

眼の健康について

パソコンやスマホ、運転などで日々酷使されている目 健診の視力結果や眼底検査が気になる方も多いと思います。
目の健康を守るために知っておきたい情報をご紹介します

加齢とともに増える目の疾患について



緑内障は、視神経が障害されることで視野が狭くなる眼の疾患です。眼圧の上昇が主なリスク要因ですが、

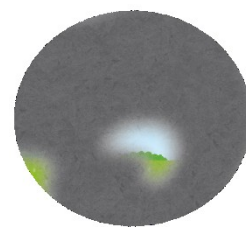
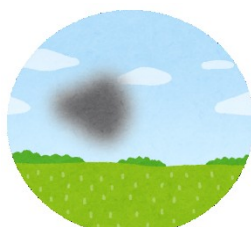
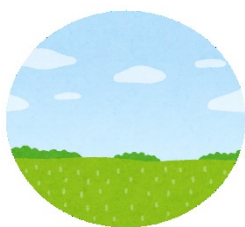
正常な眼圧でも発症する「正常眼圧緑内障」も多く、日本人に多くみられます。

初期には**自覚症状が乏しく**、知らないうちに**視野欠損が進行**するため、早期発見が大切です。

治療は主に眼圧を下げるレーザー治療、手術などで進行を抑えることを目的としますが、失った視野を回復することはできません。定期的な眼科検診が予防に役立ちます。

失明の原因第一位は緑内障

緑内障による視野障害のイメージ



白内障は、眼の水晶体（レンズ）が加齢などにより濁る疾患です。

視界がかすむ、眩しく感じる、物が二重に見えるなどの症状が現れます。主な原因は加齢性的変化で、

日本では 60 歳以上の人に多くみられます。糖尿病や外傷、薬剤も原因になります。

進行すると日常生活に支障をきたすため、治療には濁った水晶体を取り除き、人工のレンズを挿入する手術を行います。白内障は手術により視力の回復が可能な疾患であり、適切なタイミングでの治療が重要です。



糖尿病と眼の関係

糖尿病網膜症は血糖値のコントロールが悪い状態が続くと網膜の血管に異常が起きて視力を失うこともあります。糖尿病歴が長く血糖値のコントロールが不良な人はリスクが高いです。糖尿病のある方は目の検査も忘れずに行いましょう

加齢黄斑変性は網膜の中心にある「黄斑」と呼ばれる視力に重要な部位が加齢により障害を受ける疾患です。

主な原因は**加齢**ですが、遺伝的要因や**喫煙**、**紫外線**、**生活習慣**などの環境要因も関与しています。

50 歳以上の中高年に多くみられます。主に「萎縮型」と「滲出型」に分類され、萎縮型では黄斑の組織が徐々に萎縮し、視力が低下します。

滲出型では異常な新生血管が発生し、出血や浮腫を起こして急激に視力が低下します。

視野の中心がぼやけたり、ゆがんでみえたり、中心が黒く抜けるといった症状が現れます。

進行すると読書や人の顔を識別することが難しくなることもあります。**早期発見、早期治療が重要**です。

定期的に眼の検査を行い早期発見しましょう！

眼科で検査を行うと、自覚症状が内疾患の早期発見が可能となります。

緑内障や加齢黄斑変性症などの疾患を症状の出る前の状態で検出することが出来ます。

眼底検査

網膜や視神経の状態を観察する
血管の状態を観察出来るため
高血圧や動脈硬化、糖尿病の
状態も分かる



眼圧測定

眼の内圧を測り
緑内障を調べる

OCT

網膜の断面を画像
で詳しく見る

- **喫煙**は白内障のリスクを高めます。加齢黄斑変性では喫煙が発症に関わっているとされています。

禁煙



- **紫外線**には紫外線角膜炎、白内障、加齢黄斑変性といった眼の病気を引き起こすことがあります。
- サングラスやUVカット機能を持った眼鏡、帽子、日傘を使用しましょう。

UVカット



- 眼の健康に良い食品 亜鉛、ビタミンC ビタミンE ルテインが 滲出型の加齢黄斑変性の進行を遅らせるといわれています

食生活

