

奥さん… ちょっと お耳を!

目の疲れをとる

絞ったタオル

「目が疲れた」という言葉を耳にしたり、感じたりしたことのある人は多いでしょう。目には、水晶体という凸レンズがあり、これを毛様体筋が緩めたり引っ張ったりして、目に映ったもののピントを合わせています。しかし、目を酷使すると、毛様体筋の活動が低下し、遠近の調整がうまくいけなくなり、焦点がぼやけてきます。これが、目の疲れの現象といえます。

職場でパソコンを打ったり、本を読み過ぎたり、テレビゲームに熱中したりした後などは、目のかすみや痛みを感じるときがあります。こんなときは、しばらく目を休ませること。遠くを眺めたり、目を閉じたりするのが効果的です。また、閉じた両目を覆うように、ぬるま湯で絞ったタオルをのせます。そして、タオルの上から軽く眼球を押さええます。これを数回繰り返すと、目が楽になります。

また、テレビゲームなどを楽しむときも、無理をせず時間を決めてするのも、目を疲れさせない一つの方法です。

なお、面白いことに熱中しているときには何でもないのに、嫌なことをするときはずぐ目が疲れる。これは目の疲れというより精神的な影響だといえます。



前立腺肥大症

健康一番



今月のドクター

蒲郡市民病院 泌尿器科
羽田野 幸夫 医師

前立腺肥大症は、従来欧米に多くみられる病気でしたが、近年我が国でも、高齢化社会の成熟に伴い増加しつつあります。

前立腺は、膀胱のすぐ下、直腸との間にあり、膀胱から出た尿道の周囲を取り囲んでいます。これが腫れることにより、尿道を圧迫し、尿の速やかな流出を妨げます。肥大した前立腺は、直腸診（肛門から指を入れて診察）で超クルミ大以上の大きさとして触れることができます。

その症状は、次の三期に分けられます。
 刺激期：肥大した前立腺が膀胱を刺激して、夜間頻尿などの症状が出る。
 残尿期：肥大した前立腺によって、十分に尿が膀胱外に排出できなくなる。

治療には、さまざまなものがあります。内服治療や尿道ステント留置術（狭くなった尿道にパイプを入れて広くする）、温熱療法（大きくなった前立腺に電線線当てて温め小さくする）経尿道的前立腺レーザー焼灼術（レーザーの熱で前立腺を焼ききる）経尿道的前立腺切除術、（内視鏡で観察しながら前立腺を電気メスで切りとる）などが開発され、患者さんの症状や年齢、合併症などを考慮して用いられています。

お年をとられて、尿が出ずらくなるのは病気です。こんなものくらいと考えず、近くのお医者さんに気軽に相談ください。

腎不全期：残尿が進み、膀胱や腎盂尿管が腫れ、腎機能が低下し、体に余分な水分や毒素が貯留した状態。以上のような症状により、似た症状をきたす前立腺癌や尿道狭窄、神経因性膀胱などと鑑別診断がされます。