

医療とともに

特別編 第9回 目の健康講座

誰もがリスク 白内障

加齢とともにほとんどの人がなる白内障をテーマにした「目の健康講座」が2日、大阪市北区の毎日新聞オーバルホールで開かれた。今年で9回目。大阪市立大学大学院視覚病態学教授の白木邦彦さんが450人の市民に、実際の診療から手術、術後の対応まで丁寧に解説。大阪府眼科医会理事の今本量久さん、宮澤裕之さんを含めた3人で参加者からの質問に答えた。希望者に対する無料相談会も行われた。総合司会は同理事の山田晴彦さん。【藤原規洋】

正しい知識で正しく備える



大阪府眼科医会

佐堀彰彦会長

人は情報の8割を目から得ているといわれます。年々ともに見えにくくなるだけに目の病気に對する関心が高い一方で、医療情報番組などでセンセーショナルな情報が増え、誤解を招いています。今日は白内障に関する最新のお話を聞いて、正しい情報を手にとってください。

白木邦彦さん

大阪市立大学大学院視覚病態学教授



しらき・くにひこ 大阪市立大学大学院医学研究科修了。医学博士。米国の大学・病院に留学後、大阪市大助手・講師。さらに英国留学後、1993年から同助教授。同大学院助教授を経て2002年から現職。専門は眼底画像診断、眼循環、網膜硝子体疾患。

白内障は国内で年間約140万件の手術が行われている身近な病気です。加齢が大きな原因で、40代では20%、50代で45%、60代で65%、70代で80%、80代では90%の人で、程度の差はあれ白内障が出てきます。

水晶体は360度、毛様体からのびるチン小帯という細い糸でつながっています。遠くを見る時は毛様体筋が収縮してチン小帯が引っ張られ、水晶体が薄くなってピントを合わせ、近くを見る時は逆に、毛様体

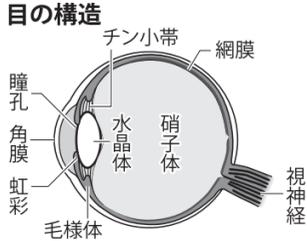
に配列しているため、本来透明です。しかし、紫外線を受け続けたりすると水晶体内部のたんぱく質が変性して黄色くなります。さらに茶色くなっていきます。が、ゆっくり進むので本人は気づきません。また、局

次に、診察から手術についてです。問診ではまず、既往症を尋ねられます。高血圧の人は血圧を下げる必要があり、糖尿病が未治療の人では非常に血糖値が高い場合もあります。そのよう

くり進むと、片方が見えにくくなってももう一方の目でカバーしますので、気づきにくいものです。もやがかかったようにかすむ、電球や車のライトがギラギラする、明るいと暗いところではまぶしかったり、薄暗いところで細かい字が読みにくくなったりしたら検査を受けてください。

加齢につきものの病

まず、目の仕組みを説明します。目をカメラに例えると、目の底にある網膜がフィルムで、レンズに当たるのが水晶体です。カメラはレンズが前後に動いてピントを合わせますが、目は水晶体の厚みを変えてピント合わせをします。



筋が弛緩して水晶体が厚くなります。いずれの場合も重要なのは水晶体が軟らかいことです。ところが、加齢とともに水晶体の弾性が失われ、ピント合わせの機能が低下します。これが老眼です。水晶体を形作っている水晶体上皮細胞は、水晶体が入っている嚢という袋の中で分裂して一生増え続けるのですが、このために水晶体の重みが段々増し、硬くなっていくのです。

水晶体でも一つ大事なのが透明であることです。水晶体は血管やリンパ管、神経がなく、細胞が規則的に配列しているため、本来透明です。しかし、紫外線を受け続けたりすると水晶体内部のたんぱく質が変性して黄色くなります。さらに茶色くなっていきます。が、ゆっくり進むので本人は気づきません。また、局

飲んでいる場合は手術時に合併症が起きやすくなります。このほか、ぜんそく、リウマチ、アトピー性皮膚炎、副腎皮質ホルモン服用、レーシックなど目の手術歴なども伝えてください。そして眼圧や角膜などの検査をしたうえで手術で取り除き、人工レンズに置き換えます。今はレンズが軟らかく折れたためになったという場合、超音波で水

所混濁といって、たんぱく質が凝集して濁ってこくともあります。この部分は光を散乱するので白くなり、光の透過量も減ります。白内障とは、このように水晶体の濁りを生じる病気です。危険因子はさまざまです。紫外線のほか、喫煙者の発症率は非喫煙者の1.2〜2.8倍、強度の近視だと発症率は3.6倍に上昇します。お酒の飲みすぎもいけません。糖尿病や副腎皮質ホルモンの長期間摂取、脳腫瘍や副鼻腔炎などで放射線治療を行った場合もリスクが生じます。白内障は痛みもなくゆっ

な人は手術後の炎症がきつくなるケースがあります。前立腺肥大でお薬を飲んでいたり、心筋梗塞などで血がさらさらになる薬を飲んでいたりする場合は手術時に合併症が起きやすくなります。このほか、ぜんそく、リウマチ、アトピー性皮膚炎、副腎皮質ホルモンの服用、レーシックなど目の手術歴なども伝えてください。そして眼圧や角膜などの検査をしたうえで手術で取り除き、人工レンズに置き換えます。今はレンズが軟らかく折れたためになったという場合、超音波で水

80代の9割発症／人工レンズ挿入で対処

晶体を砕けるようになり、傷は小さく済みます。手術に際しては、人工レンズで手元がよく見えるようにするか、遠くを見るようにするかを選択してもらいます。いずれを選んでもメガネが必要になります。遠近両用の多焦点レンズもありますが、クリアさに欠けるという人もいますし、完全にメガネが不要になるわけではないです。術後は翌日まで眼帯をしてもらい、洗顔は1週間後からOK。1〜3カ月くらいは目薬が必要です。目をこすったりぶついたりしないよう注意してください。メガネは約3カ月たってから作ってください。度数が変わる可能性があります。合併症には、意図した見え方と異なるずれや水晶体の一部残存、チン小帯断裂などがあるほか、2000人に1人くらいの割合で細菌性眼内炎になり、数千人に1人は目の底から出血を起します。後発白内障といって、人工レンズを入れた後、濁る側が混濁して視力が低下することもあります。これはレーザーで穴を開けたら回復します。手術でよく見えるようになった、色がハッキリ分かったようになったと喜ぶ患者さんがいる一方、片目の手術後、遠近感がなくなったというケースもあります。また、他の目の病気があれば手術しても変わらないことがありますので、医師に相談してください。

質疑応答

71歳女性 サプリメントで白内障は予防できますか？

今本 白内障はほとんどが加齢に伴うものですので、効果があるとは言えません。

77歳男性 目薬で治りますか？ 宮澤 濁った水晶体が目薬で透明な状態に戻ることはありません。白内障の進行を少しでも遅くさせたい時に使用してください。

大阪府眼科医会理事

今本量久さん



生活に支障出れば手術を

78歳男性 視力がどのくらい落ちたら手術したらいいですか？ 白木 白内障は悪性の病気ではないので急ぐ必要はありません。生活習慣に応じて判断すればいいのですが、日常生活でよく見えにくかったり、目がかすんだり、光がまぶしかったりするなどの症状が出たら手術を考えましょう。71歳男性 片方の手術を受けました。もう一方はいいつ受けたいですか？ 今本 視野が狭くなったり、遠近感がつかめなくなったりします

大阪府眼科医会理事

宮澤裕之さん



メガネをうまく併用して

ので、転倒しやすくなったとか仕事で車を運転する人は、一度検査を受けてください。55歳男性 手術したらメガネから解放されますか？ 宮澤 単焦点レンズを入れた場合、眼内レンズの度数の合わせ方に応じて遠方視用のメガネか老眼鏡が必要になります。ただ、高齢の方が主に家の中で過ごされる場合、メガネを必要とせずに生活できる時もあります。66歳女性 手術の場合、遠近どちらに焦点を合わせる？

大阪府眼科医会理事

山田晴彦さん



白木 生活習慣に感じ選んでください。裸眼で遠くが見えて近くを見る時は老眼鏡をかけたり、遠くを見る時は近視のメガネをかけて近くはメガネを外して見ていたりしたなど、これまで通りの生活が続けられるようであれば術後の違和感が少ないと思います。74歳男性 手術時期に手遅れはない？ 今本 特別な場合を除いて手遅れになることはありません。ただ、あまり放置しすぎると斜視になったり他の病気の発見が遅れたりすることがありますので、眼科できちんと検査を受けてください。78歳男性 手術後、黒点がいっぱい見えます。 宮澤 それまで見えていなかった黒点が手術によって見えるようになることがあります。他の原因でも起こりますので、かかりつけの眼科の先生に相談された方がいいでしょう。

主催 大阪府眼科医会
後援 大阪府、大阪市、大阪府医師会、毎日新聞社