

医療法人陽心会プレゼンツ ヘルシーセッション

現状に満足するのではなく、最新の医療技術を身につけたい。（外間）
ウチナーンチュのために役立ちたいという気持ちが根底にある。（糸数）



糸数 美樹 × 外間 英之

いとかず みき

タレント
1985年、沖縄市生まれ。玉川大学文学部卒業後、語学留学のため渡米（2008年）。帰国後はエフエム沖縄でパーソナリティーを務めるほか、メガネ一番のCMキャラクターとして活躍。各種イベントで司会業も務める。愛称は「ミキトニー」。

ほかま ひでゆき

外間眼科医院院長
1969年、那覇市生まれ。東京医科大学医学部を卒業後、97年に同大学病院眼科に入局。11年の大学病院勤務を経て2006年に沖縄に帰郷。琉球大学眼科に入局。県立北部病院、沖縄赤十字病院を経て08年に開業。現在に至る。医学博士。

夏真っ盛りの今月は、那覇市で開業する眼科医の外間英之先生と、メガネ一番のテレビCMでお馴染みのミキトニーこと糸数美樹さんが、紫外線が目を与える悪影響を中心に対談します。年頃のお嬢さんを持つ親御さんも必読ですよ。

紫外線は目の大敵

糸数 沖縄の夏は日射しがすごいので、私もクルマの運転をする時はサングラスを愛用しています。以前から気になっていたのですが、よく街角で販売されている10000円くらいのサングラスでもUVカットの表示がありません。実際に効果はあるのでしょうか。外間 お値段が安いものでも表示通りの効果

イ用の目薬を差すだけでも目の乾燥を抑えま
すから、充血もしづらくなります。添加物の
入っていない使い捨てタイプや、ソフトコン
タクトレンズ用の目薬もおすすめです。

糸数 若い子たちがよく使っているカラコン
（カラーコンタクト）についても、いろいろ
なことが言われていますよね。

外間 眼鏡店などで販売されているカラコン
は、ちゃんとした素材の間に色の成分をは
さんでおり、水分もたつぷり含んでいます
し酸素も通します。ところが雑貨店などで
販売されている安価なものは、素材自体が
どんなものかよく分かっていませんし、色
もレンズに直接塗られているものもあるよ
うです。それを若者が気軽に買って装着し
ているわけです。うちのクリニックにも
「痛い痛い」と言って駆け込んでくる中高生
がいます。菌に感染して化膿しているから
やめなさい」と言ってもやめない。カラコ
ンがその子たちの習慣になっているので、
なかなかやめられないんですね。ですから
最近では使ってもいいから、とりあえずメ
ガネ屋さんでちゃんとしたメーカーのもの
を買いなさい」と話しています。

糸数 子どもたちって、まずは自分がどうし
たらオシャレに見えるかということが大事
なんですよ。お店にいったら種類もとて
も多いし、普通に販売されているのが怖い。
やはり親がしつかりといい方向に誘導して
いかなければいけません。子どもがオシャレ
をしたい時期だということは分かってあげた上
で、先生がおっしゃったように、ちゃんとし
た眼鏡店で質のいいカラコンを買ってあげて
と。それと、私もやっているのが気になるの
ですが(笑)、まっぴげエクステはどうですか。

外間 あれはたぶん接着剤に問題があると思
います。

糸数 絶対そうです。グルー(まっぴげとエク
ステンションを接着させる素材)が問題です。

外間 あれでけっこうアレルギーを起こすこ
とがあります。目が真っ赤になって、かゆ
いとか痛いとか。また、まっぴげの下にある
皮脂の分泌腺まで接着剤でふさいでしま
うと、ものもらいの原因になったり炎症を起
こして瞼が真っ赤に腫れたりします。皮
脂が分泌されないため、瞳の潤いがなくな
ってドライアイの原因にもなりますから、接
着する素材や接着法を適切に行うところ
でやってくれれば問題はないと思います。

糸数 やはり若い子は料金が安いシヨップに
行きがちなんですよ。そういうところの
グルーは沁みるんです。私も今だからでき
ることはありませんが、少しお値段は高く
てもそれなりのシヨップで施術してもら
うようにしています。若い子たちには、気持
ちも分かれますができるだけきちんとした
ところでエクステしてもらいたいですね。

夢と理想に向かって前進

糸数 私はこの仕事を始めてからの6年間、
ひたすら目の前の仕事をこなそうと必死で
突っ走ってきました。「自分はこうありたい」
と思うがゆえに、振り返ってみるとかなり
ストイックな部分もあったのかなと思うこ
ともあります。

外間 今後のことをいろいろ考える時期なの
かもしれませんね。

糸数 30歳を超えて、今までの仕事のスタ
イルだと少し違うかなと。例えば結婚や出
産などがあると環境が変わってきます。ま

があるのなら問題はないと思いますよ。気
にしておいて、レンズの色が濃い
からといって紫外線を抑える効果が高いとは
言えないということです。逆にレンズの色が
濃いと瞳孔が開いてしまうので、顔とサング
ラスのすき間から入ってくる紫外線が瞳孔の
奥まで到達してしまう危険性があります。で
すから、レンズの色はまぶしくない程度に薄
めのものを選ぶといいと思いますよ。

糸数 そうなんです。あと裸眼で紫外線を
浴びると、日焼け止めを塗ったお肌でも日
焼けすると聞いたことがあります。

外間 そうですね。皮膚科の先生の間では常
識のようですが、目から入った紫外線を脳
が感知して、日焼けやシミの元になるメラ
ニン色素を作ってしまうようですね。

糸数 怖いですよ。やはり専門の眼鏡店で
お店のスタッフに相談しながら、自分のラ
イフスタイルに合わせたサングラスを選ぶ
のがいいかもしれませんね。

外間 眼鏡店のスタッフはちゃんと勉強して
いますので、そのほうが安心ですよ。他
にも紫外線が目には及ぼす悪影響としてあげら
れるのが、目のレンズの役割をする水晶体が
濁ってくる白内障です。これは加齢に伴って
発症するのが一般的ですが、長年紫外線を浴
び続けていると、水晶体のタンパク質に変化

た、せっかくウチナーンチュとして生まれ
育った沖縄で活動しているのだから「ウチ
ナーンチュのために役立ちたい」という気
持ちは私の根底にあります。特に若い子た
ちには、私がその時期にもえなかったア
ドバイスや、これまでの経験や学んできた
ことを伝えたい。そしてそれが、彼らが生
きていくうえで何かのヒントになるのなら
とても嬉しいですよ。

外間 タレントではなくなるかもしれないと
いうことですね。

糸数 その可能性もないとは言えませんが、
実は海外に行きたいという気持ちもありま
す。私は大学卒業後にアメリカの大学に留
学したのですが、就職活動を考えて中途半
端な気持ちで日本に帰ってきました。今は
新たに学びたいことが出てきたので、結婚
する前にそれに突き進んでいきたい。実現
するかどうかは分かりませんが。

外間 夢があつていいですね。私はやりたか
つたことがそのまま今の仕事になっている
ので、現在は安定しちゃっている状態です
ね(笑)。医師というのは本来の業務に加
え、公衆衛生や健診事業などやるべきこと
がたくさんあります。現在は医師会を通し
て県民の健康を守る活動にも取り組んでい
ます。今後はそれらを通して仕事の幅を広
げていきたいと思っています。もちろん、
眼科医として現状に満足するのではなく、
どんどん最新の医療技術を身につけていき
たいとも思っていますよ。

糸数 今日はとても勉強になりました。あり
がとうございます。

外間 こちらこそ楽しかったです。これから
も応援しています。

が起きて徐々に濁ってきます。あと、最近テ
レビなどでも話題になっている加齢黄斑変性
症。これはものが歪んで見えたり、視野の中
心が欠けたりぼやけたりする病気です。翼状
片といって、黒目の脇から白い膜が内側に入
り込んでくる病気もあります。私が以前勤務
していた本土の病院では、翼状片の手術をし
る機会はそんなにはなかったのですが、沖縄
で開業してからはほぼ毎週手術をしています
。手術してもすぐに再発するので、紫外線
の対策が必要です。

目薬やカラコン選びも慎重に

糸数 私は撮影のお仕事の時、目が充血して
いると嫌なのでメイクさんに充血を抑える
市販の目薬を差してもらったことがあります
。こういう使い方でどうなのでしょう。
外間 確かに充血のない目はキレイですよ。
その使用法は一時的に目を白くさせるには有
効です。拡張して充血した血管を収縮させる
働きがありますから。ただし常用していると、
リバウンドを起こして逆に血管が拡張
し、充血がひどくなりますから注意が必要で
す。普段はなるべく控えて、大事な時だけ使
用するのがいいでしょう。普段のケアなら
潤いを与えるだけで十分です。ヒアルロン酸
という保湿効果の高い成分が入ったドライ

医療法人 陽心会 理事長 高良 健 （提携）ヒルズガーデンクリニック 那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333 （提携）ヒルズガーデン那覇 那覇市松川20-1 TEL.098-885-0300 介護老人保健施設 やすらぎの里 那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030 在宅総合ケアセンター陽心会 那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030 大道老人訪問看護ステーション 那覇市大道128 TEL.098-885-2885 グループホームたかまーみの家 那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080 （提携）那覇市地域相談センター末吉 那覇市首里末吉4-6-1大明ビル1F TEL.098-885-0178 （提携）福祉用具貸与・販売事業所 那覇市安里128 TEL.098-885-0100	社会福祉法人 陽風会 （提携）有料老人ホーム健寿の杜 那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070 デイサービスセンター安里 那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328 デイサービスセンター三原 那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051 辻町若狭クリニック 那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012 （提携）小規模多機能型ホーム若狭 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550 （提携）地域交流センター若狭 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552 （提携）グループホーム若狭の家 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551 壺川老人福祉センター 那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139	ケアハウス常夏の島 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036 小規模多機能型ホーム牧志 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025 地域交流センター牧志 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025 小規模多機能型ホーム三原 那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027 地域交流センター三原 那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027 （提携）小規模多機能型ホーム辻 那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070 （提携）地域交流センター辻 那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070 （提携）有料老人ホーム松風邸 那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557 那覇市地域相談センター若狭 那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165 辻老人憩の家 那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580
--	---	---