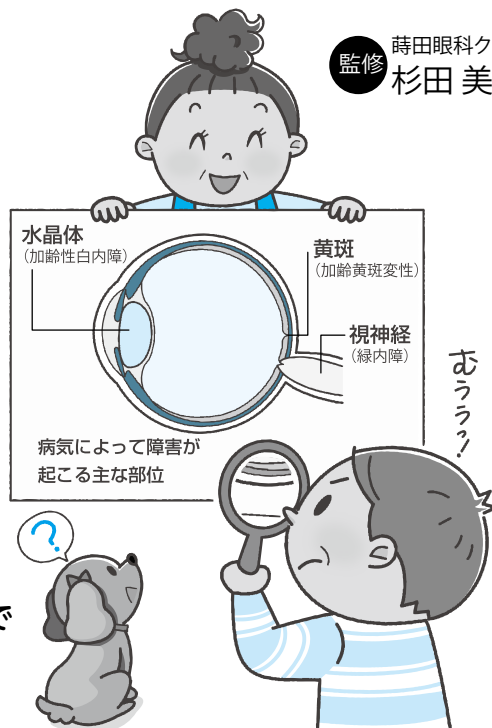


知って守ろう

あなたの健康

# 気をつけたい 目の病気

知らず知らずのうちに大切な目を酷使していませんか？  
とくに目の健康は生活の質と密接に関わってきますので  
注意したいですね。



## File 1 ドライアイ ～眼精疲労の大きな原因となる～

目の表面を覆い、目を守っている涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れて、目が乾いて傷つき、目が疲れやすい、ものがかすんで見えるなど、いろいろな症状をおこす病気です。主な原因は、パソコンやスマートフォン、エアコン、コンタクトレンズなどを使用すると涙が蒸発しやすくなり、目を傷つけてしまいます。まばたきは、涙を出し、目の表面に涙を行き渡らせる働きがありますので、意識的にまばたきをするよう心がけてください。

医師の  
視点

ドライアイは失明などの重篤な結果をもたらすことは少ない病気ですが、慢性的な目の不快感や疲れをもたらす日常生活の質を著しく低下させます。目の異物感や目の疲れなどを感じたら、眼科を受診するようにしましょう。

### ドライアイで起こる 症状

- 充血する、疲れやすい
- 目がはれぼったく、重い感じ
- 光がまぶしい
- 目がゴロゴロする
- 目がかすんで、しょぼしょぼする
- 冷房や暖房で目が乾く など

## File 2 緑内障 ～国内における失明原因の1位～

眼圧の上昇などで視神経に障害がおこり、次第に見える範囲が狭くなる病気です。中高年の方におこる代表的な病気ですが、若いからといって安心は禁物です。

急性緑内障では目の痛み、頭痛や吐き気などの激しい症状が現れますが、多くの方がかかる慢性緑内障の場合、発症後は10年、20年とゆっくり進行するため、自覚しにくく発見が遅れがちです。障害された視神経は回復しませんが、治療を続けることで病状の

進行を抑えられます。変だと思ったら早期発見のため眼科で検診を受けるようにしましょう。

### こんな方は緑内障に 注意

- 血縁に緑内障の人がいる
- 近視が強い
- 片頭痛がある
- 糖尿病
- 冷え性
- 高血圧 など

医師の  
視点

日本人では眼圧が高くない正常眼圧緑内障がほとんどですから、眼底検査を受けなければ見つけれられません。

### File 3 白内障 ～進行すると緑内障を併発することも～

目のレンズに相当する水晶体が白く濁り、視力低下や目のかすみなどをおこす病気です。水晶体は誰でも年齢とともに濁っていくため、60歳代で約7割、70歳代で約8割の方に濁りがみられます。

白内障の予防には、たばこやアルコールを控えてバランスのよい食事をする、外出時にサングラスや帽子で紫外線から目を守るなどが効果的です。



治療方法は濁った水晶体を除去して人工レンズを挿入する手術です。最近は技術と器械の進歩により通院で行えるようになりました。いつ受けるかは状態によって異なり、緑内障を併発する危険がある場合は視力がよくても行わなければならないことがあります。

#### 白内障で起こる症状

- 霧がかかったように目がかすむ
- メガネをかけても細かい字がよく見えない
- 明るいところでまぶしく感じ、ものが見えにくい
- 暗いところでもものが見えにくい
- 片目で見るとものが二重、三重に見える
- 一時的に近くが見えるようになる など

### File 4 加齢黄斑変性 ～近年増加傾向にある“目の生活習慣病”～

年齢とともに網膜の中心部分の黄斑部に異常がおこり、もっとも見ようとする視野の中心がゆがんだり暗くなったりする病気です。病状によっては急速に視力低下がおこり失明に至るため、早期発見が重要で

す。紫外線から目を守る、禁煙をする、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなどの生活改善が予防につながる事が分かっています。



加齢黄斑変性は初期であれば血管増殖を抑制する薬剤を眼内に注射して回復することもできるようになりました。

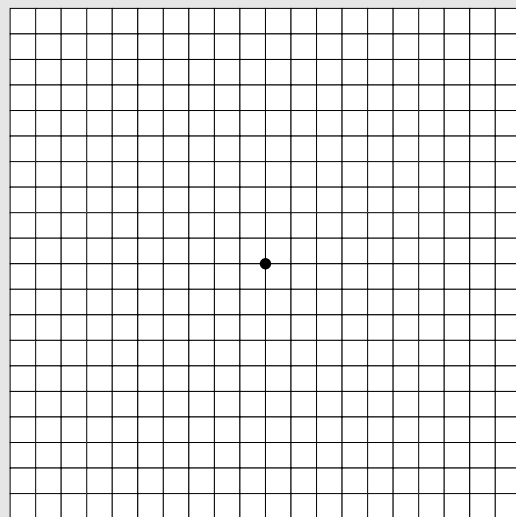
#### 加齢黄斑変性を自己チェックしよう

メガネ等はした状態で目から30cmほど離し、片目を隠して中央の点を見つめます。

- 線がゆがむ
- 中心が黒ずむ
- 一部が欠けている
- マスの大きさが違う



このような症状が見られたら、早めに眼科医に相談しましょう。



#### まだある

#### 気をつけたい目の病気 糖尿病網膜症

糖尿病3大合併症のひとつで、60代の方の失明原因の第1位が糖尿病網膜症です。自覚症状はほとんど現れないため、現役時代に糖尿病や血糖値が高いといわれたものの、きちんと定期的に通院していない方は、かかりつけ医か専門医に相談してください。血糖値を十分にコントロールすれば発病を予防できます。

毎年健診を受け、目の異常の早期発見、早期治療に努めましょう。

