

# 痛み、めまい、うつ病原因

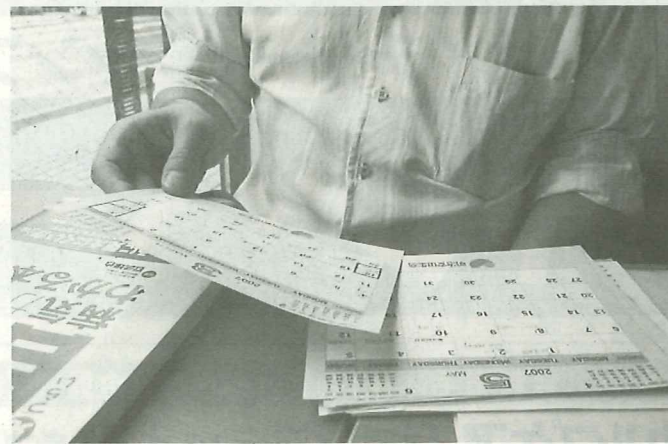
千葉県の会社員男性(40)が、目に不調を感じ始めたのは2006年の終わり頃だった。とにかく目が疲れた。眉間に痛みが走り、仕事でパソコン作業をする

と、半日もたないうちに、めまいに襲われた。視界もぼやけるようになった。「何か悪い病気では」と心配になり、眼科を何か所も回ったが、目に病気が見つからなかった。

ただ、目の不調との関係はわからなかったものの、視力検査ではいつも、両目とも、矯正しても十分な視力が得られなかった。視力回復をうたう施設にも4か月間、毎週末通ってみたが、訓練の後は疲労感でいっぱいになった。

07年5月、井上眼科病院(東京・御茶ノ水)を受診したところ、院長(当時)の若倉雅登さんの特別外来を紹介された。この会社員

男性のように、原因不明のつらい症状を抱える患者を多く診ているという。若倉さんの特別外来では、通常の目の検査を受けた後、男性が会社でどんな仕事をしているかや、これまで何か所も眼科を受診した経緯、目以外で気になる症状がないかなどを尋ねられた。



「目の動きはすっかりしていますが、ずいぶん疲れていませんか。矯正視力が出ない理由は

心療内科で抗うつ薬による治療を始めた。若倉さんの診察も定期的に受けた。

男性の目の不調は徐々に良くなり、他の症状も気にならなくなった。「目を診るだけではない眼科医に出会えて良かった」と振り返る。

若倉さんによると、目に異常がなく原因不明とされがちなの周囲の違和感や、見えづらさ、痛みなどの症状は、この会社員男性のように、うつ病などの精神的な病気が原因であることが少なくない。目の異常だけを診ていたのでは、原因を発見するのが遅れてしまう。

若倉さんは、「眼科医は、目の病気の治療だけを行ってきたが、患者の全身の状態や心理面も考慮した対応が求められている」と話す。(このシリーズは全5回)

● マカロニ・ジェノバソース (125kcal・塩分0.5g/1人)



チョビー(フィレ) 2枚(ペーストなら小さじ1/2杯)

【作り方】①バジルの葉とパセリの葉先をみじん切りにし、青ジソ、ニンニクもみじん切りにする②すり鉢にアンチョビーとニンニクを入れてすり、ペースト状になったらバジル、パセリ、青ジソの順に加えてすり混ぜる。オリーブ油大さじ1杯、塩、コショウ各少々を合わせる③マカロニはゆで、湯を切って②であえる。乱切りにしたゆで卵、細切りのキュウリを加えても。

ハーブの香りがいっぱい、深緑色が美しいソースです。イタリアの家庭ではすり鉢で作っていましたが、ミキサーやフードプロセッサを使えば簡単に手早くできます。マカロニは、ファルファレというチョウの形のショートパスタがよく合うのでおすすめ。

【材料2人分】マカロニ(乾燥) 30g/バジル 4本/パセリ 2本/青ジソ 1束(10g)/ニンニク 1かけ/アン

## 家庭

残念に残  
提案され  
もれこと  
しびれた  
行って

ぞ

### 結婚30年 妻と見た夜景

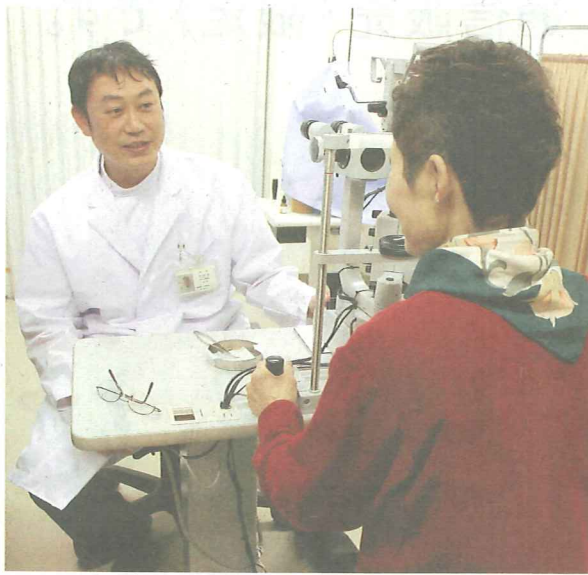
プしたよ  
できた。  
い求める  
ていこう  
純」と心  
ろう。  
夫 52)

高校1年生の15歳女子が、学校が楽しくありません。中学では学級委員を務め、英語のコンテストで入賞したり、合唱のピアノ伴奏をしたり、充実していました。周りの友だちからは「勉強とかスポーツとかいろいろできてすごいよ

だちって何? 中学では将来の夢や世界情勢について語り合ったのに、高校の友だちは何か見ると連発するだけ。中身の薄い話ばかりでくたびれてしまいます。少人数でもじっくり語り合える親友がほしいのですが、みんなは



# 睡眠薬で「ドライアイ」に



目の疲れや痛みの症状を訴えて受診した女性を診察する高木さん（平和会吉田病院で）

奈良県の女性(77)は約10年前から、目の奥の強い痛みや疲れ、違和感に苦しんできた。症状や涙の量を調べる検査から、涙の分泌が不足して目が乾くドライアイと診断され、点眼薬を使ってきたが、症状は良くな

らなかった。眼科を何か所か転々とし、昨年9月、平和会吉田病院(奈良市)の高木美昭

さん(77)は約10年前から、目の奥の強い痛みや疲れ、違和感に苦しんできた。症状や涙の量を調べる検査から、涙の分泌が不足して目が乾くドライアイと診断され、点眼薬を使ってきたが、症状は良くな

なかった。眼科を何か所か転々とし、昨年9月、平和会吉田病院(奈良市)の高木美昭さん(77)は約10年前から、目の奥の強い痛みや疲れ、違和感に苦しんできた。症状や涙の量を調べる検査から、涙の分泌が不足して目が乾くドライアイと診断され、点眼薬を使ってきたが、症状は良くな

こうした副作用が報告されていない新しいタイプの睡眠薬を使うことにした。

高木さんによると、睡眠薬や抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬などの薬は、神経の働きに影響を与え、感

覚が過敏になったり、臓器の動きに支障がでたりする。それが、まばたきが思うようにできない「眼瞼けいれん」につながることもある。初期には、目の痛みやまばたき、違和感があり、進行すると、まばたきが自然になり、目を開けているのがつらくなる。だが、初期症状から、「ドライアイ」と診断されることが多い。

「病院の実力2013総合編」が発売されました。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

くらし 家庭



● 錦糸卵のニンジンスープ (104kcal・塩分0.8g/1人)

【材料 2人分】ニンジン200g / ご飯大さじ2杯 / 鶏ガラスープのもと小さじ1/2杯 / 卵1個  
【作り方】①卵に塩を2本の指で一つまみ、砂糖小さじ1杯を加えて溶きほぐす。フライパンを軽く温め、油をキッチンペーパーで薄く全面に塗る。溶き卵の半量を流して広げ、両面に

火を通して取り出し、残り半量も同様に焼く。4cm長さの千切りにする②ニンジンは薄い輪切りにし、鍋に入れる。ご飯と鶏ガラスープのもとを加え、水1と1/2カップを注ぎ、火にかける。煮立ってきたら弱火にし、蓋をずらしてかけて10分煮る③粗熱を取り、ミキサーで滑らかにして、鍋に戻し温める。ミキサーがない場合は、柄の付いたざるに入れてすりこぎでつぶしながらこしたり、ハンディータイプのフードプロセッサーを使ったりしてもよい④器に③をよそい、①の錦糸卵をのせて混ぜながらいただく。

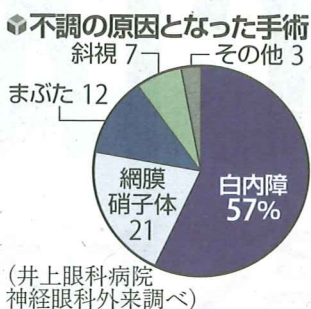
◇「レトロカーと。」(杉山正博・山本尚明著、主婦の友社、1500円税別) レトロカーを愛用している12組の人たちのライフスタイルを豊富なカラー写真で紹介する。1960~2000年に製造された輸入車を中心に、購入する際のチェックポイントや維持費、燃費などについても詳しく解説。巻末にはレトロカーのイベントや専門店のリストも掲載されている。



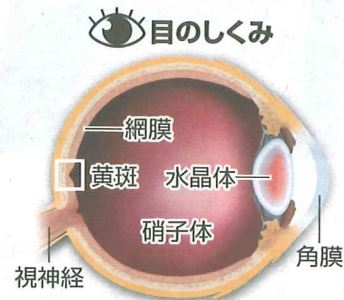
# 白内障手術後に違和感

四角いはずのドアがゆがみ、カーテンレールも波打って見える。神奈川県的主婦(79)は今年4月、左目の白内障手術を受けた直後、いつもの自宅の風景が違って見えることに気づいた。年々、左目のかすみが目まぐるしく、うつとうつさを解消したくて手術を受けた。手術を受けた友人や親戚からは、「ものがよく見えるようになった」「快適な生活が送れるようになった」などの話を聞いており、手術の前には、期待しなかった。

一通りの検査を受けた後、眼科医の塩川美菜子さんから、「ゆがみの原因は、黄斑上膜です」との説明を受けた。



手術後、確かに視界は明るくなり、よく見えるようになった。手術を担当した医師からも、「人工レンズはきれいに入っています」と説明があった。



ただ、ゆがみについて尋ねても、十分な説明はなかった。「気持ち悪い。この先どうなるのか。失明する

黄斑は、目の奥にある網膜の中心部分だ。本来は、なめらかな組織だが、膜ができることにより、凹凸ができて物がゆがんで見えるのを黄斑上膜という。

手術の前は、かすみやまぶさといった白内障の症状を強く感じていたため、黄斑上膜の症状は自覚できなかった。白内障手術で濁った水晶体を取り除いたことで、目の奥にある黄斑上膜のゆがみを強く感じるようになったとみられる。

主婦は、「原因がわかり安心したが、白内障手術を軽く考えていたかもしれない。違う病気の症状が強く出るとは思ってもいなかった」と振り返る。

目の手術後に思わぬ不調が出たり、期待通りの効果が得られなかったりして、不安や不満を抱える患者は決して珍しくはない。不安や不満が解消されず、うつ

状態になる患者もいる。同病院の調査では、こうした患者のうち約6割が、白内障の手術を受けたケースだった。

手術の多さに加え、技術的な安全性や確実性が高まったことで、医師も患者も、手術後ほどの程度の改善が期待されるか、白内障以外に目の病気がないかなどを慎重に考慮せず、簡単に踏み切ってしまう傾向が高まっているという。

パソコンや携帯電話の普及で、高齢でも細かな文字を追う生活になり、患者が求める視力が高まっていることも、手術後の不満が増えた一因と考えられる。

塩川さんは、「患者が過剰な期待を持たないよう、医師は手術前にきちんと説明することが大切だし、手術後の患者の訴えにしっかりと耳を傾ける必要がある。患者も、手術後の結果に納得できなければ、別の眼科医に意見を求めてみることも良いでしょう」とアドバイスする。

## くらしの家庭

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(☎03・3246・2323)へ



● カニとアスパラの生春巻き (295kcal・塩分0.6g/1人)

【材料 2人分】ライスペーパー(小) 8枚/ピーファン(乾燥) 20g/カニ缶(小) 1缶(75g)/グリーンアスパラガス 4本(100g)/マスタード小さじ1杯

【作り方】①ピーファンは水に10分ほど浸した後、熱湯でゆでる。ざるへ上げて水気を切り、4~5cm長さにざくざくと切る②カニ缶は汁を

切っておく③アスパラガスは下から4~5cm分の硬い皮をピーラーで薄くむいてから、6cm長さに切る。熱湯でゆでてざるへ上げ、変色防止にさっと水をくぐらせ、水切りする④ライスペーパーは水にくぐらせ、少しパリッとした状態のまま、まな板に置く⑤④の1枚の中央に①のピーファン、②のカニ、③のアスパラガスを1/2量ずつのせる。手前を折って具にかぶせ、左右を折り畳み、手前から奥へくるくると丸める。残り7枚も同様に巻く⑥マスタードにマヨネーズ大さじ2杯を混ぜて添える。

◇「男は邪魔! 『性差』をめぐる探究」(高橋秀実著、光文社、780円税別) ノンフィクション作家が、妻に表題の言

葉を言われたことから、心療内科医や脳研究の専門家、小学生や男装する女性にまで取材し、男女の違いを探る。女性に邪魔

者扱いされながらも、男性が幸せに生きるヒントが見つかる。著者の「人生案内」の回答者時代の苦労談もおもしろい。



# 検査時 視力下がる子ども

大阪府の主婦(45)の長女(17)は、小学校2年生の学校健診で、視力の低下を指摘された。内海眼科医院(同茨木市)で検査を受けたが、異常は見つからなかった。

だが、視力を測るとやはり低く、矯正しても視力は上がらなかった。

そこで、視力検査や矯正訓練を行う同病院の視能訓練士が、「レンズ打ち消し法」を試みた。同じ度数の凹レンズと凸レンズ1枚ずつ入れて、「これでよく見えるようになると思うよ」と励ましながら視力を測る方法だ。すると、裸眼と同じ状態なのに、長女の視力は正常になった。

院長の内海隆さんは、母親だけを診察室に呼び、こう切り出した。

「目に問題はないのに、検査の時だけ視力がでない子どもがいます。ストレスがかかっていると考えら

れています」

主婦には、内海さんの話を詳しく聞くと思い当たる節があった。

こうした子どもは、わがままを言わない「よい子」が多い。無意識に欲求を抑え込むことがストレスになり、視力に影響するという。長女は3歳下の弟と比べ、

手がからなかった。「赤ちゃん返り」もなく、周囲からは「しっかりしたお姉ちゃん」とみられていた。

主婦は内海さんから「子どもが抑えている欲求を引き出し、ストレスを癒やせるのは、お母さんですよ」とアドバイスを受けた。長女を折に触れぎゅっと抱き



視能訓練士と個々の患者の治療法などについて話し合う内海さん(右)(内海眼科医院で)

しめたり、入浴時に学校の様子をよく聞いたりするよう心がけた。定期的に受診し、視力検査を受け、子どもの様子を報告、2年ほど

で視力は回復した。

横山クリニック(東京都豊島区)院長の精神科医、横山尚洋さんによると、こうした子どもは、「心因性視覚障害」と診断される。

ただ、「多くは、これと一つ一つの明確な原因があるわけではない」と話す。女児に多く、大半は思春期までに自然に治る。

「育て方が悪かったのでは」と自分を責める母親は多い。横山さんは、「ごく普通の子どもに起こることや、決して珍しくないことをまず、理解してもらおうとが大切です」と話す。主婦も、「当時はショックを受けたけれど、子どもとの接し方を見つめ直す良い機会になった」と話す。

この病気の診療には一定の経験が必要で、検査を担当する視能訓練士にも技術が必要とされる。この病気に詳しい医師は、日本弱視斜視学会のホームページ(<http://www.jasa-web.jp/>)に名簿が掲載されている。

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です

## くらし 家庭



● じゃことひき肉の卵焼き (236kcal・塩分1.0g/1人)

ちりめんじゃこの塩気と豚ひき肉の脂がおいしい台湾風の卵焼き。

【材料2人分】卵3個/ちりめんじゃこ大さじ2杯/豚ひき肉50g/小ネギ1本

【作り方】①小ネギは小口切りにする②ボウルに卵を溶き、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、①と、しょうゆ、砂糖各小さじ1杯を加えて混ぜ

る③直径18cm程度の小さめなフライパンを温め、ゴマ油小さじ2杯をひく。②を流し入れて中火にする。フライパンの柄を片手で持ち、箸を使って、薄い膜のように固まり始めた卵を底からはがすようにしながらフライパンの中央へ寄せ。何度か繰り返す。ほとんど火が通ったら、フライパンに皿をかぶせてひっくり返し、いったん取り出す④卵の反対側にも焼き色をつけるため、皿から滑らせるように卵をフライパンに戻し、蓋をして中火で2分焼く⑤まな板に移し、5cm角に切って器に盛る。

◇「syunkonカフェごはん3」(山本ゆり著、宝島社、743円税別) 著者は「syunkon」の名でつづっている料理ブログが

人気の主婦。包丁を使わずに作れる「もやしつくね」や、オーブントースターで作る「アスパラのパン粉焼き」、パイ皮の代

わりに市販のグヨーザ皮を使った「きのこのグラタンパイ」など、手軽で安価に作れる料理を紹介している。

医療ルネサンス No5591

目の不調と心

5 / 5

Q&A

井上眼科病院名誉院長 若倉雅登さん



1980年、北里大学大学院医学研究科博士課程修了。同大助教授などを経て2002年から井上眼科病院院長。12年から現職。

目と心のつながりについて、心療眼科研究会代表世話人

で、井上眼科病院(東京・御茶ノ水)名誉院長の若倉雅登さんに聞いた。

「心療眼科とはどういうものですか。」

「目の不調を、目の診察だけでなく、心理的な側面からも支えていきます。」

対象は、ど

のような患者でしょうか。

「目に不調を抱えているのに異常が見つからず、精神的な病気がある可能性があるケース、眼瞼(がんげん)いれんなど、つらい症状が抑うつ状態を招くような病気を抱えるケース、目の手術後に思うような効果がなかったり、予期せぬ症状が出てきたりして不安や不満を抱えるケースなど様々です」

「従来の眼科ではどう

対応していましたか。

「とりあえず経過観察をする。『異常がないから心配ない』と告げて帰ってもらう。でしょうか。中には、患者の訴える症状とは関係がない病気を見つけ、その治療をすることで、かえっ

老化の正しい知識を

つらい症状が悪化してしまつこともあるのです」

「どんな場合ですか。」

「私が診察でしばしば接しているのは、眼瞼(がんげん)いれんを見逃したまま、白内障の手術を受けた患者さんです。眼瞼(がんげん)いれんは、両目が開けにくくなり、まぶしさや痛みもでます。白内障の手術をすると、さらにそうした知覚過敏の症状が強まってしまうのです」

「精神科や心療内科とはどう連携していますか。」

「精神的な病気の専門的な治療が必要だという時に、紹介します。大切なのは、引き続き眼科でも診療することです。目に異常がないことを確かめられるのは眼科医しかいません」

「定期的な検査が、患者さんの安心につながります。もし、『精神科に紹介します。こちらではもうできることはありません』と

突き放す眼科医に出会ったら、残念ですが、別の眼科を受診して相談してください」

「患者が知っておきたいことはありますか。」

「患者さんと接して一番感じるのは、目の老化について正しい知識を持ち合わせていないという点です。加齢による変化と言え、老眼や白内障が思い浮かばないのではないでしょう

か。まぶたの筋力の低下や皮膚のたるみ、涙や目やにがでやすくなるなど様々な症状が起きるのです」

「目の老化とどう向き合えばよいですか。」

「まずは、老化を認めることでしよう。毎日、何の意識もせず目を使っていますが、ひとたび不調が起ると、外出がおっくうになる、仕事がかどらないなどの支障が出ます。若い時のように明瞭な視野を取り戻したり、不快感を完全に取り去ったりするのは、困難なのだと思います」

「見えづらさを抱える人への、ロービジョンケアという支援が広まってきました。まぶしい、視野が狭いなどの状態に合わせ、工夫された機器が開発されています。あきらめずに、眼科で相談してください」

(中島久美子) (次は「ピロリ菌と病気」です)

ご意見・情報を 〒104-8243 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭



● チキンカレー・ヨーグルト風味

(339kcal・塩分2.7g/1人)

【材料2人分】鶏もも肉1枚/タマネギ1個/ホールトマト30g/ピーマン1個/プレーンヨーグルト100g/カレー粉大さじ1/2杯/ガラムマサラ小さじ1/2杯/おろしショウガ、おろしニンニク各1/2かけ分

【作り方】①鶏肉は六〜八つの一口大に切る。タマネギは薄切りに。ピーマンは縦に四つに切

って種を取り除き、横にして短い細切りにする②鍋にサラダ油大さじ1杯を中火で熱し、タマネギをいためる。しんなりして色がついたら弱火でショウガ、ニンニクを加え、さっといためる③②にホールトマト、ピーマン、ヨーグルトを加え混ぜ、カレー粉、塩小さじ1杯を加え、さっといためる。水1/2カップを加え、中火にして沸騰したら鶏肉を加え混ぜ、再び沸騰したら蓋をして弱火にし、ときどき混ぜながら10分ほど煮る④ガラムマサラを加え、中火にして2〜3分煮る⑤器に盛り、ナンやごはんを添える。

ねや、二重投稿はやめて載分は読売新聞の出版物メディア、読売新聞が許

諾した媒体で使うことがあります▽採用分には記念品を送ります▽氏名(ふりがな)、自宅住所、電話番号、年齢、

幼稚園・保育園・学校名と学年を明記してください▽送り先=〒104-8243読売新聞東京本社生活部「こどもの詩」係。

432 4207 1 4130 418 441 4140 457 492 442 6 460 445 4112 443 494 436