

よくある眼の病気

2024年 Vol.178

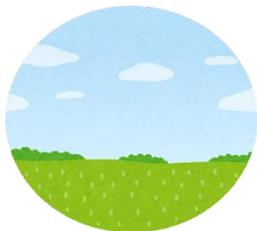
●目の病気は気づきにくい

自立した日常生活を送るのに欠かせない視力ですが、歳を重ねるごとに目の病気の発症率は高くなります。目は片方が見えにくくなっても、もう一方が補ってくれるため、異常に気付くのが難しく、自覚できるほどの症状が出るころには、かなり病状が進行していたり、病気によっては失われた視力が戻らなかったりするケースもあります。今回は、よくある眼の病気「緑内障」「白内障」に注目します。

●「緑内障」は日本人の失明の原因疾患 第1位

緑内障の主な原因は眼圧が異常に高くなることで、視神経が傷つくことです。視野が狭くなったり、視力が低下したりするなどの症状が現れます。

眼圧とは、目の内側で目の形状を維持している圧力のことで、眼圧の高さは目の硬さを表します。しかし、最近では眼圧が正常でも発症する人がいることも分かっています。発症した場合、徐々に視野が狭くなるため、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、緑内障かもしれないと思って受診した時には、すでに重篤な状態になっていることもあります。



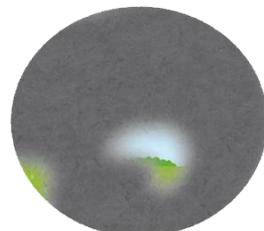
正常な見え方



初期



中期



末期

図：緑内障による視野障害の進行イメージ

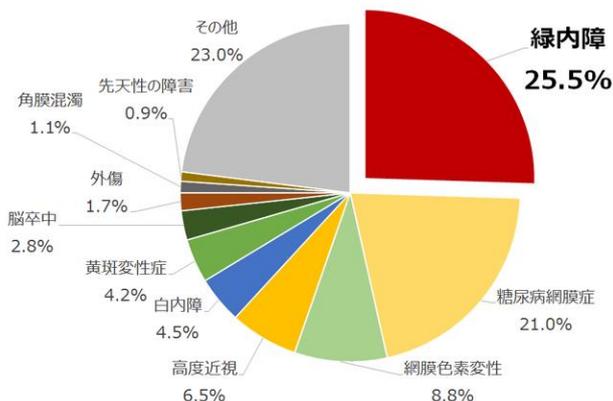
厚生労働省の研究によると、年齢が40歳以上の20人に1人が緑内障を発症していることが明らかになっています。

現在では、40歳以降の成人における全緑内障の72%が正常眼圧緑内障の患者さんです。日本の正常眼圧緑内障の割合は、他の諸外国と比べても、その傾向が著しく高いということも分かっています。

急性緑内障の主な症状

目の痛み、充血、目のかすみ、頭痛や吐き気

失明の原因疾患の割合





正常時



白内障

●加齢によって起こる「白内障」

白内障とは、それまで明瞭であった視界が、徐々にかすんで見えにくくなる病気です。自覚症状がない人でも瞳孔を開く検査（散瞳検査）をすると、早い人では40歳代から初期症状を発見することがあり、60代で66～83%、70代で84～97%、80代になると100%の人が発症しています。

アメリカの調査によると、両目が白内障の場合に転倒リスクが1.8倍、交通事故リスクは2.5倍になるという報告があります。

病状が進行すると、視力が低下してもメガネなどで矯正することはできなくなるため、症状が出たら早めに眼科を受診し、相談することが大切です。

白内障の主な症状

- ・目がかすむ・霧がかかったようにみえる・まぶしく見える
- ・二重に見える・メガネが合わない・目が疲れやすい



●加齢だけじゃない！糖尿病の場合、健康な人に比べて白内障のリスクが5倍

白内障の原因のほとんどは加齢によるものですが、紫外線や喫煙、糖尿病やステロイド剤の使用なども大きな原因となります。とくに糖尿病のある人は、健康な人よりもおよそ5倍も白内障になるリスクがあります。ちなみに、糖尿病の合併症の一つである糖尿病性網膜症は、失明原因の第2位です。

☆糖尿病を予防することは、目の健康維持のためにも重要！☆

●目の健康を守るためのポイント

①バランスの良い食事を心がける

目の健康維持に必要なビタミンを摂取するために、緑黄色野菜を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。また、白内障の進行リスクを増加させる糖尿病を予防するためには、適正体重を維持し、メタボリックシンドロームや肥満などの生活習慣病を予防しましょう。



②紫外線を予防する



目に強い紫外線を浴びると、目に負担がかかるため、白内障発症リスクが増えたり、すでに白内障にかかっている場合は進行が早くなったりします。屋外で作業をする時は、紫外線のダメージから目を守るために、サングラスや、つばの広い帽子で対策をしましょう。

③禁煙

喫煙による酸化ストレス^{*}は、目の酸化ストレスを増加させ、目の病気のリスクを上昇させるといわれています。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう！



※酸化反応により引き起こされる生体にとって有害な作用。老化を促進する。

④年に1回の眼科検診

特に気になる症状がない人も、40歳になったら年に1度は眼科の定期検診を受けましょう。もしも、急に視力が低下すると感じたら、早めに眼科を受診しましょう。



井上病院附属診療所 健診センター 文責：保健師 上野 幹奈