

3/5

# 睡眠中 角膜の形を整える

## 近視のいま

ハンドボールを投げ、格好良く側転し、本気で鬼ごっこ……。茨城県つくば市の小学5年生高橋颯輝君(10)は毎週木曜の夕方に行われるスポーツ教室を何よりも楽しみにしている。

颯輝君は中程度の近視があるが、メガネをかけなくても何の支障もない。視力矯正法「オルソケラトロジー(オルソ)」を活用しているからだ。

オルソは、専用のハード

コンタクトレンズを睡眠中に目に装着して角膜の形を整え、ピントが合うように調整する治療法だ。朝起きてレンズを外した後も、角膜の形は1日程度保たれ、視力が矯正される。

軽度から中程度の近視が対象となる。角膜はまた元の形に戻るの、毎晩着用する必要がある。また、きちんとレンズの洗浄をしないと結膜炎などになる恐れもある。

米国で考案された。日本では2009年、厚生労働省が一部のレンズを医療機器として承認した。現在、4社が製造・販売しているが、治療に保険は利かない。

颯輝君が市内の「うめぞの眼科クリニック」から処方された専用レンズを使い始めたのは18年3月。費用は両目で16万円だった。

当初は見づらさを感じたが数日で慣れた。朝起きてレンズを外した時に周囲がくっきり見える。「メガネをかけなくていいので、思いつきり跳んだりはねたりできて楽しい」と話す。

院長の柴田佐和子さんによると、同クリニックでオルソ治療を受ける患者の9割が小中学生。角膜が柔らかく、長い睡眠時間を確保しやすいため、きちんと形を整えられるからだ。

クリニックの方針で颯輝君は今年6月にレンズを更

## 医療ルネサンス

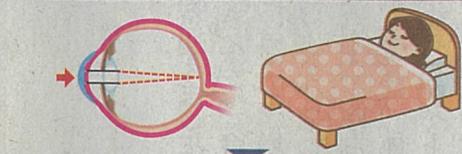
No.7409

### オルソケラトロジーの仕組み

寝る前にレンズをつける



角膜の前面を押さえて形状を変える



朝外しても一定時間、視力は改善



新した。2年もたつとレンズの酸素を通す力が衰える上、矯正度数が適切かどうか見直すためだ。

検査したところ、一家にとつてうれしい驚きがあった。子どもの近視は毎年進行しやすいが、進んでいなかったのだ。最初と同じレンズを再注文した。

オルソ治療を受けた子どもも、メガネやソフトコンタクトレンズを使った子どもを2年間追った場合、近視が進んでいったのはどちらか。筑波大准教授の平岡孝浩さんは、こうした設定で研究したスペインや香港などの論文を解析した。近視が進むと眼球の前後の長さが伸びる。伸びの平均値を比較すると、オルソはメガネなどに比べ、3〜6割ほど少ないことが分かった。

平岡さんは「オルソは現段階で、子どもの近視進行の抑制効果が最も高い治療法の一つだ」と指摘する。

\*過去記事は「ミニドクターで

## 和食の歴史・文化 レシピなど紹介

ベターホーム協会

和食の歴史や文化について解説しながら、「マツタケの土瓶蒸し」など上質な和食のレシピも紹介する本「和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ」写真集を、ベターホーム協会(東京)が発行し



た。国連教育・科学・文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に登録された和食文化については、国立民族学博物館名誉教授の熊倉功夫さ

んが監修。縄文時代から現代までの日本の食文化の移り変わりや、和食の料理調理用語を説明している。

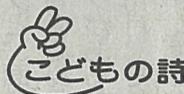
レシピは、秋は「サトイモの赤だし」、冬は「エビの真薯蕷」など、四季それぞれの食材を生かした料理のほか、すし、おせちの作り方も紹介している。

同協会は1963年の発足以来、料理教室を通じて家庭での和食文化の継承に

取り組んできた。しかし、近年は食生活や家族形態が多様化し、家庭で和食が作られなくなったと危機感を抱いている。「コロナ禍によって家で食事する機会が増えている今こそ、和食を見直し、家庭で作ってほしい」と呼びかける。

1700円(税抜き)。

問い合わせは、ベターホーム協会(03・3407・0471)へ。



更年期世代を取り巻く状況は近年、変化してきた。

20年以上、更年期の問題に取り組んできたNPO法人「女性の健康とメノポーズ協会」によると、2000年ごろまでは更年期を迎える人の多くは育児が一段落していたが、最近が高齢出産などにより子育て中の人が目立つ。働き続けて管理職として活躍する人も増え、更年期の不調が仕事に影響を及ぼすケースも出てきたという。

同協会が16年、40〜60代の女性277人に調査したところ、更年期の不調で仕事を辞めたいと思ったことがある人は60%、

## 生活調べ隊

### 更年期の主な症状

(善方さんの話などを基に作成)

- ▶ほてり、発汗
- ▶腰や手足の冷え
- ▶動悸、息切れ
- ▶寝付きが悪い、眠りが浅い
- ▶イライラしやすい
- ▶気分が落ち込む
- ▶頭痛やめまい、吐き気
- ▶疲れやすい
- ▶肩こり、腰痛、手足の関節痛
- ▶集中力や作業能率の低下
- ▶物忘れ



仕事を辞めたことがある人も45%いた。「職場に相談できる態勢(雰囲気)はなかった」とした人は46%に上った。

同協会理事長の三羽良枝さんは「40〜50代の女性が生き生きと輝くためには、更年期について

の職場の理解や支援が不可欠」と指摘。同協会は週2回の無料電話相談を行っており、「一人で悩まず、まずは相談して」と呼びかける。

更年期に詳しい「よしかた産婦人科」院長の善方裕美さんに

# 多様な症状 個人差も大

よると、更年期の様だ。表参照。の分泌量とその環境によって異なるし、受け止めて違うため、個人と話す。気になる合は、婦人科を受女性ホルモンの服用する治療が、汗がにじむ程たり、バランスの分な睡眠を心がけて、症状が改善するという。

「無意識のうちて疲れている女性。元気な時の7れば十分と考え、てほしい。更年期向き合う経験は、時代の後半戦を