第13回 目の健康講座 ウェブ座談会

目をいたわっていますか？　いまは見えるのが当たり前でも、高齢になると体力と同様に目も衰えます。人生100年時代が間近に迫る中、人生の最期まで「見える暮らし」を続けるために、眼科医は「40歳を過ぎたら目の健康診断を」と呼びかけています。6月27日に大阪府眼科医会が開いた「第13回　目の健康講座」は、目の病気の早期発見と早期治療がテーマ。新型コロナウイルス感染予防のため、ウェブ座談会形式で中高年代から増える目の病気と治療法を解説してもらいました。【安部拓輝】

健康づくりの一助に

大阪府眼科医会
佐堀彰彦会長

今年で13回を迎えた「目の健康講座」は新型コロナウイルス感染予防のため、やむなく講演会を中止し、学術担当理事の先生方によるウェブ座談会を実施しました。「中高年の目の病気」がテーマですが、新型コロナと目の病気の関係についても触れています。皆様の目の健康にお役立ていただければ幸いです。

「第13回　目の健康講座」は、ウェブ座談会形式で実施された

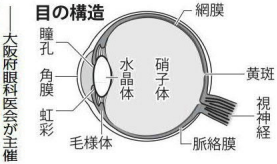
出席者
大阪府眼科医会　坂口裕和副会長
同　学術担当理事　今本量久医師、丸山耕一医師、宮澤裕之医師、城信雄医師、山田晴彦医師（司会）

緑内障
40歳過ぎたら眼底検査を

今本量久医師

城信雄医師

丸山耕一医師



——大阪府眼科医会が主催している公開講座や相談会で質問が圧倒的に多いのが白内障です。

今本　目の中の水晶体が濁ることが原因で、主に加齢とともに起こってくる病気です。症状としては、目がかすむ、まぶしくて目が開けづらい、眼鏡をかけてもスッキリ見えない――などがあります。治療するには水晶体に替えて人工レンズを入れる手術が必要になります。

——白内障の手術治療は日本でもたくさん行われていますね。

今本　現在は国内で年間約140万件の手術が行われています。以前よりも医療技術が進歩し、局所麻酔で身体に負担の少ない手術が受けられるようになりました。日本の場合、人工レンズはほとんどが単焦点レンズです。健康保険が適用できますので自己負担が少なくて済みますが、見る距離によっては眼鏡が必要です。これに対して多焦点レンズは眼鏡なしでも遠くも近くも見えますが、健康保険が利かないので、手術代とは別に費用がかかります。また暗いところでは見えづらい、ピントがはっきり合わないなどのデメリットもありますので、目の状態、生活習慣、年齢、手術後の見え方などを医師とよく相談して決めることが大切です。

——次に緑内障について。

城　目と脳をつなぐ視神経に障害が生じることで、見える範囲（視野）が狭くなる病気です。視神経は一度傷つくと再生できず、失った視野は回復できない点が緑内障の怖いところです。原因は明らかにされていませんが、眼圧と深い関係があります。日本では40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が発症しており、決して高齢者特有の病気ではありません。

——緑内障かどうかはどう判断すればいいですか？

城　急性の緑内障発作であれば自覚症状がありますが、初期の段階は多くの場合が無症状です。視野が狭いと感じる、視界がかすむなどの症状がある場合は、既に緑内障がかなり進行してしまっている状態といえます。つまり自分で早期に発見することが難しい病気です。

——ではどうすればいいでしょう。

城　40歳を超えたら誰でもかかる可能性がある病気だと疑って積極的に検査を受けてほしいと思います。まずは近くの眼科で診てもらうことが最初の一歩です。目の健康状態は、網膜を撮影、観察して出血や変性がないかを見る「眼底検査」で分かります。瞳を開く目薬を入れて検査します。人間ドックなどで受けることもできます。緑内障だと分かった場合、ほとんどが点眼薬を用いた薬物療法となります。眼圧が高い場合や進行が早い場合はレーザーや手術が必要なこともありますが、手術で視神経を回復させることはできません。異常を早期に発見して治療し、目を長持ちさせることが重要です。

——近年糖尿病患者が増えている糖尿病網膜症について。

丸山　糖尿病が原因で目に障害を起こす合併症の一つです。最初は網膜に小さな出血や血管のこぶができるだけで自覚症状はありません。しかし、進行すれば視力が低くなり、悪化していく場合があります。症状を自覚した時には既に悪化している場合があるので、注意が必要です。糖尿病の方の約3割で糖尿病網膜症が発症するといわれています。進行すれば失明のリスクがあります。発症の時期は、糖尿病になってから10～15年くらいといわれています。

——いつ受診すれば良いでしょうか。

丸山　症状が出る前の対処が大切です。内科で糖尿病と診断されたら同時に眼科も受診して、定期的に検査しましょう。血糖値をコントロールすることで網膜症は予防可能ですし、網膜症になっても進行を遅らせることができます。

白内障
局所麻酔で手術負担軽減

網膜剥離
症状あればすぐに受診を

坂口裕和医師

山田晴彦医師

宮澤裕之医師

——網膜剥離は、発症すると手術が必要な病気ですね。

坂口　網膜は眼球の後方で光を感じる神経の膜です。網膜に穴や裂け目が生じ、剥がれる病気が裂孔原性網膜剥離です。発症すると入院して手術が必要になることが多いです。前触れとしては、視野に虫みたいなものが飛んで見えたり「飛蚊症」、暗い場所でピカピカと閃光のような光を感じることもあります（光視症）。

——すぐに眼科の受診が必要ですか？

坂口　飛蚊症は目の中の硝子体が濁り、それが網膜に投影されて起きます。老化現象でもあるのですが、飛んで見える物の数が急に増えた時は要注意です。網膜が傷つくことにより、出血や細胞成分が目の中に広がって、急に増えたかもしれないからです。視野が欠けてくるとか、視力が急に下がった、水の中からものを見る感じがするなど症状が変化している時には網膜剥離の可能性が高いと思われます。網膜に穴や裂け目ができて間もなければレーザー治療もできますが、網膜が剥離してしまえば原則、手術治療になります。仕事があるからといって放置し、発症から時間がたつと、手術しても視力があまり回復しないばかりか、失明を防ぐために繰り返し手術が必要になることもあります。症状があれば速やかに眼科を受診してください。

——加齢黄斑変性という病気について。

山田　読んで字のごとく、加齢によって網膜の中心にある黄斑部が悪くなる病気です。黄斑部に新生血管という悪い血管が生え、視野の中心が見えなくなっていきます。欧米で発生率が高く、後天的失明のトップを占めています。日本では第4位ですが、徐々にその割合が上がっています。不明な点も多いですが、食生活の欧米化が原因の一つといわれています。

片目で障子などの格子を見たら線がゆがんだり、かすんだりするのが自覚症状。進行して視野の中心部が見えにくくなると視力も極端に下がってきますので、生活に不自由をきたします。ここ10年間で治療法が劇的に変化しており、現在は抗VEGF療法が一般的です。目に針を刺して薬を注入する治療で、通常1カ月から3カ月ごとに繰り返します。この治療で回復は難しくても視力が維持できる症例がかなり増えています。

——コロナウイルスと目について。

宮澤　新型コロナウイルス感染症の症状の一つに結膜炎があります。手を洗わずに目をこすったり、目を触った手でドアノブなどに触れたりすると接触感染の機会を生みます。眼科でも診療に使う機器をこまめに消毒し、目を診る顕微鏡にはシールを装着するなどの感染予防をしています。ただ、感染を恐れて必要な受診を控えてしまい、いつもの目薬が途切れるなどして病気を悪化させることがあるので注意しましょう。マスクをつけて来院し、待合室では席を空けて座ってください。また目薬やコンタクトレンズをする時など、目に触れる前後は右けんどよく手を洗ってください。一人一人が感染予防に努めることが大切です。

新型コロナウイルス
マスク・手洗いで感染予防

糖尿病網膜症
血糖値の抑制で予防可能

加齢黄斑変性
視力維持しうる療法普及

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