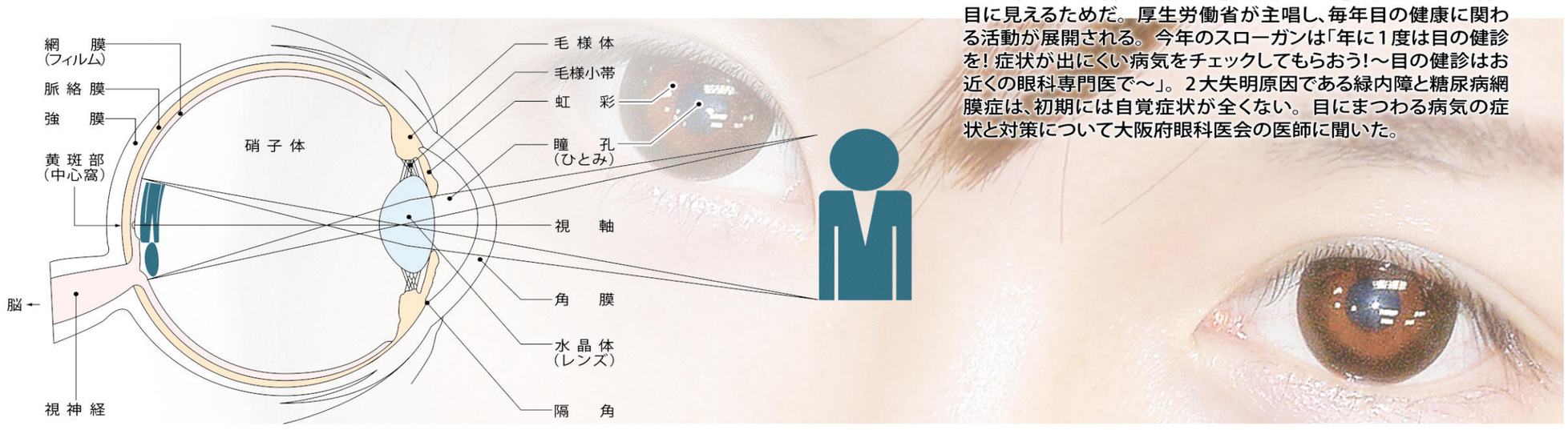
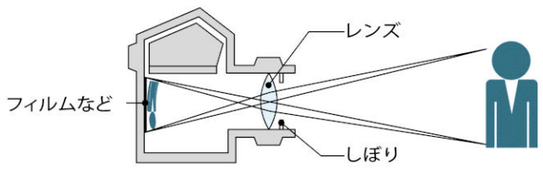
10月10日は目の愛護デー

見える喜び早期発見で

10月10日は「目の愛護デー」。数字の「10」を横にすると、眉と目に見えるためだ。厚生労働省が主唱し、毎年目の健康に関わる活動が展開される。今年のスローガンは「年に１度は目の健診を！症状が出にくい病気をチェックしてもらおう！～目の健診はお近くの眼科専門医で～」。２大失明原因である緑内障と糖尿病網膜症は、初期には自覚症状が全くない。目にまつわる病気の症状と対策について大阪府眼科医会の医師に聞いた。





白内障　見え方が気になれば受診を

檀上眼科
檀 上 眞 次 院長

白内障とは眼球をカメラに例えるとレンズにあたる水晶体に混濁が生じる状態です。

通常の白内障は加齢によると考えられていますから、白髪と思えば分かりやすいのではないでしょうか。つまり、ご高齢になれば、まず白内障はあると思って差し支えありません。

ですから、白内障のあるなしよりは、見え方に支障があるかどうかが実際には問題になります。見え方に支障を来した場合、一番大事なことはその症状が白内障で起こっているのか、他の理由で起こっているのかを知ることになります。

眼鏡を変えるだけで見え方が改善することもあれば、眼底疾患などで見難くなっていることもあります。見え方が気になる時があれば、まず、眼科受診してその原因を調べることが大切です。

その結果、白内障が主な原因であれば、手術を考えることになります。他の疾患が原因の時はそれに対する治療が必要となります。

一番気になる白内障の手術時期についてお話します。以前とは手術方法が大きく変化し、手術時期の考え方も変わってきました。

白内障の程度で手術時期を決めていたことが多かったのですが、最近はご本人の生活に支障をきたしていれば、手術時期と考えられています。

見え方が変化した原因が白内障であれば、手術時期などについて、担当眼科医と相談されてご自分にとって一番納得のいくやり方で決められるのが最善だと思います。

気になる症状があればまず眼科受診して原因を知ることが一番大切です。

ドライアイ　ケアで視力回復も

（医）岡田眼科
岡 田 安 司 院長

ドライアイは、涙量の異常と、涙の性質や涙を保持する能力が変化する質の異常の大きく二つに分類することができます。

量の異常は、涙の分泌そのものが少ない状態、質の異常は、成分の異常や結膜上皮に問題があるなどの原因により、涙は分泌されていても目の表面に留まらず、すぐに乾いてしまうといった状態を指します。

ドライアイでは、目が「乾く」という感覚は少なく、目が疲れる、ゴロゴロする、充血するなどの不定愁訴が多く、また、コンタクトレンズが痛い、物がかすんで見えるなど症状もさまざまです。

原因は、内科的疾患から起きるものや、角膜移植などの目の手術に伴うもの、薬の副作用も挙げられます。コンタクトレンズの長期・長時間装用や、夜型の生活、食生活の変化、運動不足などのライフスタイルの関与、加齢に伴う涙量の減少や安定性の低下も指摘されています。

近年、ドライアイが視力低下につながることがわかってきました。視力が落ちたのは年のせいだと思っていた方が、ドライアイのケアで視力が回復する例もあります。

保湿のための点眼（ヒアルロン酸入りの点眼などのほか、近年では「涙点プラグ」という治療が保険適応になりました。これは、涙の排出口となる目頭の涙点を小さなシリコーン製の栓でふさぐことで、涙を貯める治療です。目薬には涙と同様の成分は含まれませんので、自分の涙を貯めることは涙が減少しているタイプのドライアイには有効です。

重篤な場合は、自分の血液を採取してその血清を点眼する「血清点眼」治療を行うこともあります。また、目を遠赤外線などで温める療法や、涙の蒸発を防ぐ保護メガネの使用も有効で、これらの治療で症状の多くは改善することが可能です。

ドライアイは、アレルギーなどを併発する場合、ドライアイだと思っていたら、違う病気であったという場合もあります。また、市販の点眼薬や洗浄液の乱用は、含まれる防腐剤や刺激物の副作用のほか、貴重な自分の涙を洗い流してしまうことになります。目の疲れや違和感がある時は、自己判断に頼らずに眼科を受診し、適切な指導と治療を受けて自分の涙を増やすように心がけましょう。

色覚の異常　社会全体で〝安全な色の世界〟を

（医）湖崎会 湖崎眼科
湖 崎 淳 院長

光を感じる視細胞がうまく働かず、色を識別しにくくなる「色覚の異常」がある人は、全国に300～400万人います。遺伝による先天性がほとんどで、男性の20人に1人は該当します。治ることはありませんが、色を識別する能力は向上させられます。本人の努力だけでなく周りの理解が不可欠で、社会が〝安全な色の世界〟をつくりだしていかなければなりません。

多くの人は不自由なく生活を送れますが、薄暗かったり、短時間で色を判断する際に見間違う可能性があります。例えば赤色の感受性が低い型では、赤信号やブレーキランプを見落とすといったケースです。

ただ、色誤認を指摘された後に意識すれば、識別する力は上達させられます。車の種類を色だけでなく形状やメーカーも考えて判断するように、色以外の情報を活用するためです。明るい所でゆっくり物を見るといった工夫も大切です。

症状は、子ども時代の図画で太陽を緑に塗るといった時などに見つかりやすいですが「ちゃんと色を見て」と叱るのは厳禁です。おかしいと感じたら受診を促し、個性の一部として温かく見守ってください。ただ、色の識別が不可欠で就けない職種もあるため、確認して将来の不安を感じさせない環境を整えましょう。

周りが色使いに気を配るのも重要です。2003年に小学校の健診で色覚検査義務が全廃され、対処法が分からない先生方も増えています。緑色の黒板に赤色のチョークを使うと見えにくかったりします。

また、ポスターには色の見分けやすい配色を使ったり、信号の赤色に「×」印を付けたりと、社会全体で〝色のバリアフリー〟に取り組むのが重要です。

飛蚊症　自覚症状があれば眼底検査を

（医）視恩会 川添丸山眼科
丸 山 耕 一 副院長

「飛蚊症（ひぶんしょう）」とは、虫のようなものが目を動かすと一緒についてくるように見えたり、人によっては糸クズ状や膜様の影が動くように見えたりする症状をいいます。

では原因は何でしょう。人間の目の中は空洞ではなく、硝子体（しょうしたい）という透明な物質が入っています。硝子体は加齢とともに液化して縮み、その一部に〝にごり〟が生じます。〝にごり〟は硝子体中に浮遊し、外からの光が目の中を照らすことによって、あたかも虫が飛ぶように見えるのです。

ほとんどの場合、飛蚊症は加齢に伴って生じます。しかし、まれに治療を怠れば最終的に失明にいたる病気が隠れていることもあります。加齢が原因なのか、それとも病気によるものかを区別しなければなりません。これに必要な検査が眼底検査。この検査には散瞳薬が使われ、瞳を大きく開くことによって眼底のすみずみまで観察することができます。

飛蚊症を生じる代表的な病気は、「網膜裂孔（もうまくれっこう）」と「網膜剥離（もうまくはくり）」です。硝子体が縮むなかで、眼球の内張りである網膜を引っ張り、裂け目ができることがあります。この裂け目が「網膜裂孔」で、これをそのまま放置していると「網膜剥離」にいたります。網膜裂孔に対しては、レーザー治療が行われますが、網膜剥離まで進むと手術が必要になります。また糖尿病網膜症が原因となる硝子体出血や、ぶどう膜炎などで起きる硝子体混濁（しょうしたいこんだく）でも飛蚊症を自覚するため、そのいずれも眼底検査が必要と言えるでしょう。

飛蚊症を自覚した場合、必ず眼科を受診し眼底検査を受けましょう。また飛蚊症と同時期に光が走って見えることがあります。これを「光視症（こうししょう）」と呼びます。これもまた硝子体が網膜を刺激している症状のひとつ。飛蚊症や光視症を感じたら、まずは眼底検査。早めに眼科専門医でご相談ください。

ごあいさつ

「地域の眼科医療の充実」を推進

一般社団法人 大阪府眼科医会会長
佐 堀 彰 彦

大阪府眼科医会は明治26年の創立以来、122年の歴史と伝統を有する日本最古の眼科医会ですが、平成5年の創立100周年を機に、より公益性を重視して社団法人化してから22年が経ちます。当会には大阪府内で眼科診療を行っている眼科開業医・病院勤務医のほぼ全員が加入しており、現在約1300名の会員で構成されています。

私が眼科医になってからここ約30年間の眼科医療を振り返ってみますと、白内障の眼内レンズ手術や難度の高い硝子体手術の普及・一般化、次々に出る新しい緑内障治療薬や手の打ちようのなかった加齢黄斑変性症に対する新しい治療法の確立など、眼科医療の進歩・発展は実に目覚ましく、我々専門医から見ても本当に目を見張るものがあります。一方、インターネットの普及やマスメディアの健康ブームによって巷には眼科に関する玉石混交の医療情報が氾濫し、過飽和状態で混乱を生じている面もあるのではないかとも感じています。そのような中で正しい眼科医療のあり方を大阪府民の皆さまにお伝えし、地域の眼科医療の充実を図っていくことこそが我々眼科医会の責務と考えております。

当会では、月1回第2金曜日の「目の健康」電話無料相談をはじめ、府内5大学眼科学教室の教授を講師とした7月の市民公開講座、1年365日を通じての大阪市中央急病病診療所への会員眼科医派遣、小中学校を主とした眼科学校医活動、低視覚者の方への支援活動、大阪アイバンクや日本ライトハウスなど眼科関係諸団体への助成など様々な社会的事業を展開し、1年を通じて府民の目の健康・福祉の向上に寄与しております。

また、毎年この時期には10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、できるだけ多く府民の方々に「目の健康」について関心を持っていいただこうと、連休の２日間にわたり総力を挙げて「目のすべて展」を開催しております。今年で42回目を迎える今回も、当会を代表する眼科専門医による特別講演会、ミニ講演会、目の健康相談会からパネル展示、お楽しみ抽選会に至るまで、楽しみながら役に立つ盛りだくさんの内容となっておりますので、10月11、12日の両日は大阪梅田のブリーゼタワー会場に是非お越し頂きたいと思います。

大阪府眼科医会では講習会や勉強会を通して眼科医会会員全体の倫理の高揚と資質の向上を図りながら、府民の期待に応えるべく、大阪地域における眼科医療の啓発・発展と府民の目の健康の保持増進に尚一層努めていきたいと考えておりますので今後ともよろしくお願い申し上げます。