

## 目を大切に

人が五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）を通じて外界から受ける情報のうち、視覚を通じて得る情報量は、全体の87%とされています。

今回は失明の原因として多い病気を中心にお伝えします。

### ●日本の成人における年齢別失明原因

原因疾患	全体	18～59歳	60～74歳
緑内障	20.7	8.4	12.1
糖尿病性網膜症	19.0	22.9	9.2
網膜色素変性	13.7	24.9	9.8
加齢黄斑変性	9.1	2.6	4.8
高度近視	7.8	5.4	6.5

(単位：%)

【厚生労働省 難治性疾患克服研究事業 網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する研究班 研究報告書 2006】

### 1位：緑内障

緑内障とは視神経が障害され、視野が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。日本人では40歳以上の約20人に1人が何らかの緑内障状態であると推定されていますが、9割の方がまだ気づいていないと考えられています。

〈原因〉眼圧の上昇等により視神経が障害されることにより起こるが、緑内障になる人とならない人がいることや、どのように緑内障が発症するのかは不明。

〈危険因子〉眼圧が高い・高齢・血縁者に緑内障の人がいる・近視・偏頭痛 など

〈初期症状〉眼の中心をやや外れたところに暗点（見えない場所）が出現する



片眼でカバーでき、病気の進行も緩やかなため自分で異常に気づきません！

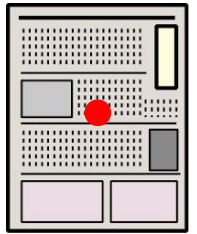
車を運転していると…

横を歩いている歩行者が見えづらい、急な飛び出しが見えない  
といったことが起こります。

## 自宅で簡単にできるチェック法

### 〈やり方〉

新聞の株式欄を開いて、目印となるような小さな印を中央に貼ります。  
50cmほど眼を離し、視線は動かさず、まっすぐ目印を見ます。  
片眼ずつ交互に見ます。



### 〈判定〉

緑内障が強く疑われる場合は、文字が見えないところがあったり、雲がかかっているような感じに見えるところがあります。

## パソコンやスマホでのチェック法

『**緑内障 チェック**』で検索すると、画面を見ながらチェックできるサイトがあります。

## 2位：糖尿病性網膜症

糖尿病の人に起こる病気です。高血糖の状態が長く続くと、網膜の血管が弱くなり、進行すると視力が低下し、ついには失明にまで至ります。

糖尿病網膜症は糖尿病になってから、何年も経ってから発症しますが、**初期には自覚症状がほとんどないため、早くから定期的に眼底検査を受けることが大切です。**

## 3位：網膜色素変性

眼の中で光を感じる組織である網膜に異常がみられる遺伝性の病気です。基本的には進行性の病気ですが、その進行はとても緩やかで、数年あるいは数十年をかけて進行します。（特定疾患治療研究の対象疾患で、医療費自己負担額の給付制度があります）

〈症状〉夜盲（暗いところで物が見えにくい）・視野狭窄・視力低下

## 目を守るために定期検査を！

失明には至らなくても、視力を低下させるものとして白内障や網膜剥離もあります。ほとんどの目の疾患が早期発見・治療で進行を遅らせることが可能です。

眼鏡やコンタクトを使用している方も定期的に受診することで、目の障害が発見される場合もあります。

**40歳を過ぎたら定期検査を受け、目の健康をチェックしましょう！！**

