健康医療ナビ　なるほど！知っ得

高齢者に多い目の病気
白内障と緑内障

「ぼやけて見える」「目がかすむ」など、目に関する悩みはあっても、『年だから』と年齢を理由に放置したままにしていませんか。高齢者に多い目の病気「白内障」と「緑内障」の症状やその対処法について、土浦協同病院眼科科長の周藤真先生に話を聞きました。

土浦協同病院
眼科科長
周藤 真先生

物が見える仕組みと目の構造とは

「目」は、物を見るための小さな感覚器官です。外部から入ってきた情報を角膜、瞳孔、水晶体を通って網膜に映し出し、その信号が脳に伝えられることで、人や景色などすべてのものが見えているのです。

目で物を見る仕組みは、カメラによく例えられます。「茶目（虹彩）」は、目の中心にある「黒目（瞳孔）」をカメラの絞りのように開いたり閉じたりして目の中に入る光の量を調節します。この働きによって黒目は明るいところでは小さく、暗いところでは大きくなります。

カメラでいうレンズと同じ働きをするのが「水晶体」です。外から入ってくる光を屈折させてピントを調節しています。水晶体はカメラのレンズと違って柔らかく、近くの物を見る時は厚くなったり、遠くの物を見る時は薄くなったりと、伸縮しながら形を変えてどんな距離のものでも焦点を合わせられます。光やピントが調節されると、フィルムの役目となる「網膜」に情報が映し出され、その信号が脳に伝えられます。そこで、初めて物が見えたと認識できるのです。

80歳以上の全員がかかる「白内障」

水晶体は透明な組織です。水晶体のレンズが正常であれば光を十分に網膜まで届けられますが、何らかの原因で水晶体が濁ると光がきれいに網膜に届かなくなり、物が見えにくくなります。この水晶体が濁る病気を「白内障」といいます。白内障を発症すると、次のような症状が現れます。

白内障の主な症状

- □霧がかかっているようにかすんで見える
- □光をまぶしく感じる
- □二重に見える
- □暗くなると見えにくい
- □視力が低下する

症状は濁りの場所や程度によってさまざまです。濁りが中心部でなければ視力の低下はあまり見られません。端っこに濁りがあると、かすみや眩しさを多くの人が感じます。暗くなってからの運転が「見えにくくて苦手だ」と思っていたら、じつは白内障が原因だったという事例もあります。

生まれつきや外傷、糖尿病などが原因で発症する人もいますが、原因の多くは「老化」によるものです。早い人では40代から濁りが出始め、80代ではほぼ100％の人が白内障になるといわれています。シワやシミと一緒で症状が出ない人はいません。

老化の原因となる活性酸素が水晶体を構成するタンパク質を酸化させるため、目は徐々に老化し、タンパク質は白色の濁りとなって、白内障へと進行します。初期のものはゼリーぐらいの軟らかさですが、少しずつ弾力性を失い、石のような硬さになることもあります。レンズが固くなると光の屈折率が変わるため、中には近視になる人もいます。「老眼が治った」と錯覚するかもしれませんが、遠くはあまり見えていません。

治療においては基本的に手術が必要となりますが、本人が日常生活に不便を感じなければすぐに手術をする必要はありません。「見えにくい」など、不便を感じるようになった時が手術の時期と考えましょう。進行して水晶体が硬くなりすぎると手術が困難になるので、適切な時期を見極める必要があります。

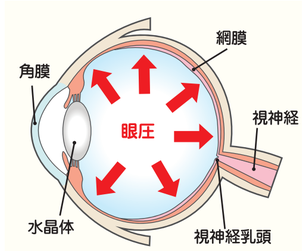
白内障の手術では、白目にわずか3ミリほどの小さな傷を付け、そこから超音波の器具を入れて濁った水晶体を取り除き、代わりに人工のレンズを挿入します。レンズは検査結果から一人ひとりにあったものを選びます。手術は局所麻酔にて行い、痛みは少なく、出血も少量です。合併症が生じなければ手術自体は数分で終了し、日帰り手術も可能です。

健康保険が適用される手術では「単焦点」の眼内レンズが使われます。1カ所だけ焦点が合うように設計されているため、術後は眼鏡が必要になります。保険適用にならない「多焦点」と呼ばれる眼内レンズを使う選択肢もあります。この場合、手術後は眼鏡がなくても日常生活を送ることができるようになる人も多いです。

視野が欠ける「緑内障」眼圧が正常値でも発症

「緑内障」とは眼圧によって視神経に障害が起こり、視野が欠けてしまう病気です。視野の一部が欠けても、両目で見えない部分を補い合うだけでなく、脳で合成してしまうため異常に気付かず、自覚するころには手遅れになっていることもあります。ほとんど自覚症状がないため、検査によって初めて診断されることがほとんどです。

目の中には「房水」という水が循環し、血管のない角膜や水晶体に栄養を届けるとともに、生成と排出する量をコントロールしながら目の硬さを程よい状態に保っています。この房水による眼球内の圧力を「眼圧」といいます。ところが、排出がうまくいかず眼圧が高まってしまうと、目の奥にある視神経が障害され、緑内障を発症するのです。



緑内障は、網膜の神経の束が1カ所に集まる「視神経乳頭」の形状に異常が現れます。その中央部には少しくぼんだところがあり、神経の損傷によってくぼみが大きくなるため、眼底検査で「視神経乳頭陥凹拡大」または「緑内障」の疑いがあると指摘されます。

眼圧の正常範囲は20mmHg以下とされ、その数値を超えるような眼圧が続くと視神経が障害を起こします。ところが、日本人の緑内障患者の眼圧は必ずしも高くはありません。眼圧が正常な範囲でも発症する人もいて、視神経の血流の問題や弱さ、遺伝が関係しているほか、近視が強い人、男性よりは女性の方がなりやすいといわれています。

緑内障は徐々に進行してくるものですが、突然発症するものもあります。目の中を巡っている房水の出口が狭くなって流れなくなると、水が排出できず眼圧が急上昇してしまい、眼球がカチカチに硬くなります。症状として激しい頭痛がしたり、充血したり、黒目が濁って目のかすみが現れます。この発作を予防するには、白内障の手術が有効です。人工のレンズは薄く、入れ替えると房水の出口が広がるため、発作の予防にもなります。

白内障は手術によって改善されますが、緑内障は眼圧を下げる治療が中心となります。目薬によって眼圧を下げ、視野障害の進行を抑えることが可能になりました。症状や進行具合によっては使い分け、本数を調整します。また、目薬を使用しても眼圧が下がらない場合は、手術やレーザーを使って目の中の房水の流れを変える治療を行います。

定期的に検診を早期発見で進行を抑え

進行を抑えるとはいえ、簡単なようで案外難しいのが毎日目薬をさすことです。1回に1滴入れば十分ですが、点眼後に目をパチパチ瞬きしてしまうと効果はありません。瞬きをすると人間の涙は鼻の方へ抜けていくので、目薬をさしたら目頭を抑えて目を閉じるようにしましょう。きちんと目に入っているか、誰かに見てもらうのもいいと思います。

緑内障は誰にでも起こりうる目の病気です。たとえ治療をして眼圧が下がっても、現代の医学では失われた視野は元には戻りません。中心部が見えなくなれば、失明してしまいます。40歳を過ぎたら定期的に検診を受けるようにしましょう。そして、緑内障と診断されたら、しっかり治療を続けることが大切です。

目の健康維持に！

- ■紫外線を予防する　サングラスの着用　帽子をかぶる など
- ■バランスのとれた食事　魚・肉・野菜・果物をバランス良く
- ■禁煙

健康や予防をテーマにした講演会に参加しましょう

福祉シンポジウム「健康歩行で老い知らず」
9月28日（土）10:00～正午

第25回福祉シンポジウムが、土浦市宍塚の特別養護老人ホーム　滝の園で開催される。参加無料。定員200人。社会福祉法人欣水会主催。シニアふるさと通信共催。

フットアドバイザーの高谷扶美郎さんを講師に迎え、「健康歩行で老い知らず」を演題に講演。年齢に合った歩き方をはじめ、いつまでも自分の足で歩くコツや健康歩行を維持していくための正しい姿勢、足の蹴り出し方など実演を交えながら解説する。

申し込み、問い合わせ☎029・826・1110
特別養護老人ホーム　滝の園

最新の眼科治療を学ぼう「茨城県市民公開講座」
10月20日（日）13:00～17:00

目の愛護デー「市民公開講座」が、土浦市大和町の茨城県県南生涯学習センター中講座室2で開催される。参加無料。定員80人。茨城県眼科医会・千寿製薬共催。

講演1▶「白内障 温故知新」、講師は土浦協同病院眼科科長の周藤真先生。講演2▶「知って得する黄斑疾患治療最前線」、講師は東京医科大学茨城医療センター眼科教授の三浦雅博先生。講演のほか、県内の眼科医が無料で目の健康相談について応じる。事前予約制。先着20人。

問い合わせ☎029・306・9567
茨城県眼科医会

認知症の人と家族への援助をすすめる 第35回 全国研究集会in茨城
10月27日（日）9:30～15:30

「つなぐ～認知症の人とその家族が地域の人と共に生きる社会～」をテーマにした講演会が、つくば市竹園のつくば国際会議場で開催される。参加費2000円（一般）、1000円（学生）。認知症の人と家族の会主催。

東京医科歯科大学特任教授の朝田隆先生を講師に招き、「地域感覚の認知症ナウ」を演題に講演するほか、全国公募による事例発表、「認知症の人とその家族が地域の人と共に生きる社会のために」をテーマにしたシンポジウムも開催される。

問い合わせ☎029・828・8089
認知症の人と家族の会 茨城県支部

耳より！栄養ガイド

協力：大塚製薬

Vol.29

夏バテ予防には栄養管理も大切！

残暑の季節となりましたが、皆さん夏バテ気味ではありませんか？一言に『夏バテ』と言っても、その原因と体への現れ方はさまざまです。主な夏バテの原因には、水分不足や睡眠不足のほか、室内外の温度差による自律神経の乱れなどがあります。また、体の現れとして疲労感や食欲不振、夏風邪を引き起こすことがあります。では、残暑を元気に乗り切るには何が必要でしょうか。水分補給や睡眠ももちろんですが、栄養摂取にも気を付けてみましょう。食事量は取れていても、栄養は足りていないということがあります。時には健康食品のゼリーやバーも食事や間食に取り入れ、夏バテ知らずで残暑を乗り切りましょう。

身につけよう！くすりの心得 vol.5

協力：今川薬局

「かかりつけ薬剤師」をお持ちですか？

「かかりつけ薬剤師」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？担当の薬剤師が、別の医療機関や薬局で処方された薬や市販薬、健康食品をすべて把握し、「重複した薬が出ていないか」「薬同士や食品との相互作用に問題はないか」などを確認し、薬の服用に際しての注意点をアドバイスします。また、患者さんの自宅を訪問して薬や健康の相談に応じるほか、休日や夜間など開局以外の時間帯にサポートできる体制なども取っています。

通院している病院ごとに薬局に行くよりも、いつでも気軽に相談できる身近な「かかりつけ薬剤師」を持つことをおすすめします。認定基準をクリアした経験豊かな薬剤師と患者さんが同意を結ぶことで、サービスが開始されます。適切な治療を受けるためにも、かかりつけとなる薬剤師・薬局を選びましょう。