

「Better Eyesight・1925年1月号から」

「Sun Treatment」

「目の日光浴」

いつも日光などの強い光を避けていると、目やマブタの周辺の皮膚が化膿に対する抵抗力の弱まることはよく知られている事実です。

日光がたまにしか当たらないような薄暗い部屋に住んでいる子供達は、光を嫌うようになり普通の明るさにも耐えられなくなり、目を手で覆ったり、枕に顔をうずめたり自分で光を避けるために出来る限りの工夫をします。その結果、盲目になる恐れのある角膜の炎症を起こします。数百のこうしたケースの子供達が診療所へ連れてこられて私は診察をしました。

子供たちを薄暗い部屋で過ごさせるのは間違いです。私の経験したこれ等のケースで最も良い治療効果が得られた措置は、この幼児患者を励まして、戸外で日光に顔を向けて、遊べるようになった時です。大概、直ぐに子供たちは太陽の光に当たって楽しく遊ぶことが出来るようになります。太陽光は、小児の角膜炎に良いだけでなく、成人にも同様によい効果があります。

光が眩しすぎて普通の明るさでも耐えられないと訴える多くの大人たちのケースで可能な治療法は、患者が十分にリラックスして下を向いている時に、上マブタを緩やかに持ち上げると、白目の部分が出現し光線が直接眼球の白い部分に当たります。光度を強める方法として、ほとんどのケースで可能なことは、凸レンズを使って光線を注意深く高速で動かし、熱を避けて、眼球の白目部分に当てることです。この治療の後、大概の患者は直ぐに光に対して目を楽に開けていることが出来るようになります。

### Q and A

Q1、私は老眼で細かい字が読めないどころか、字が見えないのです。どうにかして視力を上げることが出来ますか？

A1、はい、あなたの視力を上げる方法は、純白の雪のような白い線を瞬間的に思い出すことです。最初に雪の白さを想像し直ぐに行間の白い線を見る、を交互にします。そして、目を閉じてその白さを少し長引かせて想像します。記憶力と想像力を使う訳です。

Q2、幼い息子がパーミングをすると直ぐにソワソワと落ち着かなくなるのですが、良い方法はありませんか？

A2、貴方の息子は一回に数分間だけパーミングをしましょう。同時に左右に体を揺らす、スウェーも試してください。