



## プールと水いぼ

水いぼがあるけれどプールは入れますか？こんな質問が増えてきました。水いぼの原因はウイルスです。浮き輪やビート板などに腕や身体をこすりつけて皮膚に傷ができるとウイルスが身体に入りますが、プールの水から水いぼがうつることはまずありません。プールは基本的には大丈夫です。

水いぼは何をしなくても半年から2年ほどで自然に治ります。これが「水ぼうそう」であれば1週間程度で治りますが、水いぼのウイルスは免疫による排除がむずかしいために、長くかかるのです。水いぼウイルスは皮膚の一番浅いところにじっとしています。例えて言うなら、家の軒先に泥棒がじっと立っているだけです。家の中に入って悪さをすれば現行犯逮捕でつかまりますが、身体の中に侵入してくるわけでもなく、ほとんど皮膚に乗っているだけなので、免疫細胞も気が付きません。悪化したから肺炎になるとか、癌になるとか、合併症がみられることもありません。時間がかかっても自然に治るのを待つという選択肢もあります。

水いぼは痒くない病気ですが、先に湿疹があつてかゆみがあるところに、あとから水いぼが出来ることもあります。痒いところを掻き壊して皮膚に傷ができると水いぼウイルスは侵入しやすくなります。水いぼを直接治す効果はありませんが、水いぼがある付近が痒いようなら、ステロイドなどの塗り薬をつかって、かゆみを止めておくことが、水いぼが増えるのを防ぐことになります。

さて、自然に治ると言われても、人にうつるのは事実なので、やはり治療するという選択肢もあります。一番、単純な方法はピンセットでつまみとるという方法です。あらかじめ痛み止めの麻酔のテープを張っておくと痛みは軽減しますが、全く痛くないわけではありません。5個ぐらいまでなら子どもも我慢できますが、それ以上は難しいでしょう。

硝酸銀という薬を水いぼに塗るという治療もあります。それなりに効果があるのですが、この薬は劇薬扱いで、水いぼの周りの皮膚に付着すると、皮膚が黒くなってしまうということもあり、自宅に持ち帰ることができず、実際にはあまり行われていません。まだ医薬品として認可されていませんが、銀イオンを含む塗り薬が医療機関向けに市販されています。効果が出るまでに2か月ほどかかりますが、硝酸銀と同じ銀イオンなので試してみる選択肢の一つと言えるでしょう。

## 「遠くの山を見ると目がよくなる」「緑を見ることは目によい」というのはほんと？

現代人はスマホやパソコンの使用頻度が高く、近くのものを見る時間が長くなっています。近くを見ているときは目の中にある『毛様体筋(もうようたいきん)』という筋肉が緊張し、水晶体が厚くなっている状態です。遠くの山を見ると毛様体筋の緊張が取れ、水晶体の厚みが減り、目がリラックスした状態になります。近くを長時間見ていると、目はその距離にピントを合わせようとしてその距離のまま毛様体筋が緊張し、固まってしまうことがあります。これを『調節緊張』といいます。この時、近くにピントが合いやすくなっているため、遠くのものが見えにくく感じることがあります。一方、遠くの山を見るとピントを遠くに合わせられます。そのときは毛様体筋が弛緩(しかん)し筋肉をリラックスさせた状態で、近くにピントが合う状態を解除できるため、遠くのものが見やすくなり、視力が回復したように感じられるかもしれません。ただし、あくまで自然な状態に戻っただけであり、実際に視力がよくなったわけではありません。

また、色彩心理学において緑色は気持ちを安定させ、心や体の緊張をゆるめる効果があるとされています。体の緊張がほぐれれば、目も筋肉もゆるみやすくなり、目の疲れを癒してくれる効果も期待できます。

山を見て視力が回復したり、緑を見て目が良くなることは直接的にはありませんが、目を休ませるためには効果がありそうです。

コロナ禍の影響で、室内でパソコンやスマホ、テレビなどの画面を見る時間が増えているかと思います。スマホやパソコンを見ていると情報が多く、楽しいためつい長時間の使用になってしまいがちです。30分、あるいは1時間に1回程度、時間を決めて5~10分ほど、強制的に遠くのものを見るようにしましょう。その際、見つめる遠くのもので緑の多い景色だったりすると、よりリラックスできるかもしれませんね。

## 7月のケロケロひろば

7月15日(木) 14:00~15:30 待



\*混雑緩和の為ご希望者が多い場合は抽選とさせていただきます

申込受付 7/1(木)~7/9(金)

\*メールでご予約をお願いします。\*詳細はHPをご覧ください

