
コスタ」という新しい目薬
を処方してもらった。胃薬
として長く使われてきた
が、2012年、ドライアイ

50代男性。専業主婦をし
ている10歳近く年下の妻の
ことで相談します。

私は仕事のほか、父の
護も始まり、自分の限界
を超えつつあります。父
のことをちゃんとして
くれば、私ももう
し仕事と介護に力を
分けられるのです。

んな妻

フィッシュタンパール

きょうのひと皿

時間の目安 10分(冷
やし固める時間は除
く) / 熱量 36kcal
/ 塩分 0.4g (1個分)



動画はこちら

*材料 4 個分
サケ缶 $\frac{1}{2}$ 缶 / キュウリ $\frac{1}{2}$
本 / タマネギ25g / ゼラ
チン大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 / マヨネ
ーズ大さじ1杯 / ミック
スリーフ適量

*作り方
1. サケは水気を切り、細
かくほぐす。キュウリ
は板ずりし6~7mm角
に切る。タマネギはみ
じん切りにして水にさ
らし、固く絞る。

せて大さじ2杯にし、
ゼラチンを加えてふや
かす。電子レンジ(600
W)に30秒かけて溶か
す。塩少々を加えて味
を調える。

3. ボウルに(1)、(2)と
マヨネーズを入れて混
ぜ、プリン型(直径5
cm、高さ4cm)に等分
に流し入れ、冷蔵庫で
2~3時間冷やし固め
る。



れてはがし、器に盛る。
ミックスリーフを添
え、好みでマヨネーズ
(分量外)を添える。



炎症が招くドライアイ

今年2月、埼玉県川口市の清水孝さん(65)は、川口眼科(同市)副院長、蒲山順吉さんを訪ねた。

電子部品メーカーで品質管理の仕事をしていて、両目の上まぶたの裏側に、砂が入ったような異物感があった。目をこすると、まぶたと眼球がくっついて、目を開けにくい。パソコン画面で目が疲れるせいだと思いい、半年間、放置してきた



タブレット端末を使う清水さん。治療を経て、痛みなく画面を見られるようになった

が、症状は悪化するばかり。何かでき物があるのでは? そんな不安を抑えられなくなった。

清水さんの不安は、あつという間に解消した。病名は、目の表面を覆う涙が減る「ドライアイ」で、「まぶたの裏側に炎症が起きたアレルギー性結膜炎が原因」というものだ。蒲山さんは、「アレルギーや花粉症などの炎症が近

年、ドライアイの原因として注目されています」と付け加えた。

涙には、涙の蒸発を抑えるところみ成分や油分が含まれている。ところみ成分は目の白目、油分はまぶたの縁からそれぞれ分泌されるが、炎症がそうした部位に広がると、分泌量が著しく落ちて、涙の蒸発が進んでしまう。

薬の使用を始めて1か月。まぶたの裏の異物感がだいぶ治まった。3か月後にはまぶたが眼球にはりつく感覚もなくなり、スムーズに動くようになった。目を薬を差す回数も、1日6回から2回に減った。

ドライアイの症状は、目が疲れる、目がゴロゴロするなどのほか、目がかすむ、まぶたが重いなど多様。パソコンやスマートフォンの使用時に症状が悪化する。肩こりや頭痛の原因にもなる。ドライアイに興味を持った清水さんは、治療しながらそうした知識も身につけていった。

環も生まれる。清水さんは、炎症を抑えるステロイドの目薬と、涙のところみ成分を増やす作用がある目薬の2本を差すことになった。

3月の早朝、通勤路を歩きながら、目に潤いが戻っていることを実感した。そして、「自分の目を守ってくれる涙に感謝しなければ」と思った。

炎症でドライアイになると、防御機能が落ちた目に入るダニやほこりなどが増え、炎症を悪化させる悪循環

40代のアパレル販売の女性会社員。店長を補佐するサブです。勤務10年ですが、給料の少なさに頭を悩ませています。

を自分でしています。仕事は好きですが、けるかで悩み、転職視野に英語を再び学んでいます。理想は給料が上が

きょうのひと皿

中華風おかずサラダ

時間の目安 20分/熱量 159kcal/塩分 1.6g (1人分)

- *材料 2人分
鶏胸肉1/2枚/塩クラゲ50g/ナス1本/コマツナ2株/トマト1/2個/中華スープ15cc/練り辛子小さじ1/4杯/ゴマ油大さじ1杯
- *作り方



1. 鶏肉は塩、コショウ各少々、酒大さじ1/2杯をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。返して2分加熱する。皮は千切りにし、身は細く裂く。クラゲは塩抜きして食べやすい大きさに切る。
2. ナスはヘタを取って竹串で穴を開け、ラップに包んで電子レンジ(同)で2分加熱。水に取り、水気を絞って細く裂く。コマツナはラップをし

3. 中華スープ、しょうゆ大さじ1杯、酢同1と1/2杯、砂糖小さじ2杯を電子レンジ(同)で2分加熱し、辛子、ゴマ油も加える。粗熱が取れたら(1)、(2)を混ぜる。薄切りのトマトを器

薄給

を自分でしています。仕事は好きですが、けるかで悩み、転職視野に英語を再び学んでいます。理想は給料が上が

8/5(A)

医療ルネサンス

No.7095



涙の悩み

3/5

涙目 負担軽い内視鏡治療

ドライアイと並び、多くの患者を悩ませるのが、涙が過剰にたまる涙目だ。その治療に、内視鏡で「涙の通り道（涙道）」を開く手法が登場している。

相模原市の井上紀子さん（79）は4年前、左目に膜が張った感じがするようになった。症状は徐々に悪化し、やがて文字の判別にも支障が出た。

困ったのが、書籍を点字に翻訳するボランティアの仕事の時だ。「ば」と「ぱ」、「」と「。」が区別しにくくなり、書籍を読み返すことが増えた。以前は10分を3時間で翻訳できたのに、倍近い時間がかかってしまう。

年のせいだと思いつつ2年間我慢したが、耐えられなくなった。2017年、かかりつけの病院の眼科で診察を受けると、左目は、目頭から鼻の穴に抜ける「涙の



パソコンを使って点字の翻訳をする井上さん。治療を受けてからは作業がスムーズに進む

「涙道閉塞」の状態だと分かった。涙道閉塞は70歳以上の女性に多い。視界がぼやける、化粧が落ちるほど涙があふれる、目の周りの皮膚がただれる――などの症状も出る。放置すれば、涙の通り道にうみがたまり、患部が腫れあがる恐れもある。手術などで、涙の流れをよくする必要があった。

この病院の設備では手術ができないため、井上さん

は、東京都八王子市にある近藤眼科の院長、今野公士さんを紹介された。

そこで提案されたのが、内視鏡で通り道を広げる手術。先端にカメラなどが付いた小さな内視鏡を目頭から挿入し、狭くなった通り道を押し広げたら、直径約1mmのチューブを数か月間、入れておく。国内メーカーが直径0.7mmと0.9mmの極細の内視鏡を開発したことで可能になった新

手法だ。

目の手術と聞き井上さんは心配したが、治療は10分程度で終わった。目の周りに局所麻酔をして、痛みもほとんどなかった。術後は、目の前がパツと開けた。2か月後にチューブを取り出した。

この手術では、5〜8割の患者で症状が改善するとされる。再発を繰り返す人や、重症で改善しない人もおり、その場合は、鼻の付け根の骨を削って鼻の骨の中にある別の通り道をつなげ、「バイパス」を作るなどの選択肢がある。

井上さんは今年に入って右目も涙目となり、同じ治療を受けた。結果は良好。翻訳もスムーズにできている。庭の草花が美しく見え、手入れが楽しみになった。今野さんは「内視鏡を使う手法は、バイパスを作る手術に比べて患者の負担が小さいというメリットがある。涙目に悩む人は、第1段階の治療法として検討してほしい」と話している。

豚キムチ

時間の目安 15分 / 熱量 297kcal / 塩分 2.4g (1人分)

きょうのひと皿

＊材料 2人分
豚肩ロース肉（薄切り）150g / 白菜キムチ150g / ピーマン 2個 / タマネギ½個 / すり白ゴマ小さじ1杯 / おろしニンニク少々

＊作り方

1. 豚肉は4〜5cm長さに切り、しょうゆ、酒各大さじ½杯、ゴマ、砂糖小さじ1杯、ニンニクをよくもみ込んでおく。
2. キムチは一口大に切る。
3. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除き、横に1cm幅に切る。
4. タマネギは1cm幅のくし形切りにしてほぐす。
5. フライパンにゴマ油大さじ½杯を熱



ぐれたら、タマネギを加えていため合わせる。
6. タマネギに火が通ったら、ピーマン、キムチを加えて手早くいため合わせる。



スタミナがつく一品です。白菜キムチは酸っぱいものがおすすです。

60代女性。これからは自分だけの人生を生きようと、思い、相談いたします。貧しい家庭で親の顔色をうかがいながら育ちました。それでも精いっぱい、命が危うい時期に業務上、娘は結婚後、「お金持しても口は出さな」ひどい仕打ちをして

8/6(火)

乳児 自然治癒か手術か



自宅の庭で母の裕子さんと遊ぶ權君。目がすっきりし、元気な笑顔を見せる

神奈川県藤沢市に住む梅本裕子さん(40)の次男で生後10か月の權君は、生まれてまもなく、右目の目元に白く丸い目やにがたまるようになった。地元的眼科医院を受診すると、目頭から鼻の穴に抜ける「涙の通り道(涙道)」の出口部分が、膜で塞がっていることが分かった。

生まれたばかりの赤ちゃんの約1割には、この「涙道閉塞」がある。このうち

多くが膜による閉塞で、大半は満1歳までに自然に治るとされる。治らない場合は、涙の通り道に細い針金を通し、膜を破る手術などが必要になる。塞がった通り道で細菌が増殖するため、權君の目やにも感染によるものだった。

できることなら、自然治癒を待たたい。裕子さんは毎日、処方された抗菌の目薬を權君に差した。涙の通り道の膜が破れるからと、

嫌がる權君をなだめながら、毎晩の入浴時、目元のマッサージも続けた。それでも目やには治らない。

權君が生後6か月に近づいた今春、裕子さんは眼科医院の医師から、手術について具体的な説明を受けた。満1歳を過ぎると、大きくなった体で暴れることがないよう、手術は全身麻酔を使って行う。その場合、ごくまれとはいえ、重いアレルギー症状や高熱症などのリスクがあるという。

裕子さんは手術を決断し、6月、実績が豊富な県立こども医療センター(横浜市)を選んだ。局所麻酔を使ったわずか15分の手術時間が、とても長く感じられた。手術は無事に終わり、權君は何事もなかったかのように治療室から出てきた。裕子さんは、「生後8か月で決断できてよかった。様々な不安から解放された」と振り返る。

自然治癒を待つか。この手術を1歳までに受けるか。1歳を過ぎてから受けるか。權君の治療を担当した同センター眼科医師の松村望さんによると、親たちを悩ますこの問題は、専門家の間で国際的に議論されているが、結論は出ていない。

手術方法を巡っては、近年、1歳以降の子どもを対象に、カメラ付きの内視鏡で涙の通り道を確保する新たな治療法も登場している。医師が患部を見られるメリットがあり、安全性が高まるが、やはり全身麻酔を使うことが多い。

「どの治療を選ぶかは、目やにの症状の重さ、麻酔への考え方、自然治癒を待つ間の心理的な負担などを総合的に考える必要がある」と、松村さんは話す。

目の悩みが解消された權君は、入浴時の機嫌もよくなった。裕子さんは、この夏、權君のプールデビューを果たした。

50代主婦。仲の良くなかった母が私にすり寄ってきた。苦痛です。

小さい頃、両親は姉ばかりかわいがりました。私は父からどなら

しかしその後立ち直ることができ、自分でためた金で結婚して、両親を反教師にして子育てをできました。

父は数年前に他界

きょうのひと皿

簡単八宝菜

時間の目安 15分 / 塩分 2.3g / 熱量 226kcal (1人分)



動画はこちら

- *材料 2人分
 キャベツ4枚(200g) / ニンジン $\frac{1}{2}$ 本(40g) / シメジ $\frac{1}{2}$ 袋(50g) / タマネギ $\frac{1}{4}$ 個 / モヤシ100g / ハム2枚 / ちくわ1本 / ウズラの卵(水煮)6個 / 中華スープのもと小さじ1杯 / ゴマ油大さじ1杯
- *作り方
 1. キャベツは一口大に切る。ニンジンは短冊切り。シメジは小房に分ける。タマネギは5mm幅のくし形切りにする。
 2. ハムは放射状に6等分する。ちくわは小口切りに。
 3. フライパンにゴマ油を熱し、ニンジン、タマネギ、キャベツ、シメジ、



たらハム、ちくわ、中華スープのもと、水 $\frac{1}{2}$ カップを入れて蓋をして3~4分蒸し煮にする。
 4. ウズラの卵、塩少々、しょうゆ小さじ1杯、片栗粉大さじ $\frac{1}{2}$ 杯を水同1杯で溶いて加え、混ぜながら煮立たせる。とろみがついたら皿に盛る。



抗がん剤の副作用で発症

涙目の原因として、近年、専門家の間で注目されるようになったのが、抗がん剤による副作用だ。

東京都狛江市の男性(74)は2016年春、慈恵医大第三病院(狛江市)で膀胱がんの手術を受け、退院後に抗がん剤の「ティーエスワン」を服用した。

膀胱がんのほか、胃がん



毎朝、多摩川の堤防でウォーキングをする男性。見える景色が戻った(東京都狛江市)

や大腸がん、乳がんなど、様々ながんの治療に使われている薬だ。服用前に受けていた副作用の説明通り、脱毛や下痢、しびれが起きたが、気になるほどではなかった。

退院後、健康づくりにと、朝、自宅近くの多摩川の堤防でウォーキングを始めた。上流からゆったりと流れる川の岸辺を、風にゆれる草花を眺めながら8きほど歩く。ところが、間もなく違和感を覚えた。

風を顔に受けた時、目から涙が出た。目を追うことに涙の量が増え、やがて数十分先の木がにじんだ。目の前に広がる風景がぼやけ、まるでプールに潜って水の中から見ているようだ。ティッシュで目を何度ふいても、たまった涙を取り切れない。

症状はさらに悪化し、起床時、目やにがまぶたにこびりついて開けにくくなった。指を目の上下に当て、恐る恐るまぶたを開けた。「もしかして、こうした症状も副作用なのだろうか?」。手術をした外科医に相談すると、すぐに同病院の眼科医、松田弘道さんにつないでくれた。

診察の結果、涙が目頭から鼻に抜ける通り道が狭くなる涙道閉塞が起き、目やにの原因になっていることが分かった。松田さんは、「これもティーエスワンの

副作用の一つです」と説明した。

松田さんによると、副作用としての涙目は、抗がん剤のなかでもティーエスワンによる発症割合が特に高いとされ、使用者の1〜2割に上る。涙目の症状が出るのは、使用開始から数か月後が多い。医師も患者も副作用だと気づかず放置してしまい、治療の開始が遅れる問題が指摘されているという。

涙道閉塞や涙の増加などは、乳がんや肺がんなどの治療に使われるドセタキセル、パクリタキセルでも起き、薬の添付文書にも記載されている。

男性は、塞がった涙の通り道を直径1mmのチューブで開ける手術を受けた。涙目が治まり、ウォーキングの最中に見える景色も元に戻った。「眼鏡越しだけでなく、遠くが見えすぎて困ってしまつ」とうれしそうに話した。(米山康彦)

(次は「手探りの緩和ケア」です)

夏野菜のスパニッシュオムレツ

時間の目安 20分/熱量 144kcal/塩分 0.7g(1/2切れ)

きょうのひと皿

*材料直径20cmフライパン 1個分
ズッキーニ 1本/パプリカ 1個/タマネギ 1/2個/ナス 1本/卵 4個/粉チーズ 大さじ 3杯

*作り方

- 1.ズッキーニとナスは四つ割りにして1.5cm幅に切る。
- 2.パプリカは縦半分になり、へたと種を除き、1cm角に切る。タマネギも1cm角に切る。
- 3.フライパンにオリーブ油大さじ2杯を熱し、ナス、タマネギ、パプリカ、ズッキーニを順に加えていためる。しんなりして柔らかくなるまで蓋をして、蒸しいたためにし、塩小さじ1/2杯、コショウ少々を加える。



し、粉チーズと塩、コショウ各少々、(3)を加えて混ぜる。

- 5.直径20cmのフライパンにオリーブ油大さじ1杯を熱し、(4)を入れ、大きく混ぜながら8割程度火を通し、皿をのせて返し、中火で中まで火を

家事代行の仕事をしている40代女性。現在の担当をやめたいと悩んでいます。

やめたい

ままにし、散らかし題です。私が何を言っても聞きません。仕なので片付けますが彼女のためになるのだろうかと思えます。