

目を激しく動かす「眼トレ」は、やってはいけない

深作秀春氏は、日本最大級の眼科である深作眼科の院長。これまでに15万件の手術実績があり、様々な手術方法を開発したことで海外でも高い評価を受けている。レーシック手術を日本で初めて成功させた医師としても知られている。

深作院長によれば、老年期にほぼすべての人がかかる「白内障」も、世界最先端の「眼内レンズ手術」をすれば、裸眼で生活できるまでに視力が回復するという。正しい知識を吸収すれば、人生100年時代を裸眼で生きることも可能な時代になったのだそうだ。

しかし、日本の眼科治療は海外に比べて遅れており、間違った常識や誤った治療法がまかり通っているのだという。

我々は、あまりにも大切な「目」について無知なのだ。

このたび、ダイヤモンド社から『世界最高医が教える目がよくなる32の方法』を上梓した深作院長が、目がよくなるポイントをわかりやすく解説していきます。

■「眼トレ」で網膜剥離を起こす患者が急増

10年以上も前に、ある精神科の医師がテレビで提唱しはじめた「眼球の体操」なるものがありました。今でも「眼トレ」として流行っているようです。目を上下左右に激しく動かす

ことで、目の健康と老化防止を図る、というものです。ところがこれは、じつは目の素人が雰囲気だけで考えた、とんでもない行為なのです。

しかし、これを真に受けたかなりの中年女性が、目の老化を防ごうとして、この運動を実行してしまいました。

結果はどうなったかという、この運動によって目の中の硝子体線維が強く揺れ、その線維の端に付着した網膜が引っ張られて破け、網膜剥離になる方が続出しました。

目を激しく動かして硝子体線維が揺れると、線維が引っ張っている網膜がより強く引っ張られます。この力が網膜周辺部に網膜の裂け目を作るのです。

さらに、この運動を続けることで、その線維の断端にある網膜の小さな裂け目が引っ張られ、より大きく裂けます。そして、裂け目から目の中の水が網膜下に入り、網膜剥離が起きるのです。

中年以降の方は、硝子体が収縮して水と入れ替わっていますので、とくに硝子体線維が揺れやすいのです。この硝子体線維は網膜に線維を張っているため、揺れと引っばりが網膜剥離につながります。現に私のクリニックには、その運動を真面目におこなって網膜剥離になってしまった中年の患者が何人もやってきました。網膜剥離の緊急手術を何件も実施して治療しています。まったく人騒がせなデタラメ運動療法です。ぜったいにこんなことは行ってはいけません。

一般の人にとっては、「目を激しく動かすこと」は、「走ることで健康になる」のと同じ類の運動だと思えるのでしょうか。ところが、激しく目を動かす行為は、目の中の硝子体線維を激しく揺さぶる行為であり、目の健康増進や目の老化防止などにはまったく役に立たないばかりか、網膜剥離の原因にすらなるのです。このことを、ぜひ肝に銘じていただきたいと思います。

参考記事

3Dアートをいくら眺めても

目はよくなる？