

現代養生訓

貝原 益軒 かいはら えきけん
(1630年～1714年)
江戸時代の本草学者、儒学者。代表的な著作である「養生訓」では、健康長寿のためには「心身両面」の養生が大切と説いており、その哲学は現代医学にも通じるものがある。



白内障を予防する バランスよい食事

年のせいかな、最近、少し物が見えにくくなっている、わしが貝原益軒じゃ。江戸時代からタイムスリップして、浜松の街をぶらついておるが、目の前に何やら面白そうな建物がある。早速、入ってみよう。

益軒 何々、「海仁ギャラリー」 眼の資料館とな？ 眼に関する色んな資料が展示されておるといわけじ

資料館で啓発活動とは、
見上げた心掛けじゃ！



やな。どれどれ…。おっ！この図は「そこひ」の症状を解説しておるぞ。視界が全体的にかすむ、視力が低下する、物が二重、二重に見える、などなど。まさに、わしが悩んでいる症状そのものではないか！

海谷 益軒先生、「そこひ」は別名、白内障といまして、現在では超音波や眼内レンズなどで治療できるものなんです。

益軒 な、なんと。超音波や眼内レンズとやらで治るとな。そうおっしゃるそこもとは、名のある眼科医とお見受けしたが。

海谷 医療法人社団 海仁理事長で、海谷眼科院長の海谷忠良と申します。私は山形県出身ですが、昭和51年（1976年）から聖隷浜松病院で勤務し、昭和63年（1988年）に掛川市で診療を開始しました。平成10年（1998年）には浜松市中区助信町で海谷眼科を開院、平成12年（2000年）に医療法人社団 海仁を設立。現在は、海谷眼科、かけ川海谷眼科、みどり台海谷眼科の3院体制で、眼科におけるあらゆる疾患領域での高度な検査・診断・治療を行っています。

益軒 それは天晴れじゃ。わしは眼科が専門ではないが、日ノ本における最初の眼科診療は、14世紀後半に尾張国（愛知県）で、馬島清眼という僧侶が始めたと聞いておる。その医学は馬島流といい、白内障などの言葉はそこから広まったそうじゃの。

海谷 実は馬島流は現代まで継続しておりまして、私は第37代の馬島慶直先生と親しくさせていただぎました。慶直先生は、きんさんぎんさん

姉妹の白内障手術をしたことで有名な方。残念ながら、昨年、お亡くなりになりましたが、現在は第38代の清如先生（藤田保健衛生大学元教授）が継承しておられます。

益軒 なるほどの。眼の疾患というもの、世の中がどれほど進歩してもなくなるものではない。ましてや超高齢社会では、白内障などはますます増えていくといえそうじゃ。

海谷 おっしゃる通り。白内障の発症率は、60歳代で70%、70歳代で90



ギャラリーを訪れば、
眼科医療の歴史が
一目で理解できるわい



白内障予防に関する
考え方は「養生訓」と
おなじじゃ！

%、80歳以上になるとほぼ100%になるんです。これができるだけ防ぐためには、偏食を避け、バランスのよい食事を心掛けることが大切です。白内障を防ぐといわれる食品は、ビタミンEを多く含む大豆・玄米・ゴマ・ウナギや、ビタミンB₂の豊富な海苔・レバー・納豆・鶏卵・イワシ、ビタミンCの多い緑色野菜・イモ・かんきつ類など。やはり、伝統的な和食が一番だと思います。

益軒 それは、わしが「養生訓」に書

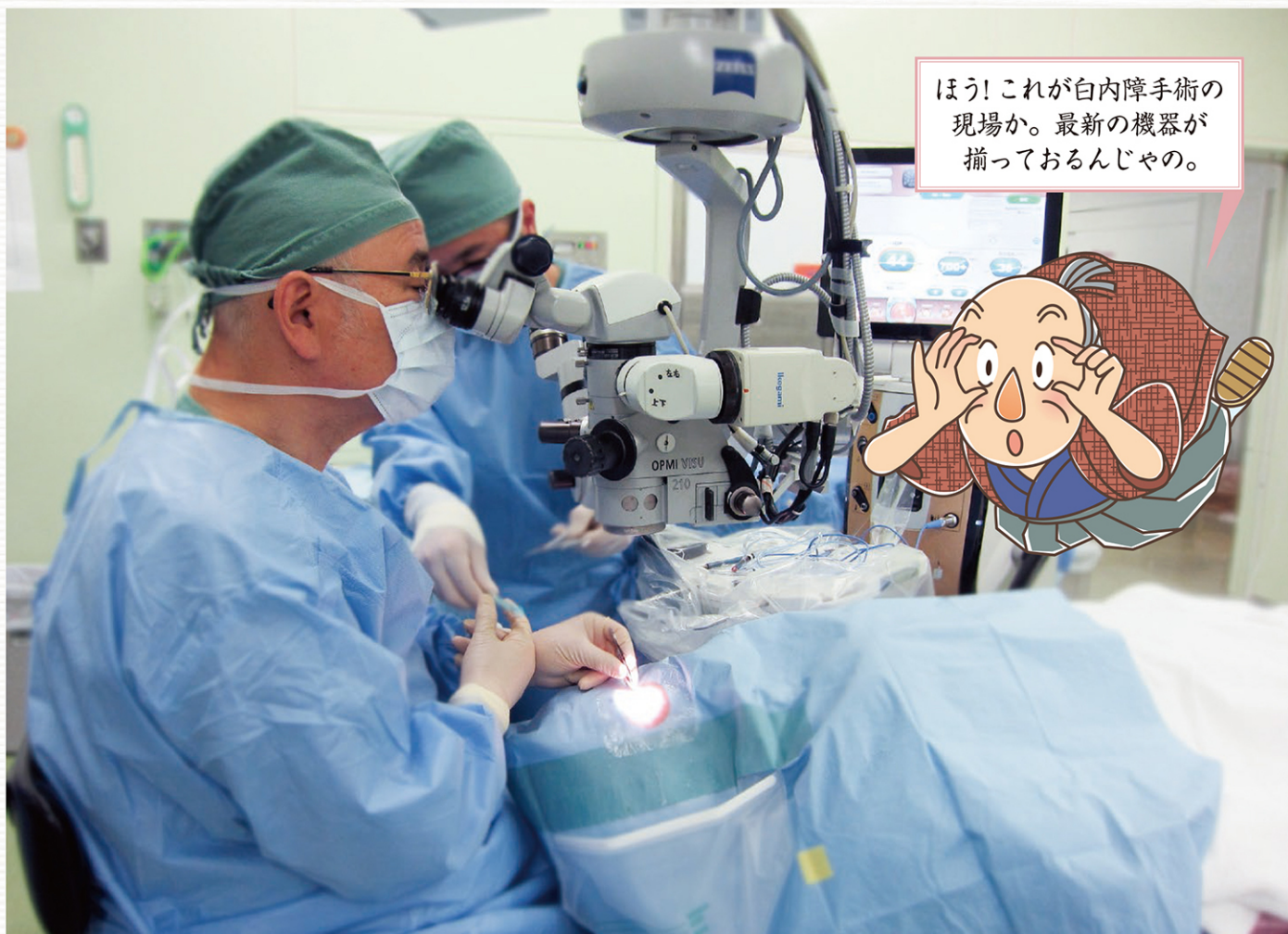
いたことと相通ずるものがあるの。大食せず、己の欲を抑えることが長生きの秘訣じゃ。

海谷 それと、もう一つ気を付けなければならぬのは、白内障の原因が加齢だけではない、ということですよ。糖尿病など全身疾患に合併する白内障もあります。やはり、日頃の全体的な健康管理がいかに大事か、ということですね。

益軒 それでもなつてしまつたら、手術という手段があるわけか。わたしも海谷殿に手術していただくのかのう…。

海谷 喜んでお引き受けしますよ（笑）。現在、最も一般的な手術は、超音波乳化吸引術＋眼内レンズ挿入術という手法。眼を切開して濁った水晶体を取り除き、人工の眼内レンズを挿入する手術です。国内では、年間約120万人の患者さんがこの手術を受けているんですよ。このほか当院では、緑内障、レーシック（屈折矯正手術）、加齢性黄斑変性に対する光線力学療法（PDT）などの高度専門医療に積極的に取り組んでいます。

益軒 何とも頼もしい限りじゃ。これからも、人々の眼の健康を守り続けてくだされよ。では、さらばじゃ！



ほう！これが白内障手術の
現場か。最新の機器が
揃っておるんじゃの。