

# みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600  
<http://www.nagano.med.or.jp/>

vol.75

平成28年8月発行

## 加齢と目の病気

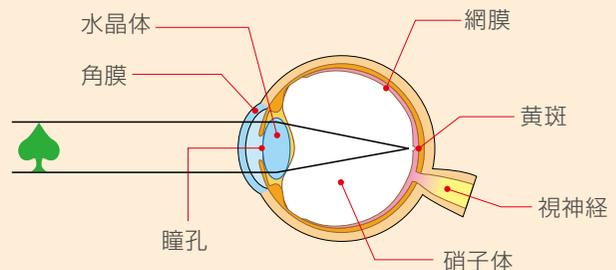
### 「これって歳のせい?」

加齢とともに目の機能は変化します。老眼や遠視・近視は眼鏡などである程度矯正できます。しかし一方、加齢とともに確実に進む目の病気があります。「歳のせい」とほうっておくと、失明する場合があります。目の変化に気づいたら、できるだけ早く検査を受けることが大切です。



#### 物が見える仕組み

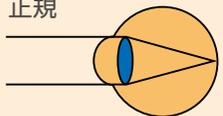
目の変化（老化）は、40歳前後から始まっています。水晶体の弾力が低下し、かつ、水晶体を調節する毛様体筋の動きが弱まるため、網膜にピントを合わせづらくなります。これは、誰もがなる目の変化で、病気ではありません。



#### 正視・遠視・近視と老眼

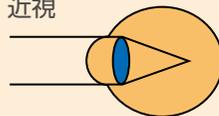
目をまったく調節しない状態（遠くを見た状態）で、網膜上にピントが合うのが正視、網膜の手前にピントがずれるのが近視、後ろにずれるのが遠視です。いずれの場合も、その状態のまま、歳とともに目の調節機能が低下していきます。これが老眼です。

正視



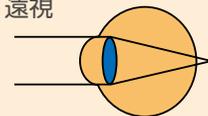
網膜にピントが合う

近視



網膜の手前にピントがずれる

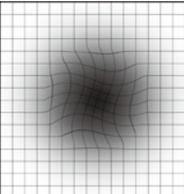
遠視



網膜のうしろにピントがずれる

# 加齢とともに確実に進行する目の病気

加齢とともに症状が進む目の病気の代表例として、白内障・緑内障・加齢黄斑変性が挙げられます。緑内障は視覚障害の第1位(21.0%)、加齢黄斑変性は第4位(9.5%)となっています(「網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する調査研究」平成26年3月)。

病気について		
<b>白内障</b>	<p>水晶体が濁ってきて、光がうまく通過できず、網膜に鮮明な像を結べなくなることがあります。これが、白内障です。原因はさまざまですが、最も多いのは加齢です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>正常な見え方</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>白内障の見え方</p>  <p>霧がかって見える</p> </div> </div>	<p>水晶体の濁り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●かすんで見える</li> <li>●明るいところ</li> <li>●一時的に近く</li> <li>●二重、三重に</li> </ul>
<b>緑内障</b>	<p>目の中には、血液に代わって栄養や老廃物を運ぶ房水という液体が流れています。この房水の流れが滞って眼圧が上昇し、視神経が障害を受け、視野が狭くなる病気が緑内障です。また眼圧が上昇しないケースも見られます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>  <p>初期</p> </div> <div>  <p>中期</p> </div> <div>  <p>末期</p> </div> </div>	<p>視野の一部 い範囲が広 は、日常ではも でカバーしてし 覚症状がほと まに進行するこ す。早期発見 定期的に検査 うにしましょう</p>
<b>加齢黄斑変性</b>	<p>網膜の中心に、黄斑（おうはん）と呼ばれる視力に関する重要な細胞が集中している部分があります。加齢とともにここが変化し、変視症、中心暗点が表れるのが加齢黄斑変性です。視力も下がります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>変視症</b> 物がゆがんで見える。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>中心暗点</b> 見ようとする部分が欠けて見えない。</p> </div> </div>	<p>視野の中心部 ト(次ページ) などでも変化は</p>  <p>線がぼやけて 薄暗く見える</p>

# 早期発見、早期治療が重要

白内障・緑内障・加齢黄斑変性など加齢に伴う目の病気は、年齢とともに確実に進行します。病気の進行度合いにより治療法も変わりますが、どの場合も早期発見、早期治療が重要です。

## 自覚症状

方は一人ひとり違うため、白内障の症状はいろいろです。

る  
で見えにくくなる  
くが見えやすくなる  
に見える



## 治療・手術

症状が日常生活に支障がない程度であれば、点眼薬や内服薬により進行を遅らせることができます。これらの薬は、水晶体が濁るスピードを抑えるもので、症状を改善することはできません。

白内障が進行して日常生活に不便を感じるようであれば、手術を行います。濁った水晶体を取り出し、代わりに人工のレンズ（眼内レンズ）を入れます。

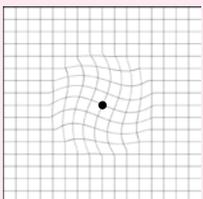
から見えな  
がる緑内障  
ら一つの目  
いため、自  
んどないま  
ことがありま  
のためにも  
を受けるよ  
。



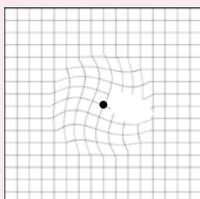
一度障害が起こった神経をもとに戻す方法はありません。病気の進行を食い止めることが治療の目標となりますから、できるだけ早く病気を発見することが重要です。眼圧を低くコントロールするために点眼薬、あるいはこれに内服薬を併用します。

薬だけでは眼圧のコントロールが不十分な場合、レーザー治療や手術を行います。

部分に最も影響が表れる加齢黄斑変性は、チェックシートを使って確認することができます。（ほかに黄斑前膜は出ます）



中心がゆがんで見える

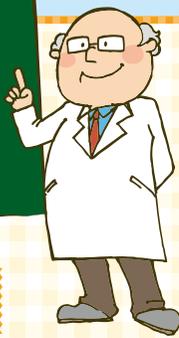


部分的に欠けて見える

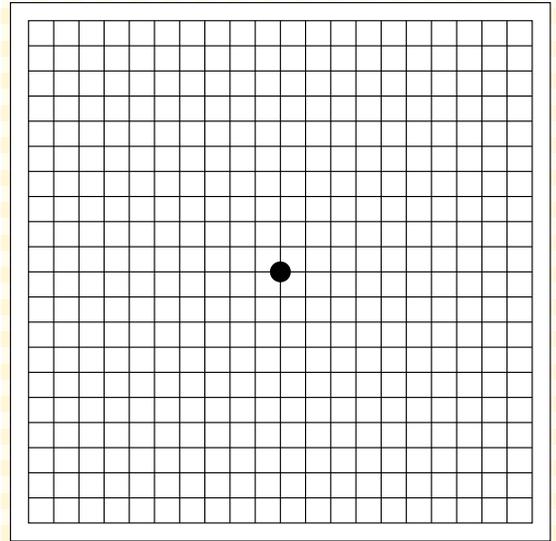


黄斑部分に新生血管が発生して出血などにより網膜に障害を起こし、進行が早く急激に視力が低下するので、早急な治療が必要です。眼の中への注射やレーザー治療などがあります。黄斑部分が萎縮に陥っている場合には治療はありませんが、新たに新生血管が発生する場合がありますので、定期的な検査を受けてください。

# 知っておきたい トピックス



## 片目ずつチェック (加齢黄斑変性)



### 大切な目を守るために

- 日ごろから目をいたわり、年1回は定期検診を受けましょう。
- ときどき片目ずつ見え方をチェック、目に異常を感じたらすぐに診察を受けましょう。
- 喫煙は、とくに加齢黄斑変性になる危険性を高めることがわかっています。禁煙しましょう。
- 緑黄色野菜は加齢黄斑変性の発症を抑えると考えられています。サプリメントもあります。

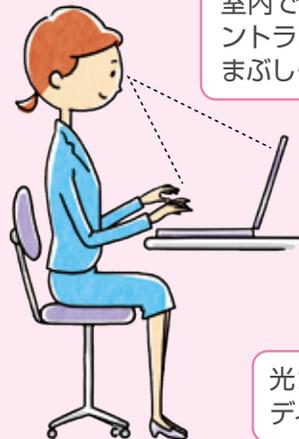
### VDT症候群について

VDTとは Visual Display Terminal の頭字語です。パソコンやモバイル端末、テレビゲームなどの端末を指し、これらを使った長時間の作業の影響による病気がVDT症候群です。別名IT眼症とも呼ばれ、近年スマホの普及で、増加傾向にあります。

目が疲れる、視力が落ちる、目がかすむ、ぼやけて見える、目が乾燥するなどのほか、肩こり、首・肩・腕の痛み、だるさ、手指のしびれなどいろいろな症状が見られます。

「1時間見たら5分休む」「寝る前の1時間は見ない」という対応が望ましいです。

### ■パソコン作業の正しい姿勢



室内ではできるだけ明暗のコントラストがないようにし、まぶしく感じないように

画面と目の距離は40cm以上に

視線がやや下向きになるように

光が反射しにくい位置にディスプレイを置く



## 味にもこだわったキッセイの減塩調味料



減塩げんたしょうゆ

減塩げんたぼん酢

げんたつゆ

げんた万能うまみそ

食塩相当量などを控えて調整し、素材本来の味を活かしているので、さまざまな料理に使い、美味しく減塩できます。



毎日の食事でお困りのことはないですか？

**無料** キッセイ食事  
サポートサービス

管理栄養士など専任の担当者が  
ご相談にお答えします

フリーダイヤル  
**0120-515-260**

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

※医療従事者が行う個々の病態・栄養状態の評価や治療方法についてのお答えは致しかねます。

**キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスクア事業部**

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6 TEL:0263-54-5010 FAX:0263-54-5022 ホームページ <http://www.kissei.co.jp/health/>