

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.41 No.3
通巻161号

目の本



大切な目を守る

身体には感覚機能がいくつもあります。主なものをまとめて「五感」といいます。視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚です。そのなかでも視覚から得る情報は、7割とも8割とも言われ、ほとんどは目から取り入れていることとなります。また、日本人の寿命は男性で約80歳、女性で約86歳となります。より良い老後を得るために、『エルエル』誌を通じて、目の仕組みと主な病気を理解し、少しでも予防や早期発見、早期治療に役立てていただけたらと思います。

監修 高橋眼科クリニック 院長 高橋信仁 先生

CONTENTS



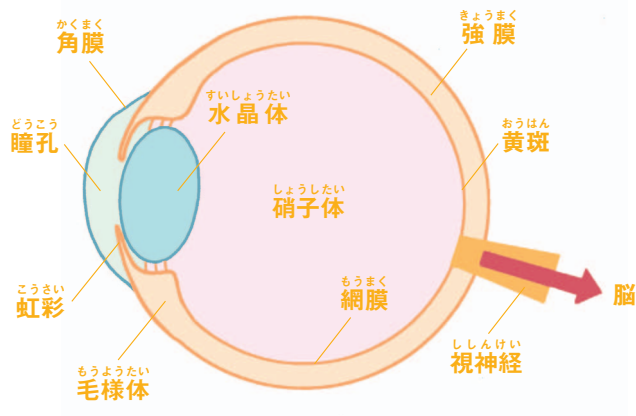
目の仕組み	3
目のピント	4
眼精疲労	5
ドライアイ	6
飛蚊症 <small>ひぶんしょう</small>	7
白内障	8-9
緑内障	10
加齢黄斑変性	11
結膜炎	12-13
ものもらい <small>ばくりゅうしゅ</small> (麦粒腫)	14
その他の目の病気	15
目薬	16

目の仕組み

目の仕組みは、カメラにたとえるとよく理解できます。

目には、レンズの役目をする水晶体、しぼりの役目をする虹彩、フィルムにあたる網膜があります。

目は光の情報を集める器官です。角膜、水晶体を通して入ってきた光の情報は、眼球の一番奥にある網膜で像を結びます。



目のピント

目は毛様体という筋肉が緊張または弛緩して、水晶体の厚さを変えることで自動的にピントを合わせています。水晶体の厚みの調整がうまくいかなかったり、水晶体そのものが変性するとピントが合わなくなります。

また、焦点がちょうど網膜上にある状態を正視（正常な目）といいます。

正常	遠くを見るとき	毛様体が緩み、水晶体が薄く、 屈折率が小さくなり遠くのものにピントが合う	
	近くを見るとき	毛様体が縮み、水晶体が厚く、 屈折率が大きくなり近くのものにピントが合う	
異常	近視	角膜や水晶体の屈折率が強すぎたり、 眼球の軸が伸びるためにピントが合わない	
	遠視	眼軸が短いため網膜に焦点が合わない ※子どもに多く、片目だけだと発見が遅れる	
	老視	毛様体の調節能力が低下し、手元にピントがもってこられなくなる	
	乱視	角膜と水晶体の表面の凸凹がひどいと、ピントが一点に結ばれない ※ 矯正しないとピントが合わず眼精疲労になりやすくなる	
	斜視	両眼の視線が正しく見る目標に向かわないものをいう	

眼精疲労

眼精疲労とは目を仕事などで酷使すると目が疲れる、かすむ、重たい、痛い、充血などの症状が出ることをいいます。それがだんだんひどくなり、頭痛、めまい、吐き気、首筋のはり、肩こりなど身体の症状が現れてくることもあります。

眼精疲労は、生活上の目の酷使だけでなく、近視やドライアイ、ストレスなどにより起こりやすくなります。



ドライアイ

ドライアイは涙の量が足りない、涙の質の変化などにより、目の表面を潤す力が低下した状態です。目の乾燥感だけでなく、疲れる、痛い、まぶしいなど、慢性的な目の不快感が生じます。

原因としてはまばたきが少ないことやコンタクトレンズの使用、エアコンなどの乾燥した環境、ストレスなどが関係しているといわれています。

また、薬によって涙の分泌を抑えてしまうものもあります。かかりつけ薬局にご相談ください。



目に良いビタミン類

・カボチャ、ニンジン、ホウレン草、ブロッコリー、牛肉、豚肉、鶏肉など	→【ビタミンA】	もの見えやすくする
・豚肉、大豆、玄米、カキなど	→【ビタミンB1】	疲れを和らげる
・牛レバー、アサリ、カキなど	→【ビタミンB12】	視神経の働きをよくする
・小松菜、イチゴ、ミカンなど	→【ビタミンC】	白内障を予防する
・カボチャ、サツマイモ、ウナギなど	→【ビタミンE】	血行を改善する
・ケール、ホウレン草など	→【ルテイン】	白内障、飛蚊症、黄斑変性症を予防する
・トマトなど	→【リコピン】	疲れ目を予防する
・ブルーベリーなど	→【アントシアニン】	もの見えやすくする

ひぶんしょう
飛蚊症

明るいところや白い壁、空などを見つめたとき、目の前に虫や糸くずなどの「浮遊物」が飛んでいるように見えることがあります。まばたきをしたりこすったりしても消えませんが、暗いところでは気にならなくなります。このような症状を飛蚊症と呼びます。

飛蚊症になる仕組み

眼球のなかの大部分には99%の水と1%のたんぱく質できている硝子体と呼ばれるゼリー状の透明な物質がつまっています。外から入ってきた光は、この硝子体を通過して網膜まで達します。硝子体は加齢とともに液化し、さらさらとしてきます。

さらに、水とたんぱく質が分離すると水とたんぱく質の間に境界やゆがみができて、光が直進できずに乱反射を起こし、あたかも虫や糸くずなどの「浮遊物」が飛んでいるように見え、飛蚊症として自覚されます。

硝子体を包んでいる硝子体膜の後部は、網膜とくっついています。その一部がさまざまな原因ではがれることがあります。これらが目に入る光を遮り、網膜に影を落とし、飛蚊症となる場合もあります。一緒に網膜裂孔もうまくれっこうや網膜剥離もうまくはくりを起こす場合もあり、そのときに飛蚊症を自覚することがあります。



目の本

白内障

目のなかでレンズの役割を果たしている水晶体は、本来透明で光をよく通します。ところが、さまざまな原因で水晶体のたんぱく質が変性し、次第に白く濁ることがあります。これを白内障といいます。

原因

白内障はさまざまな原因で起こりますが、もっとも多いのは加齢によるものであり、これを「加齢性白内障」と呼んでいます。個人差はありますが、年をとるにつれ、水晶体は濁ってきます。加齢性白内障は一種の老化現象ですから、高齢者の人ほど多く発症します。最近では、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの合併症として、若い人の発症が増えています。

そのほか、先天的なものや、紫外線、目のけがや薬の副作用から白内障を起こす場合もあります。

症状

水晶体が白く濁ることにより、次のような症状が現れます。このようなときは、一度眼科医の診察を受けましょう。

- ・目がかすむ
- ・光をまぶしく感じる
- ・視力が低下し、急に眼鏡が合わなくなる



治療

日常生活に支障がない程度であれば、点眼薬や内服薬により、白内障の進行を遅らせることができます。これらの薬は、水晶体が濁るスピードを遅くするもので、症状を改善したり視力を回復させることはできません。

白内障が進行して、日常生活に不自由を感じるようであれば、手術を行います。手術を考えるとときは、眼科医とよく相談しましょう。



瞳の色は、角膜越しに見える虹彩表面のメラニン色素の量によって異なります。太陽光の強い国では、紫外線の吸収を防止するために、虹彩内のメラニン色素が大量に蓄積され黒や茶褐色の瞳になり、反対に太陽光が弱く、日光の照射率が低い国では虹彩内のメラニン色素の量が少なく、茶色や青色の瞳になるといわれています。

緑内障

緑内障とは、ものを見る視神経が障害され、徐々に視野が欠けていく病気です。視神経にダメージを与える可能性がもっとも高いリスクファクターは眼圧です。40歳以上の日本人のおよそ20人に1人は緑内障であるといわれています。年齢が上がるにつれ、増加する傾向にあります。

一般的に鼻側から視野がせまくなり、初期段階では視野の欠けはぼんやりしています。人は両目でものを見ているため、なかなか異常に気がつかず緑内障は進行してしまいます。一度傷害された視神経を元に戻す方法はなく、病気の進行を食い止めることが目標となります。したがって早期発見・治療が大切です。

また、緑内障の診断を受けている方は、かぜ薬などを服用する際に注意が必要です。眼科医、またはかかりつけ薬局にご相談ください。



正常な見え方



緑内障の見え方

※急性閉塞隅角緑内障発作

へいそくぐうかく

眼圧が急に上昇するタイプがあります。突然目の充血、強い痛み、頭痛、吐き気など激しい症状に見舞われます。このような発作が起きたときは、早期に的確な治療が必要です。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、網膜の中心部でものを見るときにもっとも大切な役割のある「黄斑」に障害が生じ、ものの中心がゆがんで見えたり、黒ずんで見えたりします。また部分的に視野が欠けることもあります。欧米ではこの病気で多くの人が視力を失っています。日本でも近年著しく増加傾向にあります。

加齢に伴い 50 歳代から増加し高齢者に多く見られます。

原因

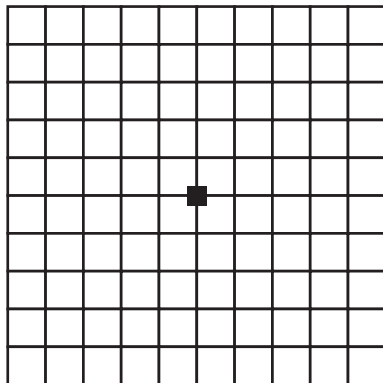
加齢黄斑変性は、大きく「委縮型」と「^{しん}滲出型」の二つのタイプに分けられます。委縮型は徐々に黄斑の組織が委縮していき、滲出型は異常な血管（新生血管）が黄斑の裏側にたくさん伸びてきます。もろい血管のため出血したり血液成分がにじみ出てむくみが出たりします。そのために黄斑に障害が生じます。また、紫外線による影響も考えられます。

滲出型は男性の発症率が高く、また、高齢になるほど両目に起こる人が多くなります。喫煙者は発症する危険性が高いことが分かっています。

予防

予防にはビタミン C・E、β カロチンを多く含む食品やサプリメントが良いとされています。

アムスラーグリッド



読書をする距離で、片方の目だけで中心を見てください！



結膜炎

眼科での患者数が多い代表的病名が「結膜炎」です。それだけに「軽い病気」と思われがちですが、感染し流行することもあるので正しく理解することが大切です。

感染する結膜炎

- ① さいきんせいけつまくえん細菌性結膜炎：細菌感染による結膜炎で、結膜が充血し、目やにが出たりしますが、有効な点眼薬があるので短期間で治すことができます。
- ② ウイルス性結膜炎
- ・流行性結膜炎：アデノウイルスなどの感染力の強いウイルスが原因で、一般に「はやり目」と呼ばれています。1週間くらいの潜伏期間を経てから発症し、目やに、充血、腫れ、痛みなども強く現れます。
 - ・ いんとうけつまくねつ咽頭結膜熱：アデノウイルスなどの感染で起こります。夏にプールの水を介して感染することがよくあるので「プール熱」とも呼ばれています。5～7日の潜伏期間を経て発症し、充血やのどの痛み、発熱、下痢などの症状を伴います。

感染しない結膜炎

アレルギー性結膜炎：さまざまなアレルギーが原因で起こります。充血、目やに、まぶたの腫れ、目のかゆみ、涙目、白目の腫れなどの症状を伴います。

感染する結膜炎にかかったときの注意事項

- ・目をこすったり、触ったりしない
- ・よく手を洗う
- ・ペーパータオルを使用する
- ・お風呂は最後に入り浴槽のお湯は捨てる
- ・洗濯物は日光によく干す
- ・目薬は患眼のみに使用し先端をまつげにつけないようにする
- ・学校、プールは医師の許可が出るまでお休みする



目の本

ものもらい ばくりゅうしゅ (麦粒腫)

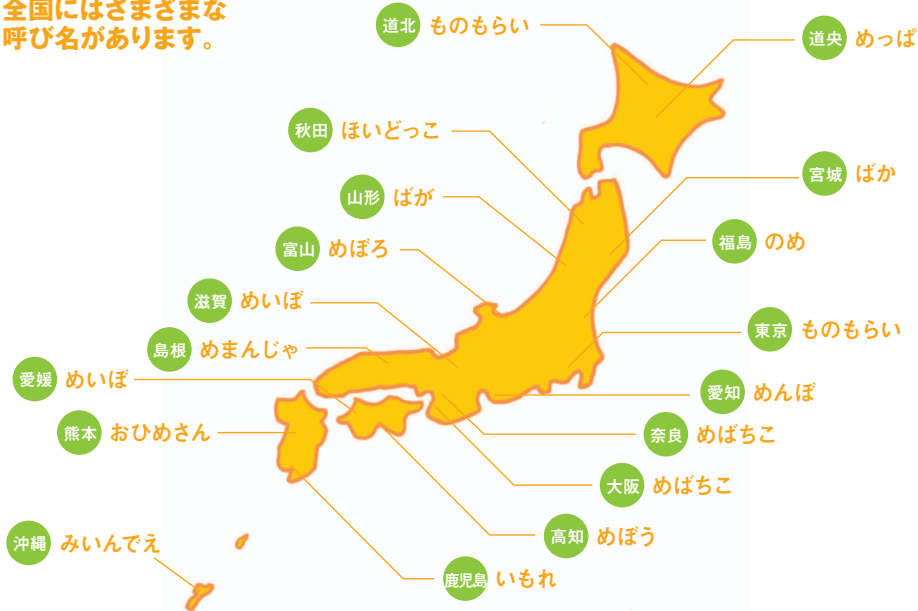
おもにまつげの付け根(脂腺・汗腺)などに黄色ブドウ球菌などの細菌が感染して起こるもので、医学的には「麦粒腫」といいます。

初めはまぶたの一部に赤みが出現し、軽い痛みや痒みを伴います。炎症が強くなってくると、赤み・腫れ・痛みが強くなります。

ひどくならず自然治癒することも多いのですが、炎症の激しいときは眼科で切開し膿を出すこともあります。

汚れた手指で目をこすることや、目の疲れに注意しましょう。

全国にはさまざまな呼び名があります。



その他の 目の病気

もうまくはくり 網膜剥離

網膜が眼底からはがれてしまう病気で、視野や視力に影響が現れます。飛蚊症や光視症の症状を伴う場合が多く、失明にいたることもあるので早期治療がとても重要です。

片方の目を隠して、下記項目をチェックして気になることがあれば眼科医を受診しましょう。

- ・視力が急に落ちていないか
- ・ものがゆがんで見えないか
- ・見えにくい部分はないか
- ・飛蚊症がひどくなっていないか

とうしょうびょうもうまくしょう 糖尿病網膜症

糖尿病の3大合併症のひとつで、成人の失明原因のトップとなっています。細かい血管が密集している網膜では、高血糖の影響を受けやすく糖尿病患者さんの約40%に網膜症が起きているといわれています。しかし、早期から内科と眼科で適切な治療を続けていれば失明は防ぐことができますので、視力の低下など自覚症状が出る前から定期的に検査を受けるようにしましょう。



目薬

上手な目薬の使い方

1. 目薬を差す前には、必ずきれいに手を洗い、目薬の容器の先端は、手で触ったりまぶたに触れないように注意しましょう。
2. 1回の目薬の量は、1滴で十分です。うまく目に入らないときに顔を傾けたり、ぎゅっと目を閉じたりしてこぼれた目薬を入れようとしてはいけません。もう一度差し直し、余分な目薬はふき取りましょう。
3. 目薬を差したあとは、ぱちぱちと瞬きをせず、1、2分は静かに目を閉じてみましょう。さらに目頭を軽く押さえておくといいでしょう。
2種類以上の目薬を差すときは、5分以上間をあけましょう。
4. 一度開封したら保存の指示にしたがって、1カ月を目安に使い切りましょう。
※ほかの人の目薬は使わないようにしましょう。

