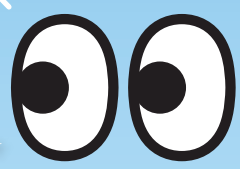




あなたのための
健康通信



見づらくなったら疑おう

目の病気から目をそらさずに!

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。異常が起きたときに、いち早く気づくための知識をご紹介します。

監修 医療法人小沢眼科内科病院
理事長 小沢 忠彦

目の病気は 気づきにくい?

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、異常に気づくのが難しいところ。自覚できるほどの症状が出る頃にはすでにかなり病気が進行していたり、病気によっては失われた視力が戻らないケースもあります。早期発見により回復も見込めますので、年に1回は眼科検診を受けましょう。

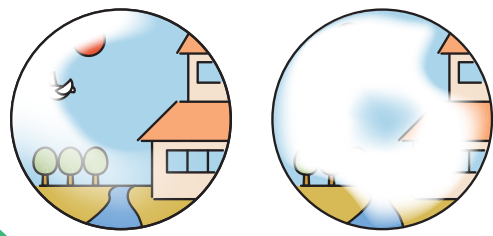
高齢者に多い 目の病気って?

高齢期に差しかかると視力の低下だけでなく、目の病気を発症しやすくなります。とくに「白内障」は軽度のを含めると、60代で66%、83%、70代で84%、97%、80代になると100%の人が発症していたという報告もあります。近くの文字が見えにくくなる老眼は、病気ではなく加齢現象なので心配はいりませんが、「緑内障」や「加齢黄斑変性」は、放っておくと失明するおそれのある危険な病気です。気になる症状が見られたら必ず医療機関へ相談してください。

緑内障

眼圧が高くなることで視神経が障害されて視野が狭くなる病気です。日本人の中途失明原因で最も多く、60歳代で16人に1人、70歳代で10人に1人が緑内障といわれています。

- おもな症状
- ・痛みや充血がある
 - ・見えない部分がある



眼圧が正常でも視神経の血流障害や遺伝で発症することもあるよ!

遺伝や生活習慣、高血圧や光の刺激など原因はさまざまだよ!



予防のための4つのポイント

元気な今のうちから予防のために
できることを始めましょう。

1

バランスの良い食事

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
極的にとりましょう。



2

紫外線を防止

紫外線のダメージから目を
守るため、サングラスや広い
つばの帽子で対策を。



3

禁煙

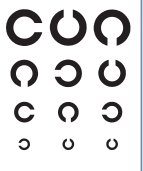
喫煙は高齢者に多い目の
病気のリスクを上昇させ
るといわれています。



4

年に1回の眼科検診

目は一生大切にしたい体の
一部です。特定健診はもちろん
のこと、眼科検診も忘れずに。



白内障

水晶体が白くにごって視力が下がる病気です。
主な原因は加齢ですが、糖尿病が原因で発
症することも。糖尿病の予防は、白内障の発
症を遅らせることにもつながるので、バラ
ンスよい食事と適度な運動を心がけましょう。

おもな
症状

- ・かすむ
- ・まぶしく感じる
- ・二重に見える



ステロイドの
長期使用が原因になる
こともあるんだって！

加齢黄斑変性

網膜の中心にある黄斑が傷んでしまう病気
です。日本人の場合、急激に視力が低下する
タイプが多く、放置すると失明にいたる危険
があります。

おもな
症状

- ・ゆがんで見える
- ・中心が黒くなる／欠ける

