



# こんにちは こなり眼科です

2018  
春  
第53号



発行 医療法人社団  
スモールサクセス  
編集 院内誌編集部  
平成30年4月1日発行

## ネムール



「先生、手術後目薬をさすようになってから睡眠薬を飲まなくてもよく眠れるようになったんです。」

こなり眼科で白内障手術を終えたAさん。手術前から不眠症があり、夜寝る時は睡眠薬が欠かせませんでした。「それは良かったですねえ。」「あの目薬さすと眠くなる作用があるのかしら?」「それはいいですよ。むしろ手術を受けたこと自体が要因なんじゃないかな。」そう答えながらふと思いました。「もしかして本当に目薬で眠れるのかも?」

人も大抵の動物も眠る時はまぶたを閉じています。なぜまぶたを閉じるのか、疑問に思ったことはありませんか? (たまにまぶたを半開きにしたまま寝てる人もいますが。) 脳を休めるため外部から入る視覚情報を遮断する、あるいはまぶたを持ち上げるのにエネルギーを使うので寝ている間は閉じるとか。もちろん角膜や結膜が乾かないように保護するためということもあるでしょう。でもそれだけなのでしょう。眠いからまぶたを閉じるのか、まぶたを閉じるから眠くなるのか、皆さんはどちらだと思いますか?

人も大抵の動物も眠る時はまぶたを閉じています。なぜまぶたを閉じるのか、疑問に思ったことはありませんか? (たまにまぶたを半開きにしたまま寝てる人もいますが。) 脳を休めるため外部から入る視覚情報を遮断する、あるいはまぶたを持ち上げるのにエネルギーを使うので寝ている間は閉じるとか。もちろん角膜や結膜が乾かないように保護するためということもあるでしょう。でもそれだけなのでしょう。眠いからまぶたを閉じるのか、まぶたを閉じるから眠くなるのか、皆さんはどちらだと思いますか?

僕は寝つきが異常に良くてベッドに横になった瞬間に眠りに落ちるとい話は以前書きました。なので眠れない人の大変さは正直なところ理解できませんが、睡眠薬に頼っている患者さまは意外と多く、苦勞されている様子はいつも外来でみています。そこでこんな仮説をたてました。「眠る時には涙の中に、ある成分が分泌されてその成分の作用によってまぶたが閉じる。」

眠くなると「眼がショボショボする」とよくいいますが、このショボショボさせるものこそその成分の正体なんじゃないか、と思い立ったのです。

さっそく研究を開始しました。患者さまの協力の下、不眠症の人と良く眠れる人に分けて、その涙を徹底的に採取しました。かつてドライアイの診断に用いていた涙を吸わせる試験紙が院内に大量に余っていて、それを利用したのでコストもほとんどかかりませんでした。試験紙を結膜に当てて涙を吸わせるだけなのでほんの数秒で採取は終了、簡単です。ただ昼間起きている時と夜寝るときを比較する必要があったので、患者さまにやり方を説明し自宅で涙を採取してもらい回収しました。数万人分のサンプルが集まったところで

成分の分析を都内のある研究施設に依頼しました。分析にはかなりの時間がかかりましたが、依頼したのを忘れかけていた頃に連絡がきました。ついに見つかったのです。不眠症の人は涙の中の「ある成分」が不足あるいは欠乏していたのです。僕がたてた仮説は正しかった訳です。アメリカの科学雑誌に論文が掲載されたのが2年前のことです。

すぐに世界中で特許を取得しました。その特許を買い取った某製薬メーカーが製品開発を進め、昨年世界初の「睡眠導入点眼薬」が完成しました。すでに臨床試験は終了してはいますが効果は抜群! 不眠症に悩まされていた人も寝るときに目薬を一滴さすだけで眼がショボショボしてきて眠りに落ちます。副作用もほとんど出ていないようです。先ごろ市販が開始されたのでこうして紹介できるようになったのです。もちろん処方箋医薬品なので処方箋がないと手に入れることはできません。製品名はシンプルに『ネムール』となりました(このネーミングは僕がメーカーに提案したのです、実は)。臨床の現場では医者からも患者さまからもシンプルで覚えやすいと好評のようです。ネムールが不眠症に悩む人たちへの福音となることを大いに期待しています。

Aさんの何気ない一言から始まった今回の研究。『まちの発明家』を自認する僕にとっては数件目の特許ですが、発明って案外そんなちょっとした会話などからヒントが得られるものなのです。「何か発明してやろう」と思って机に座って頭をひねってみても、口々にアイデアが浮かんできたりはしないのですね。

一生かかっても使いきれないほどの特許料が転がり込んできました。お金には興味ないし、今回もどこかに全額寄付するつもりです。あ、そういえばネムールの発売記念講演会で講演をすることになっているのです。場所は東京国際フォーラム。一般の方も入場可能です。研究開発秘話を面白おかしく紹介するつもりなので、興味のある方はぜひ聴きにきて下さい。期日はえ〜っと、いつだったかな。今日が4月1日から・・・ん? 4月1日?

そうでした。今日はエイプリルフールでした!! ここに書いてあることはAさんとの会話以外全部大うそ、まったくのデタラメ、大ボラです。ひっかかった? イヒヒ。どうりで話が大きい訳ですよ。皆さんも「すごーい」なんて人の話をすぐに信じ込んじゃダメですよ。何でも疑ってかからなきゃね。オチはいつもの通りで。ちゃんちゃん。

## 勇気の一步 手術体験記

当院では平成10年の開院以来、約9000件の白内障手術を行ってきました。手術を受けた患者様の体験を自らの文章で紹介していただくコーナー。今回の体験記は佐藤佳則様です。

佐藤 佳則様



私は強い近視だった母の遺伝で、中学生の時からメガネをかけ始めました。その後近視も乱視もどんどん進み、50代初め頃からは老眼にもなりました。しかし度の強い遠近両用のメガネでそれ程不便を感じることなく過ごしてきました。ところが2~3年前からメガネをかけても遠くが見えづらくなり、特に右眼は矯正しても0.2位までしか見えなくなってしまいました。某眼科で調べてもらいましたが原因は分かりませんでした。

そんなとき家内から「評判が良いので一度行ってみたら？」と、こなり眼科を薦められ早速受診しました。2016年秋のことです。スタッフの方が視力をはじめ各種検査をした後、先生とお会いしました。先生がその場で私の水晶体部分を撮影したものを見せて下さったのですが、右眼は完全に白く濁っており左眼も右ほどではありませんが白い濁りがありました。先生から「白内障です。手術しかありませんね。」とキツパリ言われました。原因が分かったことでスッキリし「先生、多焦点眼内レンズで白内障の手術を。」とお願いしました。以前母が白内障の手術をした時に付き添って短時間で終わったことや、多くの友人から「白内障の手術は簡単だよ。」と聞いており何の不安もありませんでした。その日に手術の予約をしたのですが、半年先までいっぱい2017年春に手術となりました。その半年の間に様々な検査が実施されましたが、検査機械も充実しており、検査員の技術の高さも痛感しました。家内と一緒に出席した説明会ではビデオなどで分かりやすく話していただき、安心して先生にお任せできると思えました。

手術当日は陽春の暖かいうららかな日でした。10:30に到着し瞳孔を開く目薬をさして11:30過ぎに手術室に

案内されました。先生から「始めます。」と言われ手術が始まりました。手術中は光が眩しかったのですが、瞬きを我慢して10分程で終わりました。その間全く痛みは感じませんでした。手術中BGMとしてクラシック音楽をお願いしていたのですが、全く耳に入ってきませんでした。やはり緊張していたのだと思います。先生に「終わりましたよ。お疲れ様でした。」と言われホッとしたのを覚えています。大きな眼帯をされ、あまり良く見えない左眼だけで先生とスタッフの方に助けられながら休憩室に案内されて15分程休みました。病院を出たのは12:30。ちょうど2時間で全て終了しました。夕方、先生から「いかがですか？」との電話を頂き、きめ細かい対応にこなり眼科の優しさを感じました。

翌朝先生に眼帯を外して頂いた時の感激は今でも忘れられません。子供の頃に戻った様にハッキリクッキリ良く見えるのです。術後の写真も見せて頂きましたが、何の濁りもありませんでした。1週間後左眼の手術も受けました。今では遠くは1.5まで見えますし、近くの新聞や本は老眼鏡なしで読めるのです。いずれにしろメガネが不要の生活はとても快適です。今まではラーメンを食べると曇りますし、汗をかいたときの鬱陶しさなどはメガネをかけている人にしかわからないと思います。

先生・看護師さん・スタッフの方々に感謝します。有難うございました。知人には「白内障になったら多焦点眼内レンズをこなり眼科に入れてもらおうと良いよ。」と勧めています。

これからもこなり眼科の益々のご発展と皆様のご健康・ご活躍をお祈り申し上げます。

## 目からうろこが落ちるかも!?

### 知っておきたい目の慣用語

#### 『猫の目のよう』

…物事の様子が目まぐるしく変わる。

<例文>

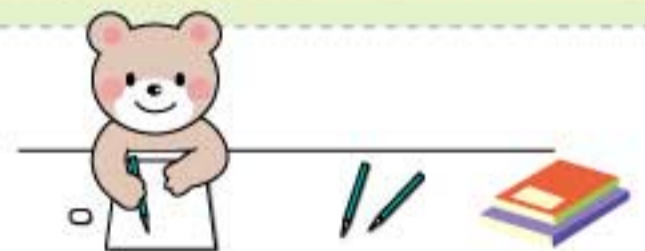
「4月というのに今日はずいぶん寒いね」

「昨日はポカポカで5月下旬の陽気だったそうだけど」

「あ、雨が降り出した。そのうち雪に変わるかも」

「まさか。でもこんなに天気が猫の目のようにクルクル変わると体調崩すよねえ」

「気を付けてくれよ、もう若くないんだから」



#### 『目に染みる』

…色彩や印象が鮮やかなさま。

<例文>

「木々や草花が芽生えて新緑が目に染みる季節になってきたね」

「なんかこう、ワクワクしてくるよ」

「新しいことを何か始めたくなるなあ」

「寒い季節の間にため込んだ、その脂肪の塊をまずは燃やしたらどうだ？」

「よし、ちょっと泳いでこようかな」

「そだねー！」

## おひろ目！私の趣味

趣味は人それぞれ。あんな趣味やこんな趣味、患者様とお話をしていると聞いたこともないような趣味もあったりして驚かされることもしばしば。そんな患者様の趣味を紹介するこのコーナー。今回はへらブナ釣りがご趣味の亀井和直様です。



亀井 和直 様

亀井様は50年の釣り歴を持ち、35年前に『日本へらブナ釣り研究会』会員になられ、大小さまざまな大会に出場されるエキスパートです。釣りは“舟釣り”と“丘釣

り”があって現在は週2回、年間100回！程お仲間と出掛けていらっしゃいます。竿は主に8尺(2.4m)~21尺(6.3m)の長さのものを使われるとのこと、釣り方や釣り場の深さによって使い分けるのだそうです。慣れてくると餌の調合も自分で出来る様になるとか。「へら」に始まり「へら」に終わる」と釣りの世界で語られるのを私も聞いたことがあります、なるほど！奥深い世界だからなのでしょうね。

長い竿を使った時に浮きが見つらなくなったため白内障の手術を受けられたそうですが、手術後は「見え方に天と地程の差があり絶好調！」と喜んでいらっしゃいます。「せっかく眼が良くなったのでいつまでも長く続けたい」と、とびきりの笑顔を見せてくださいました。



『へら釣』2017.12月号より

## いい旅みつけた

### 日光旅行

前回に引き続き日光旅行1日目。その昼食中、今回の旅行の幹事から衝撃的なひとことが。「2日目に予定していた鬼怒川ライン下りが中止になりました」え〜っ？いきなり？どうやらガラス工房でガラスを作っている最中に、幹事に電話があった模様。なんでも前週の台風の影響で川が増水しているとか流木が引っ掛かっているとかで、とにかくしばらく営業出来ないとのこと。ハブニングは望んでいましたが、まさか企画そのものが中止になるとは……。しかしまあネタにはなりましたし、結果オーライです。また違う企画を考えましょう！という事で一行はまず予定通り日光東照宮へと向かいました。

日光駅から観光客でぎゅうぎゅう詰めのバスで移動します。ところが渋滞にはまりなかなか進まず、しびれを切らし途中下車をして徒歩で向かうことにしました。体重増加・体力低下で身体が悲鳴を上げそうでしたがなんとか到着。私は修学旅行以来なのでほとんど記憶もなく新鮮な気持ちで『見ざる・言わざる・聞かざる』の三猿や、眠り猫の写真をバシャバシャと撮りながらまわりました。人生で1番撮影したかもしれません。そう、この院内誌のために！（使われる写真は多くて2枚ですが…）



ここでクイズをひとつ。日光東照宮では観光客向けにあるサービスを提供していました。それは次のうちどれでしょうか？

- ① 拝観中、当時の衣装を貸してくれる（有料）
- ② 各所の説明をしてくれる音声ガイド付きマップの貸し出し（有料）
- ③ 各所にカメラマンを配置して写真撮影をしてくれる（無料）

正解は・・・②でしたあ！

マップの中をタッチペンで触れると、イヤホンからその場所の由来や目的を難解な言葉で案内してくれます。イヤホンだけに“いやホント”に難しい説明でした（し〜ん）。こういうしょうもないギャグは、周りのスタッフから寒い目で（眼科ですからネ）見られるので今後控えます。すみません。ちなみに③の写真撮影は特定の場所で有料で行っていましたが、観光地ではよくある光景ですね。（笑）



東照宮からはお土産屋さんを冷やかしつつまたもや徒歩で日光駅まで戻ったため、到着した頃にはお腹ペコペコ。夕食は湯葉料理も有名なお寿司屋さんで美味しい郷土料理を頂きました。

こうして無事に1日目が終了。ホテルには露天風呂があったのですが、部屋に戻った瞬間に疲労のため爆睡。気付いた時には入浴時間を過ぎていたため泣く泣く部屋でシャワーを浴びました。明日は入れるといいなあ。という事でまた次回！

## 視能訓練士チームがお届けする

### 教えてこなちゃん

#### 眼に異物感を感じたときは…

眼に異物感を感じて鏡を見るとまつげが入っていたりコンタクトレンズをつけていたはずなのに見当たらない！眼の裏に行ってしまったのかしら…？なんて経験はありませんか？

あっかんべーをした時に見える赤い部分(眼瞼結膜)と白目(眼球結膜)の間の隙間はすぐ行き止まりになっていて異物が眼の裏に入ってしまうことはありません。異物が奥に入ってしまったとしても、やがて涙などと共に自然に流れ出てきますので異物感がない場合は無理に取り出そうとしない方が賢明です。

眼に直接触れると菌が入ったり角膜を傷つけてしまうので、なるべく触らないようにしましょう。異物感があり、取り出したい場合は目薬や専用の洗浄液で眼を潤わせて流し出すか、それでもうまくいかないときはなるべく目

を閉じたまま、瞬きを極力せずに眼科を受診してください(固い異物だと瞬きするたびに異物が角膜をこすり、傷だらけになってしまうこともあります)。

ここで院長が診察で目撃！眼に入っていた異物で多いものランキング！

- 1位 まつげ
- 2位 毛糸や服の繊維
- 3位 ベットの毛
- 4位 木くずなどのゴミ
- 5位 髪の毛 でした。

異物感があると思わず目を触りたくなりますが、擦ってしまうと皮膚がこすれてクマができたり、しわができてやすくなります。くれぐれも擦らないように気をつけましょうね！



## 看護師チームがお届けする

### ココロ・カラダ・ゲンキ

#### 花粉症

アレルギーの一種である花粉症。この時期くしゃみ・鼻水・目のかゆみに悩まされている方も多いと思います。そこで症状を和らげるといわれている「ポリフェノール」に注目したいと思います。

まず、どうしてアレルギーが起こるのか？それは花粉が体に入るとアレルギーを起こす物質が出ます。これが「抗原」と呼ばれ、この「抗原」と戦うのが「抗体」です。「抗体」が「抗原」を捕まえた時にヒスタミンやロイコトリエンなどの神経を刺激する物質が出るので、体は異物が入ったと察知し、くしゃみ・鼻水・涙などが出

るのです。これがアレルギー反応です。

このヒスタミンなどの発生を抑える働きがあるのが「ポリフェノール」です。ポリフェノールは植物の光合成によってできた色素や苦味の成分なので、ほとんどの野菜や果物に含まれているのです。特に多く含む食品は

- ・シソの葉(生葉でもジュースでもOK)
- ・甜茶(バラ科の物で、しっかり煮出した方が効果的)
- ・赤ワイン(飲み過ぎに注意)
- ・玉ねぎ(生でも熱を通したものでどちらでも良い)などがあります。

私は自家製の赤シソジュースを飲んでいて、年々少しずつアレルギー性鼻炎が軽くなっている気がします。皆さんも色々と試してみてください。少しでも花粉の症状が軽くなると良いですね。

#### ちびっこひろば

### 暗号クイズ

ヒントをもとに暗号を解いてみよう!!

Q. 友人と旅行に行くことになりました。どこに行く？

田  
ス



ヒント：田は「た」とはよみません。

こたえはまえのページだよ!!

#### 編集後記

この冬は例年になく寒さが厳しい日が続きました。その寒さを吹き飛ばすかのように、平昌オリンピックでは連日熱い戦いが繰り広げられました。皆さんはご覧になりましたか？今回のオリンピックは時差がなかった事もあり、毎日リアルタイムで手に汗握る思いで見っていました。

日本中が歓喜に沸いた羽生選手や小平選手・女子バシユート・高木菜那選手の金メダル。前回の雪辱を晴らし念願のメダルを手にした高梨選手。冬季オリンピック最多の13個のメダルを獲得しました。

しかし人知れず最大の努力をしながら世界の厚い壁に苦しんだ選手も。選手の皆さんはきっと私たちの知り得ない厳しいトレーニングをしてきた事でしょう。

幾通りものドラマを見せてもらい、めっきり涙腺の緩くなった私は何度も何度も涙しました。自らの目標に立ち向かっていく姿は見る人に力を与えてくれます。沢山の勇気と感動をくれた選手の皆さん、ありがとうございます！(テレビでオリンピック観戦中の編集長)

