

正直、この本を出したくないなと思いましたが。患者さんからはちよつとふざけているように思われるかもしれない。「患者さんに余計な情報を与えるな」と言う医者もいます。

私の父と母は緑内障です。父は病気に対してそれほど前向きではありませんが、それとは反対に母は積極的に病気に関する情報を得ようとしています。そうした両親を傍から見ているのは緑内障に関する情報はとにかくわかりにくいということなのです。

実際に私自身も短い外来診察の中で患者さん一人ひとりに対し、病気や治療の取り組み方についてお伝えするのが非常に難しいと感じていました。そうした課題を解決しようとYouTubeチャンネルを始め、情報発信をするようになりましたが、どうしてもネットの情報というのは断片的な知識になってしまいます。結果として「緑内障の手術は怖いから必要ない」「○○を食べれば緑内障が良くなる」といったように一部の情報だけが一人歩きしてしまっている場面にも遭遇しました。

そこで、私はエビデンスに基づいた医学情報をきちんとお伝えする目的で前著『自分でできる！人生が変わる緑内障の新常識』をまとめ、緑内障の知識を網羅的に紹介することにしました。すると、この本は多くの方々から「緑内障と診断されて絶望していたが、この本を読んで人生が変わった」という大変ありがたい感想の数々を頂きました。そうした反応を見ていて「緑内障の情報を一通り伝えられたかな」と思う一方で、前著は学校の授業のように説明的で難しく感じる部分があるようにも感じていました。

それは私自身が緑内障を専門としていることもあり、読者の方々に情報をきちんと伝えなければという想いが強過ぎてしまった側面があったと思います。もちろん情報をきちんと伝えることは大切なことですが、もっとわかりやすく噛み砕いて伝える手段があるのではないかと考え続けてきました。すると、両親と病気について話している時には、私自身が診察やYouTubeチャンネルでは使わないようなわかりやすい表現をしていることに気がつきました。それなら、「両親との会話をみなさんに聞いてもらえれば緑内障の理解が深まるかもしれない」。そう思っこの本をつくることにしました。

結果として、まだほとんど知られていない緑内障に良い食事や生活の方法、病院やクリニックでは教えられない視野検査やOCT検査の結果の見方、主治医には聞けないちよつとした疑問・質

問などについて前著より深掘りした内容をお届けできるようになりました。前著「自分でできる！人生が変わる緑内障の常識」と併せて読んで頂ければ、緑内障の理解をより深めることができるはずです。ちなみに、「両親とは普段緑内障の生活に関する話をすることが多いため、本書は生活の注意点に関するトピックが多くなっています。しかし、実際は病院やクリニックで治療を受けることがもつとも大切です。本書で「緑内障に良い」と言っている場合でも実際の治療を超える効果はないことをご理解頂ければと思います。

本書は脚色している部分もありますが、あえて実際の両親との会話の雰囲気を残すようにしました。また、両親との会話で緑内障の患者さんが生活の中で遭遇する「あるある」も取り上げ、クスツと笑って頂けるようなエピソードも紹介しています。とはいえ、本書を読んだ方の中には私と両親の会話を見て不謹慎だと感じる方もいるかもしれません。実はこうした構成にしているのはいくつかの理由があります。

緑内障は周囲に悩みを打ち明けることができず、一人で抱えがちな病気です。そのため、時にナーバスになったり、孤独を感じたりしている方が多くいらっしやいます。そこで、本書では両親の治療への向き合い方を紹介することで、緑内障で悩んでいるのはあなただけではないことを知って頂きたいと思いました。また研究では「笑いがストレスを減らし、緑内障を良くする」というこ

ともわかっていきます。緑内障は気持ちが悪く落ち込みがちな病気ですが、本書に登場する両親のように病気をあまり深刻にとらえずに前向きに治療に取り組んで頂けたらと思います。

私自身みなさんに自信を持ってこの本をお届けできることに対し、喜びを感じています。しかし、それと同時に同業者からは決して賞賛されることはないこともわかっています。たとえそうした不安を抱えたりリスクを冒したりしたとしてもこの本が充実した内容になっているのは間違いありません。だからこそ、あなたがこの本を手にとったのであれば、ぜひ一度お読み頂ければと思います。本書の内容をみなさんの緑内障の治療に役立てて頂ければこんなにも嬉しいことはありません。

