

温める事と冷やす事について

記録的な猛暑もすっかり影を潜め、めっきり寒くなってきました。気温と体温では少しニュアンスが異なりますが、温度が変化すると目にはどんな影響があるのでしょうか。まずは「罨法(あんぼう)」という言葉について説明します。

※罨法(あんぼう)とは…「冷・温の刺激を局所または全身に与え、病状の好転、自覚症状の軽減をはかる治療法。冷罨法には冷湿布、氷嚢(ひょうのう)、氷枕など、温罨法には温湿布、湯たんぽ、カイロなどがある」

つまり「温度刺激による治療法」が「罨法」です。ちなみに罨法には冷やす冷罨法(れいあんぼう)と温める温罨法(おんあんぼう)があります。表にまとめてみましょう。

痛みに対してはどちらも効果があるのですが、疲労に対しては温める方が有利というところで

	血管の変化	新陳代謝と細胞活性	炎症反応に対して...
冷罨法	収縮→止血	低下	化膿防止←初期炎症
温罨法	拡張→血行増加	促進	炎症消退の促進←晩期炎症・慢性炎症

※1双方とも疼痛緩和の効果あり ※2疲労性物質の分解・吸収効果があるのは温罨法

す。ただし、疲れの症状には「痛み」を含むため「火照っている」状況においては冷やす方が逆に効果的かもしれません。また怪我の場合(初期炎症として)には冷やす方が良いです。僕は学生時代に、目が疲れて痛くなると「アイスノンで冷やす」ということをよくやっていました。特に誰かに教わったとかではなくなんとなくそうしていたのですが、受験勉強等で辛い思いをしている時には気分転換にもなり気持ち良かったのを覚えています。その後、僕が研修医として夜間当直をしていた時、指導医の Y 先生が電話で対応をしながら(急に目が痛くなったという訴えも軽傷な病態が疑われるケースでした)「まず目を温めてみて下さい。それだけでも痛みが取れることあります。それでも症状がとれない場合には当院を受診することをお勧めします。」と返答していました。なんとなくの印象ですが「温めたら余計に痛くなっちゃうんじゃないだろうか?」と思ったので、僕は少し驚いてしまいました。しかし、当時の私は研修医ですのでもちろんその場で先輩に意見することなどはできません。疑問を持ちつつその場はそのままとなってしまいましたが、今思えば冷・温罨法いずれにせよ痛みをとるには正解なのです。

さて、21世紀の現代は情報化社会。TV・パソコン・携帯電話を筆頭に、未だ有力なツールである紙媒体もワープロの普及によって以前の手書きの書類と比較すれば目へのストレスを増加させているはず。 「眼精疲労」は目の現代病とも呼ぶべきものであり、そこで活躍するのは「温罨法」。また温罨法についてはドライアイにも効果があるとされています。「温度上昇により瞼の油を溶かして分泌を促し、

眼表面に油膜を張って涙の蒸発を防ぐ」という理屈なので油の分泌が低下しているタイプのドライアイの患者さんには一定の効果が期待できますが、「温罨法」がどんなドライアイにも万能で効果があるということではありません。「ドライアイ」があって「温めたら気持ちいい」と感じる方については、実は併発した眼精疲労に対して効果が出ていることも意外に多いのです。あくまでも僕の個人的な意見ですので、真偽のほどにも疑問が残るところではありますが、おそらくそういうことなのではないかと感じています。温めるための具体的な方法として「蒸しタオル」は一般的ですが、熱すぎると火傷に注意が必要ですし、温度が低すぎると効果が期待できません。また「湯呑みに入ったお茶の湯気を目にあてる」という民間療法的な行為も有名ですが、下向き姿勢を長時間続けるのは苦勞が多く、却って首や肩が凝ってしまうかもしれません。お勧めは「蒸気でホットアイマスク@花王」です。テレビ CM でも有名です。僕は発売当初からたくさんの患者さんに勧めていますが、これは良いです(^_^)v 人気商品ですので類似商品も存在します。こちらは繰り返し使える「あずきのチカラ-目もと用@桐灰」です。電子レンジで温めるタイプです。ただし蒸気の出方や温度の持続時間などでは二者に若干の相違があり、個人的には花王の方に軍配が上がるでしょうか。ちなみに日経 BP ネットの連載コラム「ものづくりの軌跡」の第 27 回と第 28 回には蒸気でホットアイマスクの開発秘話が載っています。慶応義塾大学眼科の坪田教授が開発に関わっているエピソードなども書かれていますのでご興味のある方は是非下記サイトへアクセスしてみてください。



<http://www.nikkeibp.co.jp/style/biz/trail/>

ちなみに、温めるアイマスクでの効果には個人差がありハマる人はハマりますが、効かない人には効きません。試してみて良い効果が得られない場合には無理に使用



携帯サイト用QRコード

<http://www.fujita-ganka.com>

する必要はありませんのでそう御理解下さい。ということで「目の健康を考えたら温める事と冷やす事とどちらが正解なのですか?」とはよく患者さんから尋ねられる事ですが、答えは「状況によってどちらも正解です」ということでした。チャンチャン!