PR　企画・制作／読売新聞社広告局

# 目の健康考える

# 生活習慣を見直し

## 「目のすべて展」入場無料

8日(日) 午前11時開場
9日(月・祝) 午前10時開場
プリーゼタワー7階

10月8日(日)、9日(月・祝)の2日間、「目のすべて展」がプリーゼプラザ小ホールで開催されます。「白内障」や「緑内障」などについての特別講演のほか、最新治療法や眼鏡の選び方、上手な目薬の差し方などが紹介されます。専門医による目の健康相談（両日とも先着150人）も行います。
※台風などの天候不良の場合は中止となることがあります。

会　場：プリーゼタワー7階「プリーゼプラザ小ホール」
（大阪市北区梅田2の4の9）
日　時：10月8日（日）午前11時開場
10月9日（月・祝）午前10時開場
主　催：大阪府眼科会
後　援：大阪府、大阪市、大阪府医師会、大阪アイバンク、日本ライトハウス、読売光と愛の事業団大阪支部、読売新聞大阪本社

### ＜講演スケジュール＞

| 10月8日(日) | 午前11時開場 |
|---|---|
| ・「眼鏡調整の大切さ」(眼鏡組合) | 11:20～11:40 |
| ・「盲導犬の話」(日本ライトハウス) | 11:40～12:00 |
| ・「アイバンクの話」(大阪アイバンク) | 12:00～12:20 |
| **・特別講演1「白内障」** | **12:30～13:30** |
| 【講師】関西医科大学 大中誠之先生 | |
| ・「目に関するクイズ」(大阪府眼科医会) | 13:30～14:00 |
| **・特別講演2「緑内障」** | **14:00～15:00** |
| 【講師】大阪市立大学 上野洋祐先生 | |
| ・「目薬は上手に差せていますか？」(福本敏子先生) | 15:00～15:20 |
| ・「ｉＰＳ細胞利用はどこまで進んだか？」(山田晴彦先生) | 15:20～15:40 |
| ・「飛蚊症と網膜はく離」(宮浦徹先生) | 15:40～16:00 |

| 10月9日(月・祝) | 午前10時開場 |
|---|---|
| ・「白内障(実際に道具を使っての講演)」(大阪府眼科医会) | 10:20～10:50 |
| **・特別講演1「ドライアイ」** | **11:00～12:00** |
| 【講師】近畿大学 下村嘉一先生 | |
| ・「感謝状贈呈」(大阪府眼科医会) | 12:00～12:20 |
| **・特別講演2「落語・講演」** | **12:20～13:20** |
| 【講師】桂福点さん | |
| **・特別講演3「緑内障」** | **13:30～14:30** |
| 【講師】大阪大学 松下賢治先生 | |
| ・「目に関するクイズ」(大阪府眼科医会) | 14:30～15:00 |
| **・特別講演4「白内障」** | **15:00～16:00** |
| 【講師】大阪医科大学 小嶌祥太先生 | |
| ・「眼精疲労(疲れ目)」(宮澤裕之先生) | 16:00～16:20 |
| ・「眼底出血」(湖崎淳先生) | 16:20～16:40 |

桂福点さん

**両日**
▷目の健康相談（受付時間は8日11:00～15:00、9日10:00～15:00）いずれも先着150人まで
▷お楽しみ抽選会
▷児童・生徒絵画展「メガネで見つけた大切なもの」
▷眼科啓発パネル展示
▷大阪アイバンクコーナー
▷日本ライトハウスコーナー
▷眼鏡組合コーナー

■眼底出血と生活習慣病

森下　生活習慣病が原因で起こる目の病気で代表的なものに「糖尿病網膜症」があります。

下村　眼底出血で最も多く、重篤なものは糖尿病によるものです。糖尿病網膜症は糖尿病にかかって数年以上たつと発症しやすくなります。注意しなければならないのは、視力が低下するなどの自覚症状が出た時点でかなり重症化しているということです。血液中のＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）値が7以上になると合併症（視力低下、腎臓障害、末梢神経障害など）を起こしやすいので、この値や血糖値が高い人、糖尿病を指摘された人は、症状がなくても眼科専門医を受診して眼底検査を受けることをおすすめします。特に30歳代から糖尿病を患っている人は40歳を超えると手術が必要になるほど悪化することがあるため、ぜひとも受診していただきたいです。

森下　高血圧や動脈硬化が関係して眼底出血を起こす場合もあります。

小嶌　いわゆる「静脈閉塞症」ですね。網膜には動脈と静脈がありますが、高血圧や動脈硬化が進むと網膜の動脈が硬くなります。そして静脈から血液が心臓にかえりにくくなり、行き場を失った血液が網膜の中で出血を起こします。この病気は網膜の中心部近くで生じた場合、視力や色の見分けに大切な黄斑部にまでむくみ（浮腫）を起こします。その結果、視力低下やゆがみが生じて日常生活に支障をきたすので、高血圧や動脈硬化の治療が大切です。黄斑浮腫の強い症例には、ステロイドや抗血管新生薬（抗ＶＥＧＦ薬）の注射を行い、無血管野があれば光凝固治療を行います。

森下　「加齢黄斑変性」の患者さんも増えています。紫外線を大量に浴びることや喫煙、偏食などの日常の生活習慣、加齢などが原因と考えられますが。

大中　「加齢黄斑変性」は加齢をベースにして、眼底に悪い血管（新生血管）ができてしまい、黄斑部に出血やむくみ（浮腫）や網膜剥離を起こします。その結果、真ん中が暗く見えたり、ゆがみが出たり、視力が低下します。治療法については、光線力学療法（ＰＤＴ）や抗血管新生薬治療などが進歩していますが、完璧に治すことが難しいのが実情です。最近はｉＰＳ細胞の研究が注目されており、加齢黄斑変性の患者さんの期待も高まっていますが、現実的には病気にならないように予防することが一番大事です。まずは食生活などの日常の生活習慣を見直してください。緑黄色野菜を積極的に摂取し、油分は控えめに。食事で足りない部分はサプリメントで補うのもいいでしょう。喫煙は特にいけません。

■怖い病気が隠れていることもある飛蚊症

森下　黒い虫のようなものが飛んでいるように見える「飛蚊症」を気にする人も多いですね。

上野　ほとんどは大きな問題がない「生理的飛蚊症」で、病気ではないことが多いです。どのようにして起こるかというと、目の奥の生薬（ゼリー状の部分）が加齢とともにだんだん水に近くなり、網膜からはがれていく（後部硝子体剥離）ことが起きます。この時、黒い虫が飛んでいるように見えるのです。ただし、注意が必要なのは網膜裂孔や網膜剥離が原因の場合です。飛蚊症の症状を感じたら、眼科で眼底検査を受けてください。もし網膜裂孔や網膜剥離であればただちに治療が必要です。

■目を守るための日常生活での注意点とは

森下　目の病気全般について、私たちが日常生活の中で早期発見できる簡単な方法があればアドバイスをお願いします。

松下　緑内障の場合は両目でものを見ていると発見が遅れることがあるため、片目ずつでものの見え方をチェックして、視野の障害を自覚することが大切です。ただし、ほとんどの人は自覚症状が出るのはかなり進行してからです。

森下　目の前で簡単に黄斑部のチェックをする方法があります。方眼紙を用意して真ん中に印をつけます。30センチ・メートルの距離で片目ずつで、中央の印を見たときに、方眼紙の一部がゆがんでいたり、真ん中が暗くなったりするという症状があった場合は、目の奥の黄斑部に病気がある可能性があります。ですので必ず眼科を受診してください。

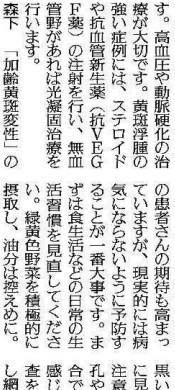
上野　片目の視力が落ちていても自分ではなかなか気づかないことが多いです。片目ずつで見ると視野の一部が欠けていたり、黒いモヤモヤが増えてくる症状に気づくこともかなりあります。ご自身でできる簡単なチェック法ですので、ぜひ定期的に行ってください。

40歳を超えたら、定期的な眼底検査を受けてください。

下村　糖尿病や高血圧、高コレステロール血症といった循環器系の病気にかかっている人も必ず40歳を超えたら眼科専門医で眼底検査を受けてください。また、最近は量販店やネット通販などでコンタクトレンズを簡単に購入する人が増えていますが、感染症やドライアイなどのトラブルが多いのが現状です。直接目に装着するものですから、必ず眼科専門医でチェックしてください。

小嶌　眼底出血は急に起こって、場合によっては早急な処置が必要となることもあります。普段からすぐに受診できるかかりつけ医を持っておくことが非常に重要だと思います。

大中　自宅で簡単に黄斑部のチェックをする方法があります。方眼紙を用意して真ん中に印をつけます。30センチ・メートルの距離で片目ずつで、中央の印を見たときに、方眼紙の一部がゆがんでいたり、真ん中が暗くなったりするという症状があった場合は、目の奥の黄斑部に病気がある可能性があります。ですので必ず眼科を受診してください。


大阪医科大学
小嶌 祥太 氏

1992年香川医科大学卒業。同年大阪医科大学眼科学教室入局。98年同大学大学院（眼科学）修了（医学博士）。99年米国Ｙａｌｅ大学Ｐｏｓｔ ｄｏｃｔｏｒａｌ Ａｓｓｏｃｉａｔｅ。2002年北摂総合病院眼科医長。11年大阪医科大学講師。

大阪府眼科医会
相談役
森下 清文 氏

1980年兵庫医科大学卒業。大阪医科大学講師を経て、91年大阪市北区で森下眼科を開業。専門は白内障、緑内障、眼底出血。市民への啓発活動をライフワークに各地で市民講座を開催している。