月～金連載

教えて！愛先生の漢方相談

行楽シーズン編 ①

旅行中のトイレや睡眠不足が心配

10連休取れる人もいる今年のゴールデンウイーク。旅や行楽の予定を立てる前に不安を解消しておきましょう。

【システムエンジニアIさん、55歳】

旅行はいつも楽しみと不安が半々。もともとトイレが近く移動中や観光地でのトイレの心配、場所が変わっての睡眠の心配などが消えない。せっかくの旅行は、何も気にせずにリフレッシュしたいので、不安を感じず楽しさだけ感じていたい。

【主訴】旅行中の不調、頻尿

【相談】

Iさん　旅好きで、連休が待ち遠しいのですが不安もあります。

愛先生　旅行では、長距離の移動が多いのですか？

I　そうですね。海外が好きなので飛行機の移動が多いです。さらに、ヨーロッパなどではバス移動をすることもあります。もともとトイレが近いので、飛行機は通路側の席が取れると良いのですが、窓側や内側だとトイレに立つのも気を使って我慢してしまいます。バスに乗るときには、トイレにしばらく行けないと思うだけで不安になってしまいます。

愛　観光地でのトイレ探しは、けっこうストレスになりますよね。見つけたと思ったら行列ができていたり、ツアーだと集合時間に間に合うか心配になったり。

I　はい。頻尿に効果的な漢方薬はないでしょうか？

愛　精神的な影響による頻尿には清心蓮子飲（せいしんれんしいん）が役立つと言われています。ただ、年齢とともにトイレの回数が増えているような場合には、牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）や六味地黄丸（ろくみじおうがん）が有効です。腰痛やむくみの改善にもつながります。

I　なるほど、移動中は血行が悪くなり腰痛やむくみも感じるので牛車腎気丸などが良いかもしれません。

愛　それなら、血行を改善し痛みを改善する田七人参（でんしちにんじん）を併せてみるのも効果的ですよ。

I　症状によっては併用してもいい薬もあるのですね。あと、場所が変わると寝つきが悪くなるのですが…。

愛　良い漢方があります。桂枝加竜骨牡蠣湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）は、環境の変化など些細（ささい）なことがストレスとなり眠れなくなる時に使います。

場所の変化だけではなく、時差ボケにも効果が期待できます。さらに、神経の高ぶりを抑えて不眠の改善に役立つものに抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）があります。旅行中は、一緒に行く人との意見の相違や交通機関の遅れ、言葉が通じないなどイライラすることもあるかもしれません。抑肝散加陳皮半夏は、そうしたことの予防にもなります。

I　病気とは言えない、小さな悩みにも対応できるのは驚きですね。早速、参考にしてみます。ありがとうございました。

飛行機の座席によっては、トイレの不安がつきまとう

大久保愛（おおくぼ・あい）　1985年生まれ、秋田の山で薬草を採りながら育つ。2008年昭和大学薬学部卒業。「アイカ製薬」代表取締役。薬剤師／薬膳料理家。漢方専門家として商品開発や企業コンサルティングに携わる。

不安から来るストレスにも効果的

生涯現役脳をめざせ！

朝田隆「認知症予防」専門医対談

目に優しいスマホの使い方はない

ゲスト　大野京子・東京医科歯科大学教授（眼科）番外編

朝田隆（あさだ・たかし＝写真右）　1982年東京医科歯科大学卒業。メモリークリニックお茶の水理事長、東京医科歯科大学医学部特任教授、医学博士。数々の認知症実態調査に関わり、軽度認知障害（MCI）のうちに予防を始めることを強く推奨、デイケアプログラムの実施など第一線で活躍中。『効く！「脳トレ」ブック』（三笠書房）など編著書多数。

大野京子（おおの・きょうこ＝写真左）　1987年横浜市立大学医学部卒。東京医科歯科大学にて医学博士学位取得。97年東京医科歯科大学眼科講師、98年文部省在外研究員（Johns Hopkins大学）などを経て2014年より現職。2016年に日本近視学会を立ち上げ近視疾患診療ガイドラインの作成や病的近視の研究、啓発活動などに取り組んでいる。

朝田　ブルーベリーが目に良いというのは本当ですか？

大野　ブルーベリーに含まれ目に良いとされる「ルテイン」を一般の方がサプリメントで摂取して効果があるかどうかについては、なんとも言えないところです。ブルーベリーがお好きな方は、おいしく適量を召し上がると良いと思います。

朝田　近くと遠くを交互に見る「眼トレ」に効果はあるのですか？

大野　調べても根拠が不明で、どうも戦時中あたりに、目の運動のようなことの奨励が始まったようです。それに関連してですが、目をぎゅっとつぶったり、ゴシゴシこすったりするだけでも眼圧は上がりますので、特に緑内障の方は注意してください。ご自身で目のマッサージをするときには周辺の骨のあたりを押すようにして、眼球に直接圧力がかからないようにしましょう。

朝田　目薬を使うときに注意することを教えてください。

大野　市販のドライアイや疲れ目の目薬は日常的に使っていただいて大丈夫です。花粉症などでひんぱんに使うときには防腐剤でアレルギーを起こすことがあるので、つけすぎに注意を。カップ式の洗浄剤は周囲の皮膚についた汚れやほこりが目に入ることがあるので、目薬で洗うのをおすすめします。

朝田　ホットマスクや蒸しタオルで目を温めても問題ないですか？

大野　血流が良くなるので問題ないと思います。

朝田　目に優しいスマホの使い方はありますか？

大野　残念ながらありません。スマホは今まで人間の目がさらされたことのない、強い光刺激の中で長時間細かい画像を見続けるため、やはり目の健康を考えると年齢問わず使用を制限したほうが良いと思います。

朝田　閃輝暗点（せんきあんてん、※別項）は何か病気の前触れですか？

大野　私も経験がありますが最初は本当にびっくりします。15分から長くても1時間程度で消えますが、目や脳の病気が隠れている可能性もありますので、気になる方は眼科や神経内科の専門医に相談すると良いでしょう。

（協力・東京医科歯科大学）

眼トレ効果の根拠不明…緑内障の方は注意

※閃輝暗点　視野にキラキラした点が現れて動きだし、物がゆがんで見えたり、真っ暗になったり、見えづらくなったりする。片頭痛の前兆現象として現れることが多い視覚の異常だが、詳しい発生メカニズムは分かっていない