

ゴルフと目

小森眼科クリニック
院長

小森雅彦

磯野（フェローシップ委員長）さんより、原稿の依頼を受けました。忙しい外来の中で、磯野さんが診察に来られると、ゴルフの話で盛り上がります。お待ちになっている患者さんの手前、大きな声では話せませんが、束の間のコーヒープレークの気分です。

ゴルフと目について考えてみました。よく言われることですが、ゴルフは錯覚で満ち溢れています。自分の目線より上の物は遠く見えて、下の物は近く見える。打ち下ろしのシュートコースをすごくショートしたり、打ち上げをかなりオーバーしたり、よくあることです。方向感覚も周りの風景によって狂わされます。やはり自分の感覚だけでなく、ベテランのキャディさんに聞くのが一番です。これはそのクラブの番手どおりに打てる人の話なので、私にはあまり関係ないかもしれませんが、やはり上は目指したいところです。

プロのトーナメントで優勝に絡んでいる選手は、3日目が終わると、「明日の敵は相手ではなく自分のゴルフをすることです。」なんて言うけれど、私の敵は帰りのセブンイレブンの飲み物をかけている友人と紫外線です。紫外線は強敵です。日焼けのような早期からでる症状があまりなく、じわじわと蓄積していろいろな病気をおこします。まず目の表面の病気は瞼裂斑と翼状片です。なじみのない病名だと思いますが、少なくありません。紫外線の慢性的な障害で、くろ目（角膜）の鼻側のしろ目（結膜）に黄白色の盛り上がりができます。これが瞼裂斑で、徐々にくろ目に三角形に入ってくると翼状片になります。大きくなると乱視が強くなり、濁りにより視力が下がります。治療は手術しかありません。紫外線を浴びる農業や漁業に関わる人は、事務系の職種の人より、多いことが分かっています。

目の中の病気としては、白内障と加齢黄斑変性症があります。白内障は老化が一番の原因ですが、紫外線の影響も明らかです。白内障は手術で治る病気なので、あまり心配はありません。一番厄介

なのは加齢黄斑変性症です。米国では中途失明の原因の第一位です。本邦でも生活習慣の欧米化に伴い、最近増えていて第4位になっています。原因は加齢・喫煙・紫外線・高カロリー食・肥満などが考えられています。物を見る中心が暗かったり、直線がゆがんで見えたりします。両目でみているとわかりませんので、片目ずつチェックしないと気が付きません。最近パターが入らなくなったと思っている方は、是非調べてみてください。進行すると特殊な薬を眼球内に注射する治療が行われますが、予後が悪く再発を繰り返す病気です。これらの病気は予防することが大事です。年を取ることは止められません。禁煙をして、紫外線を避けることです。日傘や帽子は有効です。サングラスも有効ですが、ただ色がついていけばいいのではなく、紫外線を含む短波長光を通さない遮光眼鏡です。よく遠くが、かっこよくかけているメガネです。できればサイドからの紫外線も遮断するために、 temple（ツル）の部分が太いものがお勧めです。加齢というのは身体が酸化することなので、抗酸化作用のあるビタミンA.C.Eやルテイン・アスタキサンチン・亜鉛・銅・ω3長鎖不飽和脂肪酸であるEPA・DHAなどの摂取などが有効です。

どの季節でも、肌だけでなく目の紫外線対策もして、健康的にゴルフを楽しみたいものです。しかし昼の生中は、やめられません。

