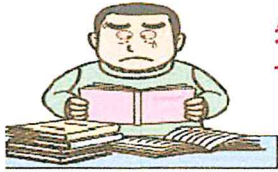


白内障と緑内障



失明してから
では遅い！



白内障

「白内障」とは**水晶体が濁ってしまう病気**です。

白内障は「目がかすんで見える」「二重、三重にぼやけて見える」「いろいろ調節しても眼鏡が合わない」など**視力低下**の症状がみられます。

<主な原因>

★老人性白内障

(白内障の中で一番多く、60歳代66~83%、70歳代84~97%、80歳以上では100%の人に白内障による視力低下が認められます。(加齢による老化現象ともいえます))

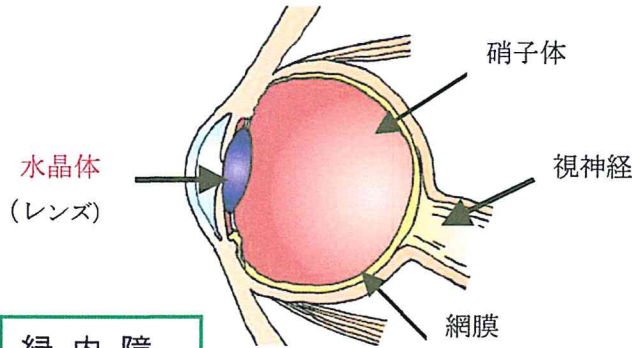
★**糖尿病**・栄養失調・アトピー性皮膚炎・目の外傷などからくる白内障は若い内からでも発症します。(血糖や酸化ヘモグロビン値が高いほど発症)

★目の組織に炎症が起きる**ブドウ膜炎**が原因で白内障を併発します。



★ステロイド剤・抗精神病薬・放射線・赤外線照射などの副作用からくる白内障。

★生まれつき水晶体に濁りがある、先天性白内障等



緑内障

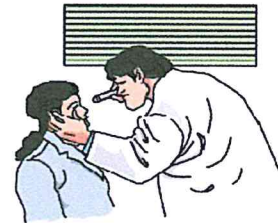
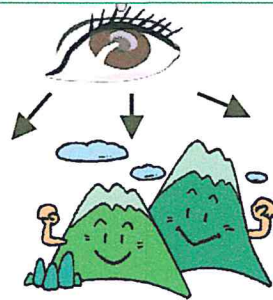
「緑内障」とは**視神経が障害**され、視野が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。

視野異常症状が起きます。

自覚症状がないため、検診などで早期の発見を心がけましょう。(40歳以上の日本人のうち、緑内障患者は**20人に1人**、失明原因の上位となっています。)

時々片目で**視野チェック**をしてみましょう。

検診などで**眼圧測定**
眼底測定 (視神経検査)を行いましょう。



「視野検査」とは

「視野」とは、まっすぐ前方を見て、上下左右前方、どの位の範囲が見えているかを調べる検査です。

<正常の人(片目)>

上方に60度、下方に75度、鼻側に60度、耳側に100度の視野があるといわれています。

「眼圧」とその正常範囲

「眼圧」とは眼球に一定の張りを持たせ形を保つ圧力です。(ボールに例えると、空気の入具合) 視神経が圧迫され、障害を起こす事のない正常範囲には個人差があり目安は **10~21 mmHg**とされています。日本人は**正常眼圧緑内障**の人が多いたことが最近明らかにされています。

<白内障・緑内障の治療法>

- 白内障は軽度のうちは点眼薬や内服薬で進行予防出来ますが、進行してしまった場合は手術以外の視力回復手段はありません。(白内障の手術は比較的簡単で短時間で終わります)
- 緑内障はまず眼圧を下降させ、視野障害が今以上に進行しないようにする治療を行います。点眼薬・内服薬などの薬物療法
レーザー治療・手術治療などがあります。

ビタミンC・ビタミンB2・ビタミンEなどは眼に良い食品と言われています。



<予防法>

1. 規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。
2. 定期的に検診を受けて、自己管理をしましょう。
3. 早期発見、早期治療が大切です。