

ほほえみ

第 276 号
R3.10.1 発行



今回のテーマは「白内障・緑内障」についてです。
眼は外からの情報を得るための大切な器官です。
10月10日は「目の愛護デー」です。
この機会に目をいたわり、目の健康について考えてみましょう。

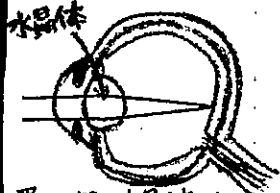


白内障



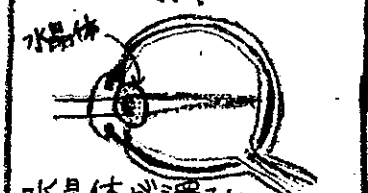
白内障とは、水晶体という目のレンズが白く濁り、視力の低下をきたす病気です。

正常な目



濁りがない水晶体は十分に光を通します。

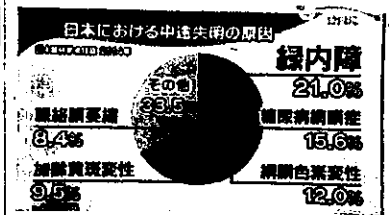
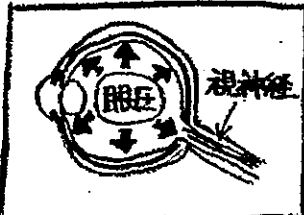
白内障の目



水晶体が濁ると光が通りにくくなります。

緑内障

緑内障とは、眼圧が上がることで目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経という器官に障害が起こり、視野が欠けたり狭くなる病気です。



【原因】

加齢によるものが多い
その他 → 紫外線、放射線、主に経口ステロイド薬の内服、糖尿病、アトピー性皮膚炎(10~20代に多い)

【症状】

- ・徐々に進行するので気づきにくい
- ・まぶしい、目がかすむ(初期症状に多い)
- ・視力の低下
- ・物が二重にだぶって見える
- ・暗いときと明るいときとの差がわかりにくい
- ・目が疲れる、頭痛がする

【治療】

治療法は確立され、必要とされる場合には手術を受けることで視力の回復を十分に期待できます。しかし、若い頃の見え方に戻るわけではありません。検査で白内障が発見されても、苦になる自覚症状でなければ、慌てて治療する必要はありません。ただし、早めに治療を仕方が悪いケースもあり、手術がすすめられることもあります。

【必要な時に手術を考えたほうがいいか】

- ★ 仕事や生活に支障が出る
- ★ 外ではまぶしくて極端に見えづらい
- ★ 視力が0.7以下となり、運転免許の更新ができない

【予防法】

- ・薄い色のサングラスを使用し、紫外線を選択的に遮断し、角膜や網膜を保護する
- ・AGEを多く含む食品(揚げ物、炒め物、ステーキ、バター等)を摂ることは控える

多くの場合、進行は非常にゆっくりで、両方の目の症状が同時に進行することは稀なため、視野が欠けていることになかなか気づかず、失明してしまうケースもあります。実際に、日本人の中途失明の原因で最も多いのは緑内障です。

【原因】

眼圧は、眼球が形を保つために必要な圧力で、目の中の水分である「房水」によって調整されています。この房水の排出がうまくいかないと眼圧が上がり、視神経の出口が圧迫されるため、情報が脳に伝達されにくくなり、見えにくくなります。

【症状】

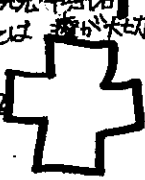
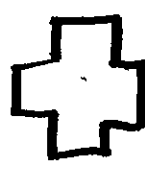
初期は視野の一部が欠け、徐々に欠けた部分が増えて視野が狭くなります。ただし、初期の場合、自覚症状がないことが多く、急激に眼圧が上昇した場合は、頭痛・眼痛・吐き気・充血などの症状が見られます。

【治療】

欠けた視野は元に戻すことができないため、適切な治療(点眼・手術・レーザー治療)を続ける、眼圧を下げ、症状の進行を防ぐことが、その後の生活においてとても重要になります。

【予防方法】

- ・40歳を過ぎたら定期的に眼科受診を受けよう。(早期発見、早期治療)
- ・携帯・ゲーム・パソコンの画面を長時間、近くで見るとは避けて、目を休ませよう。
- ・十分な睡眠と適度な運動は、目の健康のためにも大切です。



看護科