

2020 10

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
10月は『目の愛護月間』です。今回は目の病気で、よく聞かれる『飛蚊症(ひぶんしょう)』と『加齢黄斑変性(かれいおうはんへんせい)』について、お知らせします。

飛蚊症



白い壁や、晴れた日の空などを見た時に黒い点や虫のようなものが飛んで見えたり、薄い雲のようなものが浮いて見える。

1つだけや、多数見えることもあり、目を動かすと一緒に動き、まばたきをしたり、目をこすったりしても消えず、暗い所では気になりにくい。

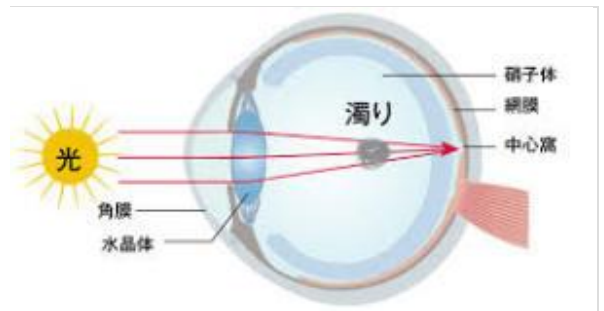


飛蚊症の見え方

《原因》 『生理的なもの』と、治療が必要な『病的なもの』がある。

生理的なもの

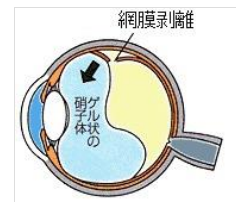
眼球内には、硝子体(しょうしたい)と呼ばれる透明なゲル状の物質が詰まっている。硝子体に生まれつき血管周囲組織が残存している場合や、加齢で硝子体に濁りが生じて起こる場合がある。後者を『後部硝子体剥離』^{はくり}と言い、突然起こる飛蚊症の中で最も多い。



病的なもの

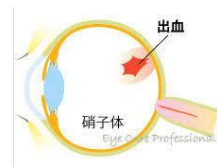
網膜裂孔(もうまくれっこう)・網膜剥離(もうまくはくり)

網膜に亀裂が入ったり、穴が開いたりする。(網膜裂孔)放置すると網膜が剥がれ、網膜剥離を起こす。病状が進むと視野欠損や視力低下も起こり、失明するリスクもある。



硝子体出血

糖尿病や高血圧、外傷などで硝子体の中で出血が起こる。ひどい出血の場合は、液体を流したような黒い影が現れたり、霧がかかったように見える。



ぶどう膜炎

一部のぶどう膜炎では、硝子体に濁りを生じる。羞明感(まぶしく感じる)・痛み・充血・目のかすみなどが伴うことが多い。



飛蚊症は、幅広い年齢層に起こり、特に高齢者、強度近視の人に多く見られます。

重大な病気のことでもありますので、必ず、一度は眼科に相談することが大切です！

早期なら外来治療が可能ですが、ひどくなると入院治療が必要です。

加齢黄斑変性

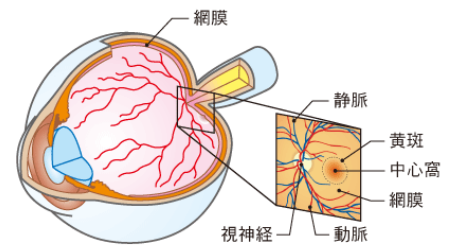
中心が見えにくくなったり、ものがゆがんで見える。

片方の目を手で軽く覆って、片目ずつで見てください！



《原因や特徴》ものを見る時に重要な働きをする黄斑(網膜の中心部)が、加齢とともにダメージを受けて変化し、視力の低下を引き起こす。

- 50歳以上の男性に多く発症。(40歳以上から注意！)
- 高齢化や、欧米化の生活により増加傾向。
- 失明することもある。
- 喫煙歴や肥満があると、発症率が高い。
- 片目から症状が出る事が多く、異常に気づきにくい。
- 進行が早い『滲出型』と、進行が遅い『萎縮型』がある。
- 日本人は『滲出型』が多い。



症状がよく似た他の目の病気のこともあるので

なるべく早く、眼科で正しい診断を受けることが大切です！



《予防》

禁煙

- ・喫煙による酸化ストレスをなくすため、禁煙がおすすめです。



紫外線予防

- ・紫外線は網膜にダメージを与えます。
- ・日頃から紫外線(UV)カットのサングラスやメガネで保護しましょう！



食事

- ・活性酸素の影響を軽減するために、抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、E)を多く含む食品(ブロッコリー、ほうれん草、人参、パプリカなど)や抗酸化ミネラル(亜鉛など)を含む食品(牡蠣、海藻など)、黄斑保護作用のあるルテインを含む食品(ほうれん草、ケールなど)、オメガ3脂肪酸を含む食品(いわし、さんま、あじなど)を積極的にとりましょう！

