

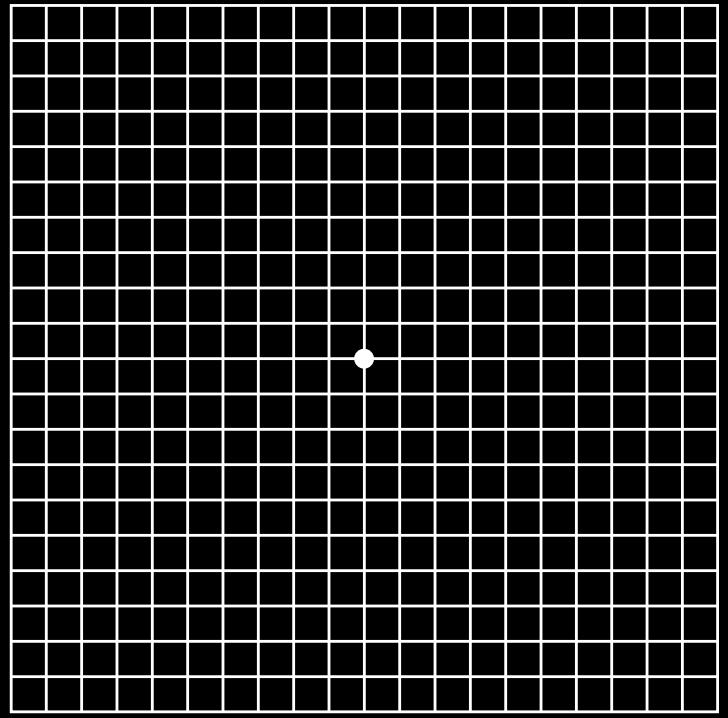
眼にいいこと

中高年に多い目の病気
あなたは大丈夫?



セルフチェックをしてみましょう。
30cm離して、片目で、まん中の点を見てください。

メガネやコンタクトレンズをしたまま、確認できます。



アムスラーチャート

網膜中心部(黄斑)の異常を調べるための図です。

線がゆがんだり、中心部が
暗く見えたりしませんか



判定結果は裏表紙へ

気になるこんな症状ありませんか？

新聞を読んでいると、スポーツ欄のスコアなどの数字がよく見えないので確認したら、右目では見えて、**左目では数字に焦点を合わせると見えないことに**気付いた。不安を感じた。

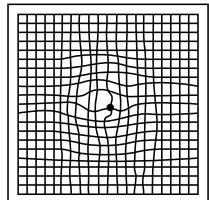
(60代 千葉県)

本や新聞を
読んでいる時

スマホやパソコン
を見ている時



アムスラーチャートでの
ゆがみの例



(裏表紙参照)

車を運転している時、何となく**景色(特にセンターラインや電柱)がゆがんでいるような気がした。**また何となく視界全体がかすんでいる感じがした。
(70代 京都府)

テレビを見ていたら画面がボヤケて見えてきたので、片方ずつ目をつむってみたら左目は正常、右目では**テレビ画面右下の方が多い少し黒幕がかかったように**見えた。
(80代 埼玉県)

視野のゆがみ・欠け・かすみは こんな病気の可能性が

加齢黄斑変性

P3-4

糖尿病網膜症

P5-6

糖尿病黄斑浮腫

P7

網膜静脈閉塞症

P8

黄斑円孔

黄斑の中央に0.3～0.5mmほどの小さな孔が開くことで、症状が起ります。

【症状の特徴】視野の中心部が吸い込まれるようにゆがんで見える・視野の中心が暗くなる・視力が低下する



黄斑円孔のある
目の見え方(片側)



健康な目の見え方
(片側)



網膜上膜のある
目の見え方(片側)

出典:『シニアの白内障 緑内障 加齢黄斑変性 「目の老化」はこうして食い止める!』
(NHK出版) 監修:大鹿 哲郎、福地 健郎、飯田 知弘

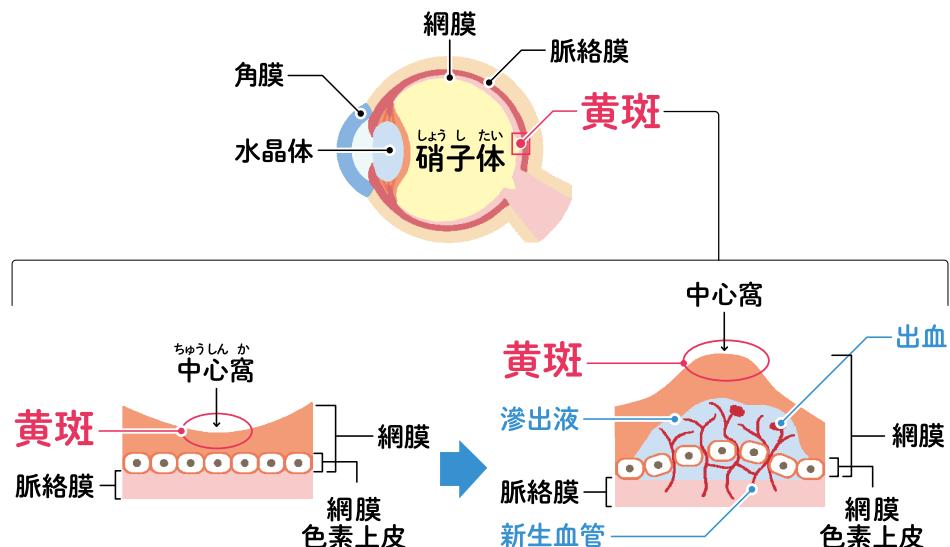
次のページから、加齢黄斑変性などの
代表的な目の病気について詳しく解説します。

か　れい　おう　はん　へん　せい 加齢黄斑変性は「見たいもの」が 見えなくなる病気です

加齢黄斑変性には「萎縮型」と「滲出型」があります。「萎縮型」は黄斑の組織が加齢とともに萎縮することで起こりますが、進行はゆっくりで、急激な視力の低下はありません。

一方、「滲出型」では網膜の下にある脈絡膜から網膜に向かって、新生血管という正常とは違う血管が生えてきます。この血管はもろく破れやすいため、出血したり、血液中の水分(滲出液)がもれたりしやすく、それが黄斑部の網膜の下にたまります。そのため、視野の中心部にある「見たいもの」が見えにくくなってしまうのです。

加齢黄斑変性(滲出型)のメカニズム



正常な状態

加齢黄斑変性

視覚障害の原因の第4位

加齢黄斑変性をはじめとする黄斑変性は、視覚障害の原因で第4位にあげられる、目の代表的な疾患のひとつです。

- ① 緑内障
- ② 網膜色素変性
- ③ 糖尿病網膜症
- ④ 黄斑変性
- ⑤ 脉絡網膜萎縮

網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する調査研究
平成28年度 総括・分担研究報告書
「視覚障害者認定の実態疫学調査」より

日本の
視覚障害の
原因



加齢黄斑変性になりやすい人

加齢黄斑変性は年を重ねると誰でも発症する可能性があります。しかし、発症のリスクを高めるのは、加齢だけでなく、喫煙や太陽光なども関係していると報告されています。これらのリスクを高める要因を避けることは、加齢黄斑変性の発症を予防し、進行を遅らせると考えられています。

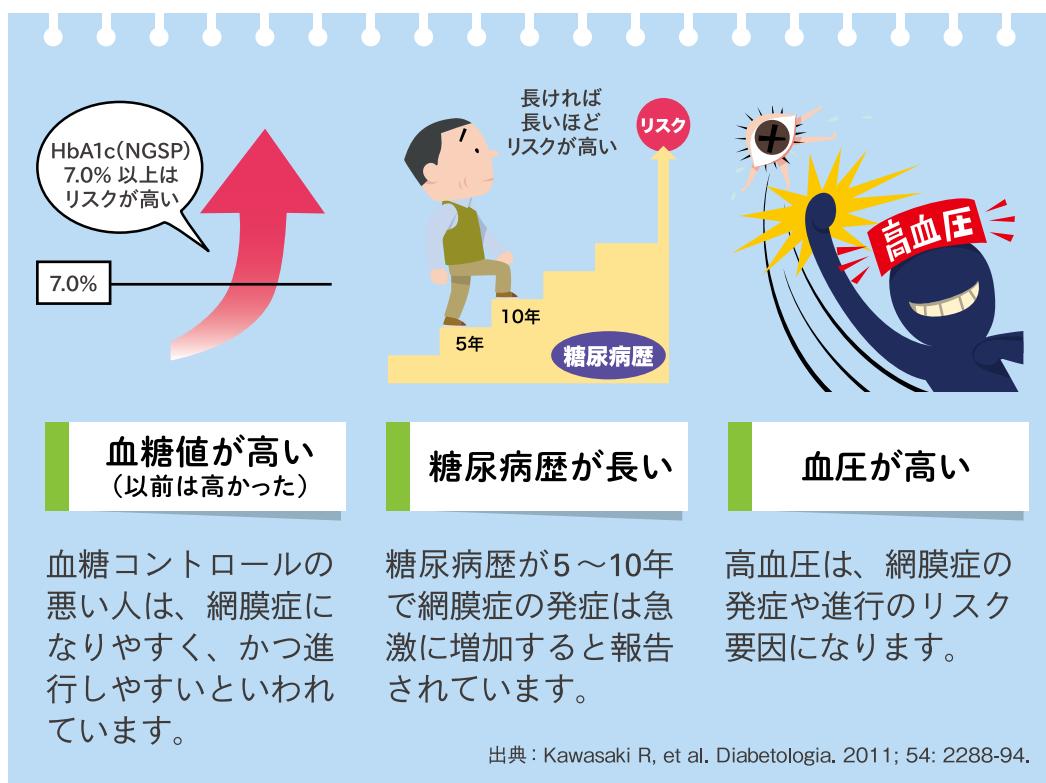
{ 危険因子 } 喫煙、太陽光、肥満、高脂肪食、
抗酸化物質の摂取不足、加齢

とう にょう びょう もう まく しょう

糖尿病網膜症は自覚症状が出に

「血糖コントロール不良」「病歴が長い」「高血圧」の人は注意

糖尿病になると、目の網膜の毛細血管が詰まるなどして、目の合併症が起こることがあります。その主な症状が「糖尿病網膜症」です。糖尿病網膜症を発症する危険因子には「血糖値・糖尿病歴・血圧」があります。血糖コントロールをして、HbA1c値が低いと安心する方が多いですが、病歴が長いと発症しやすいので油断は禁物。「以前高かった人」も注意しましょう。



くく気付かぬうちに進行します

「欠ける」「ゆがむ」「かすむ」などの
症状があらわれることもあります

糖尿病網膜症だけの場合は、初期～中期は見え方の変化はほとんどありません。しかし、糖尿病網膜症の合併症である糖尿病黄斑浮腫（P7で解説）にかかった場合は、視界の一部が欠ける、見ているものがゆがむ、視界がかすむといった症状があらわれることがあります。



欠ける



ゆがむ



かすむ

末期には視力低下や飛蚊症が起こり、
失明することがあります

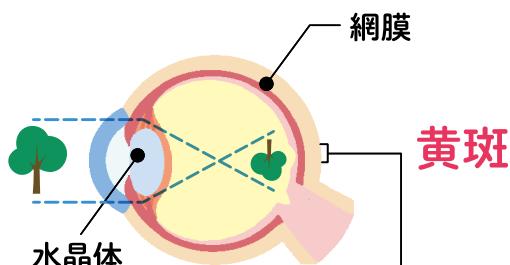
糖尿病網膜症が進むと、視力が急激に低下したり、モノを見ているときに黒い虫のようなものが動いて見える「飛蚊症」になったりします。この時点で視力回復を図るのはかなり困難です。網膜剥離や緑内障など、他の病気を併発することもあり、失明に至る場合もあります。

糖尿病網膜症の合併症で視力低下の原因に 糖尿病黄斑浮腫

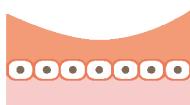
とう にょう びょう おう はん ふ しゅ

糖尿病黄斑浮腫は、前ページで紹介した糖尿病網膜症の初期から末期まで、どの段階でも併発する病気です。糖尿病黄斑浮腫は“モノの細部を識別する”役割を持つ「黄斑」と呼ばれる部分にむくみ（浮腫）が起こる病気で、糖尿病患者の方が大きな視力低下をきたす原因になります。

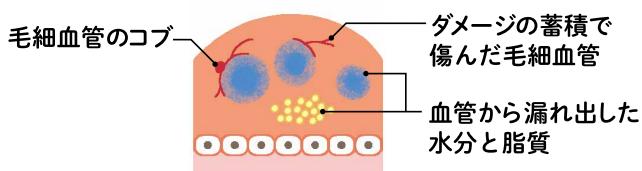
黄斑と糖尿病黄斑浮腫



正常な黄斑



ダメージを受けている黄斑の様子



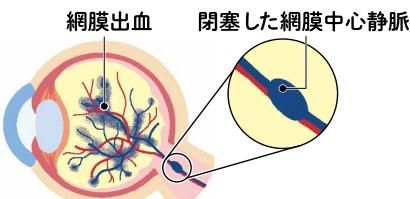
血管が詰まってモノが見えにくくなる 網膜静脈閉塞症

網膜静脈閉塞症は、網膜の静脈が詰まって起こる症状です。網膜の静脈が詰まると圧力が上がり、網膜の血管が広がったり、蛇行したり、出血します。また、網膜に血液中の水分がたまることで、むくみ(黄斑浮腫)を起こします。症状として、視力低下や視野欠損、目のかすみなどがあります。自覚症状は無症状から重度まで多様です。

詰まる場所によって症状が分かれます

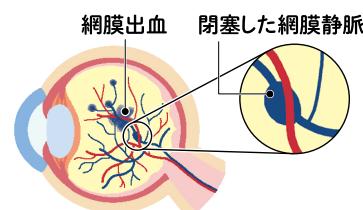
網膜中心静脈閉塞症

眼球の後方にある網膜中心静脈（根元）が詰まった場合は「網膜中心静脈閉塞症」となります。網膜全体に出血が広がり、症状につながります。



網膜静脈分枝閉塞症

静脈が網膜内で枝分かれしている部分が詰まった場合は「網膜静脈分枝閉塞症」となります。網膜の一部に出血し、症状につながります。



網膜静脈閉塞症になりやすい人

高血圧

糖尿病

緑内障

患者さんの多くは高血圧の方で、これは高血圧による血管のダメージが原因です。糖尿病など、血液の粘性が増す病気も発症リスクに。また、緑内障の方も発症しやすいといわれます。



自分でできる眼にいい生活習慣

これまで紹介した症状には、日頃の生活習慣も影響します。症状を進行させる要因は避けて、目を守る習慣を取り入れましょう。これによって発症を予防したり、進行を遅らせられると考えられています。

禁 煙

喫煙は、加齢黄斑変性や糖尿病網膜症のリスクを高めることがわかっています。喫煙している方は、禁煙に挑戦してみましょう。



太陽光を避ける

太陽光の中の青色光は、黄斑の老化に関係するといわれています。日差しの強い日に、長時間にわたり屋外で過ごすときには、サングラスや帽子、日傘などで太陽光から目を守るようにしましょう。



バランスのよい食事

ビタミンC/E、ルテイン、亜鉛などの抗酸化成分やオメガ3系脂肪酸などの欠乏は、加齢黄斑変性のリスク因子であることが知られています。肉中心の食事ではなく、これらの成分が多く含まれる緑黄色野菜や魚介類をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。こうした食事は、糖尿病網膜症の予防にも効果的です。

眼科に
行こう!

定期的な眼科受診で “手遅れ”を防ぎましょう

加齢黄斑変性は、年齢が上がるほど発症率が高くなり、患者数も年々増える傾向にあります。また、糖尿病患者の方全体の約20%は、糖尿病網膜症にかかっています。これらの病気は自覚症状がないことが多い、気が付いたときは手遅れということもあります。定期的に眼科を受診し、早期発見・早期治療を心がけましょう。

ドクターより

紹介した目の症状は、片目から進行する場合もあり、日常生活では気付かないことも。**表紙のアムスラーチャートでこまめに片目でチェックして、異常を感じたら眼科を受診してください。**



東京女子医科大学
眼科教授・飯田知弘先生

検診は近くの眼科で受けられます



目の定期検診は、お近くの眼科で受けられます。糖尿病患者の方は、受付で「糖尿病治療を受けているので目の定期検診に来ました」と伝えてください。

加齢黄斑変性・糖尿病黄斑浮腫について、もっと詳しく知りたい方は、こちら

 网膜疾患サポートサイト
ずっと見える情報局で
お近くの病院が検索できます

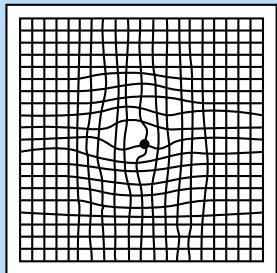
<https://www.moumakushikkan.com>

ずっと見える情報局

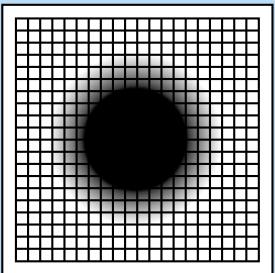
検索



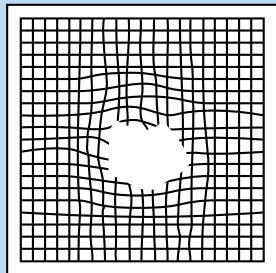
表紙の図がゆがんだり、中心部が暗く見えた方は、 すぐに眼科を受診してください。



ゆがむ



中心が見えない



真ん中が欠ける

ふだんは両目で物を見るので、片目の変化には気が付きにくいものです。上記のように見えた方は、加齢黄斑変性や糖尿病網膜症などの可能性があります。すぐに眼科を受診しましょう。

気になりませんか？こんな目のおとろえ

ひと口に目の病気と言っても自覚症状はさまざまです。
毎日の生活にこんな不便や不都合はありませんか？

- | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| ① 近くが見えにくくなった | <input checked="" type="checkbox"/> | ⑤ 日差しや明るい室内ではまぶしい | <input type="checkbox"/> |
| ② 視野が暗い、狭い、欠ける | <input type="checkbox"/> | ⑥ 蛍光灯のまわりがぼやける | <input type="checkbox"/> |
| ③ 見る対象がぼやける、かすむ | <input type="checkbox"/> | ⑦ 道路標識が読めない | <input type="checkbox"/> |
| ④ ものや文字がゆがんで見える | <input type="checkbox"/> | | |

①だけならおそらく老眼。②に加えて⑥があれば緑内障の可能性が。③に加えて⑤があれば白内障のおそれがある。③、④、⑦があれば加齢黄斑変性や糖尿病網膜症の心配があります。

か れい おう はん へん せい
加齢黄斑変性

P3へ

とう ようびょう もう まく しう
糖尿病網膜症

P5へ

こちらのページは切りとて使用できます。眼科を受診される際にご活用ください。



Bayer バイエル薬品株式会社

Santen 参天製薬株式会社