

【受診券送付時期】 平成 30 年 4 月下旬よりご自宅へ「黄色い封筒」で送付予定

※「特定健診」の詳しい内容については、「受診券」送付時に同封する平成 30 年度パンフレットにてご確認ください。

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/300401001>

ドクターすなみの脳のおはなし

第122回 青い瞳

最近外国人の患者さんも増えてきました。しかもいろいろな国の患者さんが救急外来へ来るようになり、英語ならまだしもロシア語や韓国語はまったくわからず困ることも多い現状です。

先日もイタリア人観光客のご夫婦が外来に来られ、ご主人が転倒して、頭に大きなたんこぶができ、頭痛もするので心配とのことで受診されました。

診察すると、ブルーのきれいな瞳でした。なぜ瞳が青や黒など違うのかと疑問に思い、調べたことがありました。

眼をカメラに例えると絞りに当たるのが虹彩です。黒目の中央に見える部分です。虹彩の中央に光を通すための窓があり、これが瞳孔です。虹彩にはメラニン色素が含まれるので、色素が多いと黒や茶色になり、少ないと青や緑の瞳となるのです。

メラニン色素は紫外線を遮断する働きがあるので、色素が少ないと太陽の光が多く入ってきますから紫外線の影響を受けやすいといえます。つまり私たち日本人の黒い瞳よりも青い瞳の持ち主は紫外線から目を守る必要があり、サングラスが欠かせないのです。

地球のどこに住んでいるかで、その環境に適するように人間は進化してきました。赤道近くに住んでいると、日差しが強いので瞳は黒くなり、北欧など日差しの弱いところに住む人々は青い瞳になるわけです。ただし例外があって、イヌイットの人たちは北極近くに住んでいますが、黒い瞳を持っています。これは雪に反射する光が強いためだと考えられています。スキーに行くとまぶしく感じるのはこのためです。

ところで暗いところから明るいところへ行くと、一瞬まぶしく感じますが、短時間で慣れて見えるようになります。これを明順応と呼び、網膜にある光を感じる視細胞の色素体が化学変化を起こし、光を感じなくなるのが原因です。およそ 30 秒から 1 分で回復します。

この逆で明るいところから暗いところへ行くと、しばらく見えなくなり、目が慣れて見えるようになるまで、しばらく時間がかかります。これを暗順応と呼び、化学変化を起こした色素体を再合成しなくてはならないので回復するのに 4.5 分かかってしまいます。

次に老眼についてお話ししましょう。50 才ころから老眼がはじまり、老眼鏡が必要になってきます。物をきちんと見るには網膜上に光を集め、ピントを合わせて見るのですが、

このときレンズの厚さを調節しています。すなわち水晶体の厚さを変えています。水晶体は毛様体という筋肉につながっていて、近くを見るときは収縮して水晶体を厚くし、遠くを見るときはゆるんで水晶体を薄くして光の屈折を小さくしてピントを合わせています。

老眼の原因は水晶体が硬くなって、調節がうまくいかなることが原因です。若い人でも長時間パソコンや携帯電話を見ているとピントをずっと合わせていますから、毛様体が長時間緊張を続けているわけで目が疲れてしまいます。疲れるとピンボケとなり、これが眼精疲労の正体です。

さて、もう1つ。電車に乗っていて、隣の人が開いている新聞を横目でのぞき見した経験はありませんか。眼球には6つの筋肉がついていて上下左右を見ることができます。6つもの筋肉がついているので微調整が効くのです。からだや頭が動いても隣の人の新聞が読めるのは手振れ防止機能が備わっているからです。

自分で新聞を開き固定して、頭を上下左右に動かして読もうとしてみてください。ちゃんと読めると思います。ところが頭を固定して、新聞を動かしてみてください。目がついていくことができず、読むことができません。

新聞を動かすことと頭を、つまり眼を動かすこととはまったく違うことがわかってきます。これには眼だけでなく耳が関係しています。頭の動きを感じて、それに合わせて眼を動かす機能が脳に備わっています。頭を上下左右に動かすと耳の奥にある三半規管が感知して、頭の動きと逆方向に眼を動かすように眼についている筋肉に指令が出ます。こうして新聞を固定して、頭を動かしても読むことができるのです。

脳神経外科医 角南 典生 (すなみ のりお)

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud (サルー)とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階
TEL 089-947-2100(代表)
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
