



肥満のすすめ

今から半世紀ばかり前には、「緑内障患者への生活指導」があった。緑内障が治るわけではないが、視神経や視野にこれ以上の障害を与えないための注意である。

コーヒーは飲んではならない。開放隅角緑内障ではカフェインを摂取すると一過性に眼圧が上昇する。紅茶と緑茶はよろしかったようだ。

大量の水を飲むのも禁忌である。水を飲むと血液の浸透圧が下がり、約 30 分後には硝子体と房水の量が増えて眼圧が上がるからである。あの時代には飲水試験というのがあった。1 l の水を飲ませ、眼圧がどこまで上がるかを調べる検査である。生ビールの大ジョッキなら楽に飲めるが、ガラスのコップで 5 杯というのはかなり苦しい。

男の人はネクタイをしてはならない。首を締めつけるので頸静脈が圧迫され、房水静脈などの圧も上がるので眼圧が上昇するからである。

それぞれ一理ある話ではあるが、「それほど神経質にならなくても」というためか、この生活指導は今ではすたれたようだ。

雑誌“Ophthalmology”の 6 月号に耳よりな話が載った。ことによると緑内障の予防につながる話題である。

ある人が「緑内障の危険因子」を研究した。広義の開放隅角緑内障を対象として、「このような人は緑内障になりにくい」という条件を探した。その結果、BMI が高い人、すなわち肥満者には緑内障が少ないことが判明した。ただし女性に限って

の話である。

この雑誌には投書欄があり、掲載された論文について質問や異論を述べることができる。この 6 月号に載ったのは、「これには脳脊髄圧が関係しているのでは」という意見である。

アメリカの Mayo Clinic から、3 年前に画期的な論文が出た。「緑内障患者の脳脊髄圧は有意に低い」という事実である。

乳頭の篩状板は、前からは眼圧、後方からは脳圧で押されている。眼圧 > 脳圧が視神経陥凹の原因だとすれば、眼圧だけが上昇してもよいし、眼圧が正常でも脳圧が低ければこの条件が成立する。追試をするのは簡単ではないが、中国からこれを支持する報告が昨年あった。

肥満した女性の脳脊髄圧は高いという事実があるらしい。肥満者に緑内障が少ないのは、このためではという指摘が 6 月号の投書欄に出たのである。

最終的な結論はまだであるが、緑内障の予防または進行防止だけを考えるのなら、なるべく肥満する努力をするのがよい。

それができない女性や男性の場合には、次善の策として、脳脊髄圧を上昇させる方法がある。脳圧が低くなる座位または立位をなるべく避け、横臥位か背臥位になることである。とりあえずは、「テレビは横になって観ること」がおすすめであろうか。

GEN

