

知っておきたい 目の病気

FREE

ひとつでも
当てはまったら
要注意

目の不調
こんな症状
ありませんか？

自宅でできる！

目の異常を
セルフチェック！

データで見る
「目の病気」

視覚障害の原因は
緑内障が第1位

目に良い
SOUP



目の病気を
見逃さないために

日常生活で目の違和感に気づいたら、
すぐに眼科を受診しましょう。



蚊のようなものが見える



目の前に小さな虫が飛んでいるように見えたり、糸くずのようなものが見える。1〜2個見える程度なら問題ない。

【考えられる病名】

網膜剥離 — P.8へ

目がかすむ



目のピント調整機能が低下し、視界がかすんで見える状態。パソコンやスマホの使いすぎが原因のこともある。

【考えられる病名】

ドライアイ — P.9へ

視力が落ちた



加齢や目の使いすぎでゆっくり視力が低下するほか、病気の影響により数時間で急激に視力が低下することもある。

【考えられる病名】

緑内障 — P.5へ
白内障 — P.6へ
網膜剥離 — P.8へ

視野が狭くなった



視野の一部が見えなくなっている状態。普段の生活では気づきにくく、片目で見たときに気づくことが多い。

【考えられる病名】

緑内障 — P.5へ
網膜剥離 — P.8へ



ひとつでも
当てはまったら
要注意

目の不調 こんな症状ありませんか？



まずは、あなたに当てはまる項目をチェックしましょう。

まぶしい



強い光でもないのに目がチカチカしたり、まぶしさを感じる。目を開けていられないほどまぶしいことも。

【考えられる病名】

緑内障 — P.5へ
白内障 — P.6へ

パソコンやスマートフォンなどの使用により、ひと昔前より格段に目の負担が増えています。その影響で日常的に目の不調を感じる人も多いのではないのでしょうか。当てはまる項目がないか、さっそく確認してみましょう。

物がゆがんで見える



物がゆがんで見えたり、中心部が暗く見えづらいなど。パソコンの文字が読みにくくて気づくケースもある。

【考えられる病名】

加齢黄斑変性 — P.7へ



日本人の失明原因で最多。
眼圧を下げて進行を遅らせます。

緑内障は、眼球の情報を脳に伝える視神経に障害が起こり、視野が狭くなる病気です。眼圧が高いと発症しやすい一方、眼圧が正常でも緑内障になる人もいます。

中高年の代表的な目の病気のひとつで、40歳以上の日本人の20人に1人が発症しているといわれます。

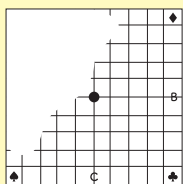
早期発見には、P.10のような図を使ってのセルフチェックするほか、眼科での定期検診が必要です。緑内障で一度失った視野を元に戻すことはできませんが、眼圧を下げることで病気の進行を抑えることができます。

【緑内障】

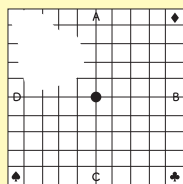
こんな症状が現れます

視野が欠け、見える範囲が狭くなっていきます。ゆっくり進行するため、自覚症状がほとんどありません。視野の外側から見えづらくなることや、片方の目から症状が始まるためにもう片方の目で視野の異常を補ってしまうことが多く、気づいたときにはかなり進行していることも。図のように見え方に違和感があれば、すぐに眼科を受診しましょう。

（緑内障の場合）



（正常な場合）



主な予防法

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などを意識し、日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

主な治療法

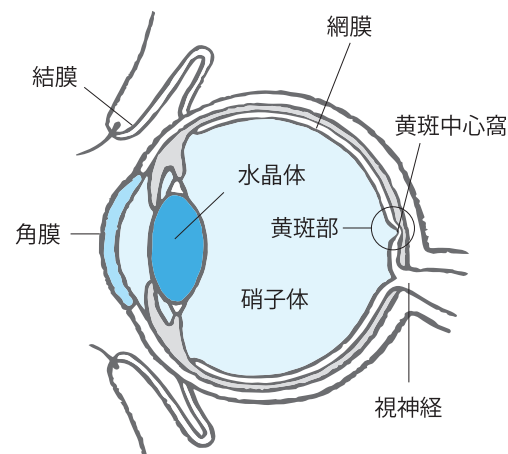
眼圧を下げる目薬の点眼を行います。点眼を始めたら生涯継続するのが一般的。点眼薬を使っても視野欠損が進む場合は、レーザー療法や外科手術などを行います。

目の病気を 見逃さないために 定期的な検査と受診が大切です

目が見えにくくなってきた、物がゆがんで見える……。
日常生活で目の違和感に気づいたら、すぐに眼科を受診しましょう。

目の病気は、ドライアイのような比較的軽いものから、網膜剥離や緑内障など失明のリスクのあるものまでさまざま。目に違和感を感じたら、「疲れ目かな」「加齢のせいかな」などと自己判断で放っておかず、すぐに眼科を受診しましょう。また病気の中には、進行しても自覚症状がなく、気づきにくいものも。手遅れにならないために、定期的に眼科検診を受けることが大切です。

次のページからは、主な目の病気について解説します。



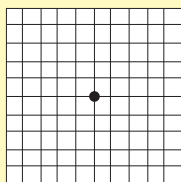
【目の基本構造】

目の仕組みはカメラの構造に似ています。目に入った光はピントを調節する水晶体で屈折し、硝子体を通り、カメラのフィルムにあたる網膜の黄斑で焦点が合い、その情報が視神経を通して脳に伝わり、物が見えます。この仕組みに問題が起きた場合に、目の異常を感じます。

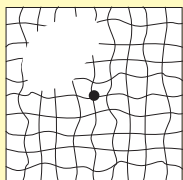
こんな症状が現れます

黄斑が変化すると、物がゆがんで見える、視野の中心が暗くなる・欠ける、視力が低下するなどの症状が出ます。図のように見え方に違和感があれば、加齢黄斑変性の可能性があります。すぐに眼科を受診しましょう。

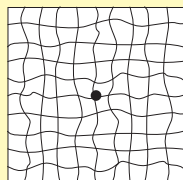
(正常な場合)



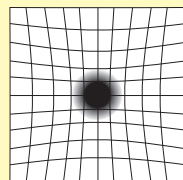
(加齢黄斑変性の場合)



部分的に欠けて見える



線がゆがんで見える



線がぼやけて薄暗く見える

【加齢黄斑変性】

高齢者の患者数が増加しています。セルフチェックで早期発見を！

加齢黄斑変性とは、網膜の中心部分である黄斑がダメージを受けて変化し、視力が低下する病気です。片目から症状が進む場合が多く、気づきにくいこともあります。

放置すると進行し、失明を引き起こすこともあります。加齢とともにリスクが高くなるため60歳以上に多く見られ、75歳以上の約30%が発症します。また加齢のほかにも、喫煙や食事バランスの乱れなどの生活習慣も原因となります。

P. 10のような格子状の図を使って日頃からチェックし、早期発見に努めましょう。

主な予防法

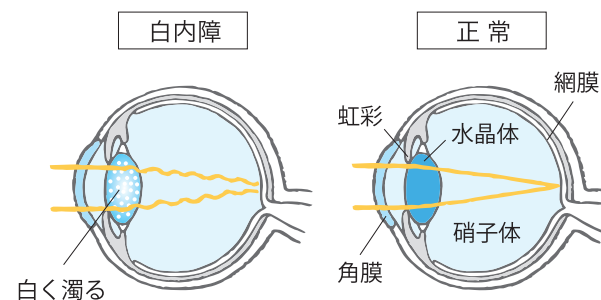
禁煙や屋外での紫外線対策を行いましょう。ビタミンやミネラル、黄斑部を守るルテインの摂取が有効です。

主な治療法

薬剤を目に注射して進行を遅らせるほか、レーザー治療を併用することもあります。予防法としては、生活習慣改善やサプリメントの服用などがあります。

【白内障】

加齢によりほとんどの人が発症します。手術で眼内レンズを入れることで、視力を取り戻せます。



白内障は、目の中のレンズの役割をしている水晶体が、白く濁って視力が低下する病気です。水晶体が白く濁ることで、集めた光が眼底に届きにくくなります。加齢が原因のことが多く、50代で40%、60代で70%、80代で80%、90%が発症するといわれています。加齢以外には、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの病気によるもの、目のケガなど外傷によるものなどがあります。初期の自覚症状はわかりにくいので、定期的な検診を心がけましょう。

主な治療法

初期は目薬の点眼を行い、日常生活に不便を感じるようになったら、手術を検討します。手術では、濁った水晶体を超音波でくんで取り出し、代わりに眼内レンズを入れます。手術によって濁りが取り除けるうえ、近視や遠視が改善し、視力を取り戻すことができます。局所麻酔による日帰り手術が中心です。

こんな症状が現れます

視界のかすみ、視力の低下、光をまぶしく感じるなど。少しずつ進行するため、症状に気づくのが遅れがちです。

主な予防法

緑内障同様、十分な睡眠や規則正しい生活を。禁煙や紫外線対策、抗酸化作用のある食べ物の摂取も効果的です。

【網膜剥離】

初期症状に気づいたら
すぐ受診を！

早めの治療が回復のポイント。

網膜剥離は、網膜が剥がれて視力が低下する病気です。放置すると失明に至ることもあります。加齢や、目に強い衝撃をともなう外傷を受けることが原因になります。

また、近視が強く網膜が薄い人は網膜剥離を起こしやすい傾向にあります。年代別では20代と50代が多く、中高年の場合は網膜に穴があく「裂孔原性網膜剥離」が多く見られます。

こんな症状が現れます

視野の一部が欠けて見えにくくなります。初期症状として、目の前に小さな虫が飛んでいるように見えたり、糸くずのようなものが見えることがあります。1～2個見える程度ならとくに問題ありませんが、数が急に増えたり、大きく見えるようになったら網膜剥離の可能性があります。すぐに眼科を受診してください。

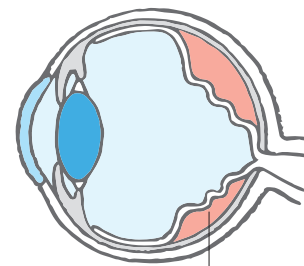
主な治療法

初期の網膜に裂け目ができている段階は、レーザー治療で剥離を防ぎます。剥離が起こってしまっている場合には、手術が必要です。

主な予防法

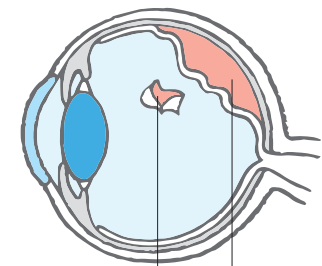
健康的な生活を心がけ、ストレスや疲れをためないようにしましょう。

〔網膜剥離のイメージ〕



網膜が剥がれている

〔裂孔原性網膜剥離のイメージ〕



網膜に穴があく

網膜が剥がれている

【ドライアイ】

大人のドライアイが増加中。
ホットタオルでセルフケアを。

大人のドライアイが増えていきます。目が乾いている状態でまばたきをする、目の表面に傷がつきやすくなり、痛みを感じる場合もあります。角膜や結膜の健康が損なわれる可能性もあるため、眼科を受診しましょう。

また女性の場合は、40代以降に女性ホルモンの減少とともに全身の乾燥が進むことから、ドライアイを感じる方が多くなります。

自宅のできる対策としては、ホットタオルなどで目を温めるのがおすすめです。マイボーム腺という分泌腺から油が分泌されて涙に混ざり、涙が蒸発しにくくなります。

主な治療法

不足している涙を補う点眼治療が中心ですが、重症の場合は目頭の涙点に栓を挿して目の表面に涙をためる「涙点プラグ」を行います。

主な予防法

定期的に目を休ませる習慣を。ホットアイマスクやホットタオルなどで目を温めたり、意識的なまばたきやマッサージも有効です。



こんな症状が現れます

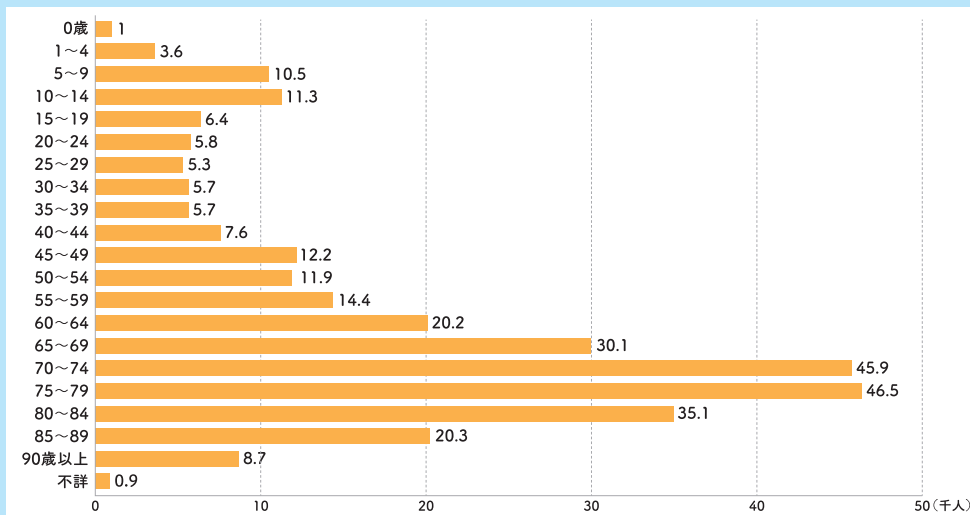
涙の量が不足したり、涙が目均等に
行きわたらないことが原因で、目が乾く、疲れやすい、ごろごろするなどの不快感が表れます。



データで見る「目の病気」

目の疾患は40代半ばから急激に増加。
視覚障害の原因は緑内障が第1位

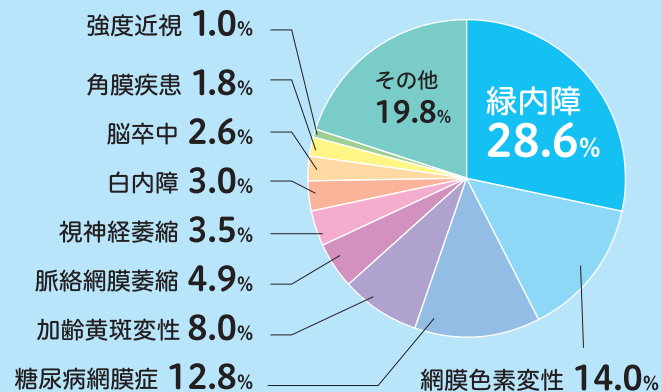
年代別に見る目の病気の患者数



令和2年の年齢別推計患者数:眼及び付属器の疾患

出典:政府統計の総合窓口(e-Stat)「令和2年患者調査」(<https://www.e-stat.go.jp/>)

視覚障害の原因疾患



目に関係する病気で病院を訪れる患者は高齢者が多いものの、データを見ると40代半ばから増加することがわかります。また、疾病別で見ると緑内障が第1位に。「若いから」「まだまだ大丈夫」と過信せずに、定期検診や早めの治療が重要です。

出典:Morizane, Y. et al.:Jpn J Ophthalmol 63(1):26, 2019

物のゆがみ、視野の欠け…… 目の異常をセルフチェック!

自宅で
できる!

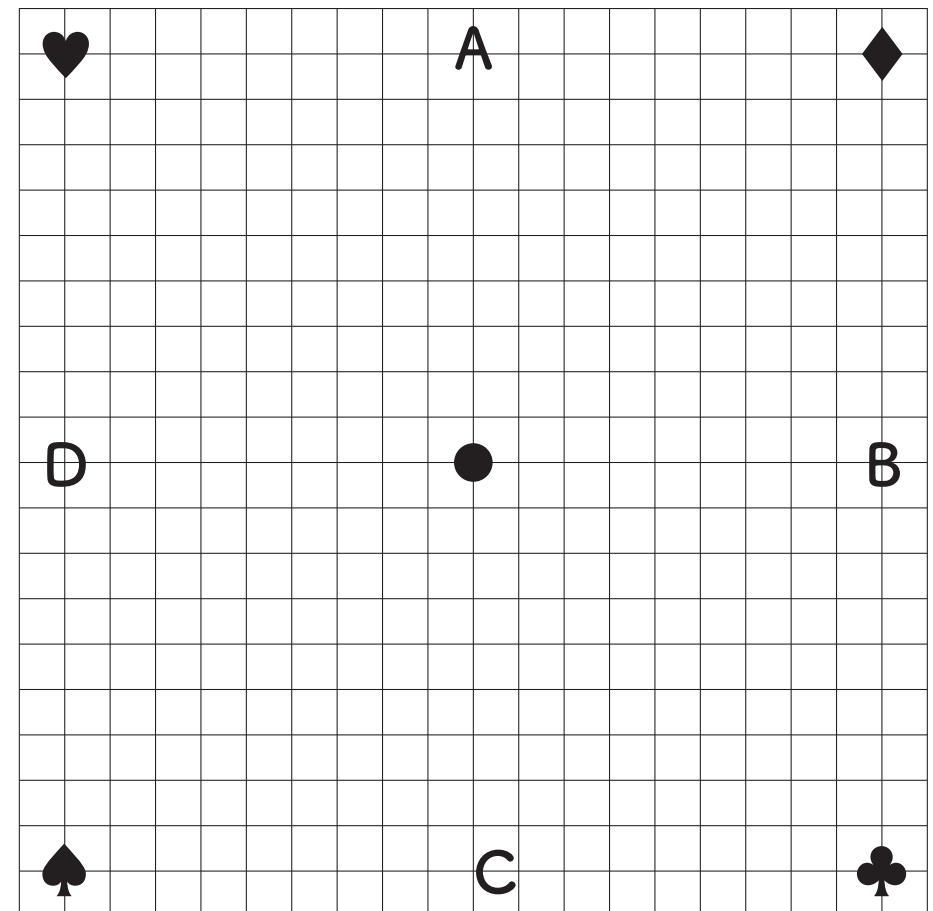
あくまで簡易のテストですが、手軽にできるチェック法を紹介。
見え方に違和感があれば、すぐに眼科を受診してください。

加齢黄斑変性のセルフチェック

- ① 目から30cmくらいチェックシートを離す。
- ② 片目を隠して、開いているほうの目で中央の黒い点を見る。
- ③ ゆがみなど、見え方に違和感がないか確認する(P.7参照)。
- ④ もう片方の目も同じようにチェックする。

緑内障のセルフチェック

- ① 下の図を(コンビニなどで)25~30cmくらいの大きさに拡大コピーする。
- ② 30cm離して、片目を隠し、開いているほうの目で中央の●をじっと見る。
- ③ 縦横斜めのマークが見えなければ視野が欠けている可能性があります。





いわし団子のスープ

山口先生
からの
一言

いわしに含まれるDHAやEPAは抗炎症作用があり、
動脈硬化を予防し、加齢黄斑変性を予防します。
生姜は体を温める効果があります。

材料（2人分）

いわし…………… 2尾
長ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ 1
生姜(みじん切り)…………… 小さじ 1
片栗粉…………… 大さじ 1
減塩みそ…………… 小さじ 1
カットわかめ…………… 小さじ 2
水菜…………… 小1株
だし汁…………… 600ml
減塩しょうゆ…………… 大さじ 1

作り方

- 1 いわしは頭と内臓を除き、手開きにして皮と骨を取り除く。
- 2 1を包丁で粘りが出るまでたたき、長ねぎ、生姜、片栗粉、減塩みそを加えてよく混ぜ合わせる。6等分にして団子状に形をととのえる。
- 3 水菜は3cmの長さに切る。
- 4 鍋にだし汁と減塩しょうゆを煮立て、2を加え、いわし団子に火が通るまで煮る。カットわかめ、水菜（飾り用を残す）を加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 器に盛り、飾り用の水菜をのせる。



ちょっとひと工夫

七味唐辛子

いわしの臭み消しと同時に風味をつける
七味唐辛子をプラス。粉山椒だけでもよく、
おろし生姜をトッピングするのもおすすめ。

やまぐち・こうぞう 回生眼科院長。自治医科大卒。患者さんの健康を生涯にわたって守るパートナーとして、眼科一般診療および東洋医学的予防と体質改善のための食事指導を行う。