

筋トレ眼科医・久保田明子

プールではゴーグルの着用を

毎日暑い日が続く、多くの学校で待ちに待ったプールの授業が始まりました。中高年の方々の中にも、健康のためプールを利用されている方は多いと思います。泳いでいる時または、泳いだ後の目のケア、みなさんはどのようにしていらっしゃいますか？

プールの水には承知の通り、消毒薬として塩素が含まれています。今の時代、小・中学校でもゴーグルの着用

が常識になりつつありますが、義務化するところまでには至っておりません。

塩素は角膜（黒目）や結膜（白目）の上皮細胞を障害し、また涙の安定性を悪くさせるため、正常者でも一時的にドライアイになってしまいます。その結果、目の表面には傷ができ、充血したり目のゴロゴロ感や痛みという白濁症状を引き起こしたりしてしまうの

です。

また最近では、塩素と涙目の関係についても報告がされています。上下左右の目頭には、「涙点」という涙の出口が合計4カ所あります。目の上外側にある涙腺でつくられた涙は、まばたきをする目表面に分泌され、ある一定の量を超えると、この涙点へポンプ作用で引き込まれます。そして、「鼻涙管」という涙の下水道を通り、鼻や



喉に落ちていきます。この通り道が狭くなったり、閉じたりして涙があふれることがあるのですが、このような患者さんの中には、プールで泳ぐ習慣を持った方が多く含まれているようです。溺れた時に備えプールの中で目を開ける訓練の時以外は、プールではゴーグルの着用をおすすめします。

♡久保田 明子（くぼた・あきこ）1971年（昭46）生まれ。金沢医科大学卒。眼科専門医。医学博士。大学病院や都内クリニックを経て、06年から「アイクリニック自由が丘」（目黒区）院長。社会貢献を目指す「En女医会」に所属。パーソナルトレーナーの夫とは趣味のサーフィンを通じて出会う。趣味はボディートレーニング。娘と息子を持つ「ママ美女医」。

次に、プール後のケアについてです。年配の方の中には、プールサイドに設置された上向き二股の洗眼用水道水蛇

口で、いまだに洗眼している人がいるのではないのでしょうか。プール中ほどの濃度ではないとしても、水道水には塩素が含まれているため、目にとっては有害です。涙は理想的な目薬であり、プールから出てしばらくすると、自身の涙が塩素やゴミを洗い流してくれます。しかしながらどうしても待てない、どうしても何かで目を洗いたいという方は、人工涙液を数滴点眼すると良いでしょう。

しっかりとケアで目を守り、夏のプールを楽しんでください。いね。