

医学的根拠一覧

温罨法；

涙の成分には水・ムチン（オクラなどに入っているネバネバ成分）・油があります。油はマイボーム腺という分泌腺から分泌されますが、この分泌腺の状態が悪い人（マイボーム腺機能不全といいます）は、油の分泌が悪くなりドライアイや眼精疲労の原因にもなります。通常の人と比べ眼瞼の温度が、約2℃程低下していると言われており¹⁾、温罨法自体が、国際的標準治療としても認められています²⁾。当院では皮膚面～皮下組織に熱を届ける医療用LEDを採用し、直接マイボーム腺付近を温められます。

眼瞼洗浄（リッドハイジーンとも言います）；

歯を磨く習慣はありますが、眼の周りを洗浄したり、まつげをきれいに整えることの重要性²⁾はほとんど知られていません。これらがおろそかになるとマイボーム腺機能が低下し、眼不快感を伴います。また、まつげやまぶたが汚れていると、デモデックスというダニが生息し³⁾、眼不快感の原因にもなります³⁾。

※ また、温罨法と眼瞼の洗浄などを併せて行うことがよいとされています。

ティーツリーオイル；

前述のデモデックスというまつげに生息するダニに対し、デモデックスの有効性が証明されています⁴⁻⁶⁾。

水素；

ドライアイやマイボーム腺機能不全、またはその他の眼疾患では酸化ストレスの関与が言われています⁷⁻⁹⁾ 水素は活性酸素の除去を行い、酸化ストレスが軽減することがわかっています¹⁰⁻¹¹⁾ 当院では水ティーツリー配合の水素マスクで、活性酸素を除去し、眼や眼の周りの酸化ストレス、つまりサビを軽減します。

腹式呼吸；腹式呼吸は副交感神経を高めます。また涙腺という涙の

分泌腺は副交感神経支配によるもので、実際に腹式呼吸で涙が増えるという報告があります。

参考文献

- 1) Arita R, et al. Decreased surface temperature of tarsal conjunctiva in patients with meibomian gland dysfunction. *JAMA Ophthalmol* Jun 1, 2013.
- 2) Gerd Geerling et al, The International Workshop on Meibomian Gland Dysfunction: Report of the Subcommittee on Management and Treatment of Meibomian Gland Dysfunction. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 52, 2011.
- 3) Gyao YY et al, High prevalence of Demodex in eyelashes with cylindrical dandruff. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* Sep 46 2005.
- 4) Gao, YY et al. In vitro and in vivo killing of ocular Demodex by tea tree oil. *The British journal of ophthalmology* 89, 2005.
- 5) Gao YY et al, Clinical treatment of ocular demodecosis by lid scrub with tea tree oil. *Cornea* 26, 2007.
- 6) Gao YY et al, Treatment of ocular itching associated with oculardemodicosis by 5% tea tree oil ointment. *Cornea* 31, 2012.
- 7) Wakamatsu T H et al, Tearful relations: oxidative stress, inflammation and eye diseases. *Arquivos Brasileiros de Oftalmologia* 71 2008.
- 8) Lee J et al, Purified high-dose anthocyanoside oligomer administration improves nocturnal vision and clinical symptoms in myopia subjects. *British Journal of Nutrition* 93, 2005.
- 9) Yuki K et al, Increased urinary 8-hydroxy-2'-deoxyguanosine (8-OHdG)/creatinine level is associated with the progression of normal-tension glaucoma. *Curr Eye Res* Sep 38, 2013
- 1 0) Ohsawa I et al, Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. *Nat Med.* Jun 13, 2007
- 1 1) Kato S et al, Inhibitions by hydrogen-occluding silica microcluster to melanogenesis in human pigment cells and tyrosinase reaction.

J Nanosci Nanotechnol. Jan 13, 2013.

- 1 2) Sano K et al, Abdominal breathing increases tear secretion in healthy women. Ocul Surf. Jan 13, 2015

これら医学的根拠に基づいた医療とは = **EBM** と言われています。(Evidence - Based Medicine)

当院では **EBM** に基づき、その方に合った方法などを取り入れ、眼精疲労を軽減するプログラム (=羽根木メソッド) を提供できればと考えています。

EBM とは？

治療結果などが数値化され、その優劣のみで病気を判断されてしまう、また、個人の状況は加味されないなど、非常に冷たいものとして、捉えられてしまうのが **EBM** です。ドクターの中でも間違った認識でいることもあります。しかし、**EBM** は以下の4つで定義されています。

- ① 研究結果からの最も優れた根拠
- ② 臨床的な技能
- ③ 患者側の価値観
- ④ 患者側の状況

つまり、医学的に正しいことを元に、患者様を中心とした医療をすすめることに他なりません。当院では証明されたデータをもとに患者様個人に最もよい治療は何かを追求していきたいとおもっております。