10月10日は目の愛護デー

ごあいさつ

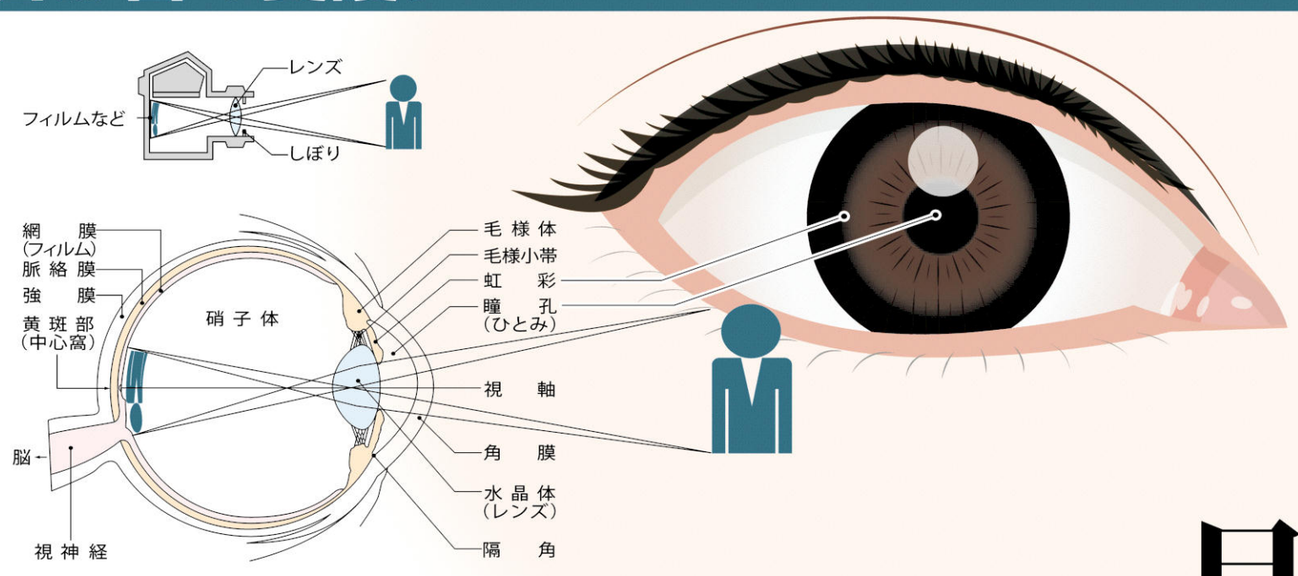
一般社団法人 大阪府眼科医会会長
佐堀彰彦

大阪府眼科医会は明治26年の創立以来、126年の歴史と伝統を有する日本最古の眼科医会です。平成5年の創立100周年を機に、より公益性を重視し、社団法人化して四半世紀になります。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、会員数は現在約1350名に及んでいます。

昨今は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ています。そんな中で正しい眼科医療のあり方を皆様にお伝えし、地域の眼科医療の充実を図っていくことが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」電話無料相談を始め、府内5大学眼科学教室の教授による市民公開講座、1年365日を通じての大阪市中央急病診療所への会員眼科医の派遣、小中学校を中心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事業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10月の日祝連休2日間は、10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、できるだけ多くの方々に「目の健康」について関心を持っていただこうと、梅田のブリーゼプラザで入場無料の「目のすべて展」を開催しており、今年で46回目を迎えます。

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、府民の皆様のご期待に応えるべく、眼科に関する地域医療の充実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。



10月10日は「目の愛護デー」。厚生労働省が主唱し、毎年全国各地で目の健康に関する活動が繰り広げられる。今年のスローガンは「目は、暮らしに寄り添っているものだから。お悩みがあれば、どうぞ早めにご相談ください。私たち眼科専門医はあなたの目の味方です」。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。飛蚊症や高齢化に伴う異常、ドライアイなど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。

目の病、早期発見・早期治療を

「ドライアイ」

始まりは涙の不安定から

勝村眼科
勝村浩三 院長

ドライアイと聞くと、どのような症状を想像されますか。多くの方は目が乾燥してゴロゴロするイメージを持たれると思います。実はこれ、ドライアイのほんの一症状にすぎません。ドライアイでは、ゴロゴロするだけではなく、かすむ、まぶしく感じる、くしゃくしゃする、疲れる、涙が出る、目が重い、痛い、目を開けていられない、充血する、痒（かゆ）い、目やにが出るなど実にさまざまな症状が起こります。

目の表面を潤す涙は、涙液層と呼ばれる油分、水分、ムチンの三つの成分からできています。これらの成分がバランスよく目の表面にあることで涙液層が安定し、快適な目の状態を維持しているといわれています。ドライアイは、この安定性が低下した（成分のバランスが悪くなった）状態で、涙が目の表面に定着しにくくなったり、目の表面の粘膜に傷ができたり、目の表面に炎症が起こったりすることによりさまざまな症状が起こります。

ドライアイの主な原因は、加齢と生活環境だと考えられています。このうち、生活環境にはエアコンによる空気の乾燥やたばこの煙による目への刺激、パソコンやスマホの長時間使用、コンタクトレンズの装用など現代社会において非常に身近なことが関係しています。40歳以上の日本人男性の8人に1人、女性の5人に1人がドライアイであるという報告もあります。皆さんが普段お悩みの目の症状もドライアイが関係しているかもしれません。

ドライアイが気になったら、まずは加湿器を使ったり、エアコンの風を直接目に当てないよう工夫するなど生活環境を整えましょう。パソコンやスマホを使用する際には休憩をしっかりと取り、コンタクトレンズ装用中は人工涙液をさしましょう。

また、加齢対策として十分な睡眠時間、適度な運動など健康的な生活を心がけることも大切です。それでも症状が続く場合には眼科で検査し、目薬や処置で治療します。ドライアイは放っておくと日常生活の質に影響する重要な病気です。症状があれば気軽にご相談ください。

「高齢化と目」

生活の質の維持を

鈴江眼科
佐川正治 院長

人生100歳まで生きようかという時代になってきています。

人間は世の中の情報の約80%を目（視覚）から得ているといわれており、私たちが健康で幸せに長生きするためには、目が健全であることがとても大切です。

高齢化とともに「目がかすむ」「ピントが合わない」「目が乾く」「物がゆがむ」などの症状が出てくることがあり、放置するとQOL（Quality of Life＝生活の質）の低下に直結し、QOV（Quality of Vision＝見え方の質）を損ないます。目の病気を理解し、早期発見し治療することはQOLを維持していくことにつながります。

高齢者の代表的な目の病気としては白内障、緑内障、加齢黄斑変性症などがあります。白内障は加齢によるものがほとんどですが、症状は個人差があり、全ての人に視力障害が起きるわけではありません。

治療は濁った水晶体を取り除き自分の生活に合った眼内レンズに置き換える手術が一般的です。また中途失明の原因の上位を占める緑内障も診断技術の進歩で早期発見できる時代となりました。

加齢黄斑変性症の治療では、抗VEGF療法の登場で様相が一変し、ほかにも今話題の人工多能性幹細胞（iPS細胞）は網膜だけでなく、角膜にも応用され、今後に夢が膨らみます。

テレビやパソコン、スマホなど、必要以上に目を酷使する時代となっています。また車社会の中、高齢者も車が手放せません。認知症に関しても、白内障手術で視力が回復すると認知機能低下が生じにくいという報告もあります。諦めていた目の病気も医学の進歩で進行が食い止められたり、治療可能なものも増えてきております。

見え方に不安を感じたり、自信がなくなったら早めに身近な眼科を受診して相談することが大事です。

「子どもの近視」

生活習慣の改善不可欠

中島眼科クリニック
中島伸子 院長

スマートフォンの普及といった社会環境の変化に伴い、子どもが目を酷使するケースが増え、近視の進行が低年齢化しています。かつては中学生から目立ち始めたのですが、いまでは小学3、4年からが多い状況です。近視になってしまうと、そこから良くはならないため、早期発見が大切です。悪化させないためには、状況に応じて眼鏡をかけ、生活習慣を改善しなければなりません。

遠くのものが見えにくくなる近視は、距離の近い同じものを長い時間見続けると進行します。スマホの画面はもちろん、読書や勉強も同じです。生活習慣による影響が大きく、近年は、早い時期から子どもにスマホを使わせる場面が増え、就学前の児童などでも発症しやすくなっています。

進行の予防には、小まめな休憩が必要です。スマホを30分見続けたら少なくとも10分は休ませましょう。外遊びはもちろんのこと、室内でも人形や、大きめのブロック玩具で遊ばせたり、ご飯や入浴は休憩になります。目の環境を切り替えるタイミングをつくってください。

休憩が原則ですが、目の負担を減らすため、スマホで見る動画をテレビ画面で見たり、受験勉強で休憩が取れない場合は、1問解いたら時計を見て時間を計るといった手法で、いろいろな距離のものを見るのも有効です。

受診のタイミングは、学校などで指摘されたときはもちろん、子どもが目を細めて見ているときも重要です。3カ月に1回程度、保護者が子どもと一緒に片目ずつでカレンダーなどを見る機会を設け、視力を簡易チェックしておくのも効果的です。

受診すると、状況に応じて眼鏡を掛けるよう指示されますが、親の世代が子どものころに使っていなかったからといって、自分の子どもにも掛けさせないのは問題です。視力が悪いのに無理して見ようとすると症状は悪化します。

小学生や眼鏡を使用していないお子さんにコンタクトレンズは与えないでください。コンタクトは使用時間の制限など、自己管理が必要になるためです。

近視の進行予防について、インターネットで検索すればいろいろ見つかりますが、生活習慣を改善せずに効く魔法の手段はありません。各家庭で、子どもに合った予防方法を探してみてください。

「飛蚊症」

少しの変化にも気をつけて

吉田眼科医院
吉田晴子 院長

飛蚊（ひぶん）症とは、晴れた空や白い壁を見たときに糸くずや蚊のような浮遊物が見える症状を言います。目の中には透明なゼリー状の硝子体という物質が詰まっており、飛蚊症はこの硝子体に濁りが生じて明るいところを見たときにその影が見えるものです。飛蚊症には治療を要しない生理的なものと、治療を要するものがあります。

生理的な飛蚊症とは加齢によって硝子体が融解を起こし、それが濁りとなって見える場合や、硝子体が生理的に網膜からはがれ（この現象は後部硝子体剥離といいます）、リング状の浮遊物が目の中央に見えることがあります。

眼底検査にて網膜に異常がなければ治療の必要はありませんが、飛蚊症が増加したり、形に変化があった場合には速やかに眼科を受診してください。

一方、網膜に何らかの原因で裂孔（穴）が空いた場合、急に飛蚊症を自覚する場合があります。網膜裂孔は放置すると網膜剥離が生じ、視力障害を来すことがあります。網膜裂孔のみの場合はレーザー光線で網膜を凝固する治療をすることで網膜剥離になることを食い止められますが、網膜剥離が生じた場合は手術になることがあります。

また糖尿病により硝子体出血を起こした場合や、ぶどう膜炎により目の中に混濁を生じた場合も飛蚊症を自覚することがあり、治療が必要となりますので早めに眼科を受診してください。

このように飛蚊症にはいろいろな原因がありますので、飛蚊症を自覚したら自分で判断せず速やかに眼科を受診することをお勧めします。