



# 10月10日は「目の愛護デー」

超高齢社会を迎え、加齢などによる目の不調を訴える人が増えています。日本眼科医学会によると、視覚障害者は164万人にのぼります。10月10日は「目の愛護デー」。目の病気の予防と早期発見の大切さを見直す機会にしてみませんか。知っておきたい目の病気のこと、目の健康維持のために日常生活で注意すべきことなどについて、6人の専門医が語り合いました。(本文中敬称略)

## 目の仕組みと紫外線の影響

森下(司会) まず目の仕組みについて説明してください。  
岡吉 目は直径2〜3センチ、その量を調節する角膜(黒目)を通して水晶体に屈き目。カメラのレンズに当たる水晶体で光が屈折し、フィルムに像を結ぶという仕組みです。網膜にある視細胞が光のエネルギーを電気信号に変え、それがいくつかの細胞を経由して視神経に伝わり、大脳で映像として認識されます。

森下 目の病には紫外線が原因となるものがありますね。  
坪本 一般的に紫外線は皮膚にダメージを与えるというイメージですが、目に對する影響はまだ知られていません。「雪目」という言葉も聞いたことがあ

る人は多いと思いますが、スキー場など強い紫外線にさらされると数時間程度で、結膜の充血や目のゴロゴロ感、涙が出る、痛みやまぶさといった角膜炎の症状が出ます。一方、紫外線を長期間投して起こすような病気に「翼状片」があります。角膜に結膜組織が入り込み混濁することになり、悪化するとう角膜中央にまで及び、視力が低下することもありますが、白内障も一番大きな原因は加齢ですが、紫外線の影響もあってとされています。

森下 紫外線がどのようにして予防すればよいのでしょうか。  
河本 太陽の光を適切に避けることで、帽子やサングラスの使用が予防につながります。

出席者(「目のすべて展」の当日の特別講演順)  
大阪市立大学(市立柏原病院) 関西医科大学 大阪大学 大阪医科大学 近畿大学  
◆司会 大阪府眼科医会 地域医療部担当理事 森下 清文氏

## 眼科専門医座談会

# 早期発見のため受診を

明氏 氏氏氏氏氏  
宗慎 義良 良樹  
松本 大家 河本 吉  
大阪大学 大家 義則氏

大阪大学 大家 義則氏



2001年大阪大学医学部卒業、同大学医学部附属病院眼科研修医。03年大阪府立病院眼科医員。10年大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了。15年から同大学院医学系研究科脳神経感覚器外科学(眼科学)学部長。専門は角膜、再生医療。

## 飛蚊症眼底検査をして

大阪医科大学 河本 良輔氏

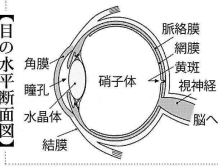


2005年関西医科大学卒業。大阪市立総合医療センター研修修了後、07年大阪医科大学眼科入局。大阪回生病院、眼立尼崎病院、ミシガン大学グローバルセンターを経て、14年10月から大阪医科大学眼科助教。専門は緑内障。

## ゆがみ生じる静脈閉塞

がります。帽子はつばがついていると、横からの紫外線をしっかりカットできるものを選びましょう。濃い色のサングラスが入っていると、紫外線が多入ってしまうというデータがあります。

森下 白内障の予防には、紫外線対策のほか、どのような対策がありますか。  
坪本 糖尿病やアトピー性皮膚炎などの病気が原因で、進行した緑内障があります。また、水晶体の濁りや白内障になりやすい糖尿病の指摘を行うことが白内障の予防につながります。



## 白内障の予防と治療

森下 白内障の予防には、紫外線対策のほか、どのような対策がありますか。  
坪本 糖尿病やアトピー性皮膚炎などの病気が原因で、進行した緑内障があります。また、水晶体の濁りや白内障になりやすい糖尿病の指摘を行うことが白内障の予防につながります。

## 糖尿病 すぐにも眼科へ

近畿大学 國吉 一樹氏



1988年大阪府立大学医学部卒業。96年スケペンス眼科学研究科(ハーバード大学)、98年近畿大学医学部眼科助手、2000年から近畿大学医学部眼科講師。専門は網膜硝子体疾患、遺伝性網膜症診療。

まの注意が必要ですよ。また、紫外線は朝夕が多いので、日中だけでなく通勤時間帯にも努めて対策をとりましょう。

坪本 緑内障の予防には、紫外線対策のほか、どのような対策がありますか。  
岡吉 糖尿病がもたらす網膜病変は、糖尿病にかかって数年はたつと発症しやすいです。注意すべきは、症状が出た時点から重症化しているという点です。初期段階では、視力低下は起こさないで、血糖値が高い人や糖尿病を指摘された人は症状がなくても眼科受診をおすすめします。特に30歳から糖尿病を患っている人は、40歳を超えて手術が必要になるほど悪化する点が多いため、せめて受診していただきたいです。

## 紫外線 白内障の原因に

関西医科大学 坪本 慎氏



1994年関西医科大学医学部卒業。97年ジョンズ・ホプキンス大学(ウィルマー眼研究所)留学、99年関西医科大学大学院医学研究科修了。2013年から同大学春里病院准教授。専門は網膜硝子体、角膜。

坪本 緑内障の予防には、紫外線対策のほか、どのような対策がありますか。  
森下 眼底出血も様々な病気の一つで起こります。網膜病変は、糖尿病にかかって数年はたつと発症しやすいです。注意すべきは、症状が出た時点から重症化しているという点です。初期段階では、視力低下は起こさないで、血糖値が高い人や糖尿病を指摘された人は症状がなくても眼科受診をおすすめします。特に30歳から糖尿病を患っている人は、40歳を超えて手術が必要になるほど悪化する点が多いため、せめて受診していただきたいです。

## 眼底出血と生活習慣病

森下 眼底出血も様々な病気の一つで起こります。網膜病変は、糖尿病にかかって数年はたつと発症しやすいです。注意すべきは、症状が出た時点から重症化しているという点です。初期段階では、視力低下は起こさないで、血糖値が高い人や糖尿病を指摘された人は症状がなくても眼科受診をおすすめします。特に30歳から糖尿病を患っている人は、40歳を超えて手術が必要になるほど悪化する点が多いため、せめて受診していただきたいです。

森下 50歳以上の約80人に一人といわれるように最近増加している病気が加齢黄斑変性症です。  
坪本 加齢黄斑変性は文字通り、加齢と大きな関係していますが、実はそれ以外の危険因子もあります。喫煙や食生活の欧文化など