

目の病気、年代別に注意

知らない間に進行する目の病気。県医会理事で大野眼科クリニック（佐野市）の大野研一院長に目の健康診断の重要性について寄稿してもらつた。10月10日は目の愛護デー。

10月10日 目の愛護デー

寄稿・大野研一 県眼科医会理事



大野研一理事

緑内障疑い増える成人

子ども 長時間のスマホ避けて

物が見えることを曰こころ当たり前のように感じる私たちですが、いつ視力を損なうような目の病気に遭遇するか分かりません。このような事態を防ぐためにも早期発見、早期治療は年齢に関わらず大切です。世代別に主な注意点を見てきましょ。

● 乳幼児期

乳幼児期は目の発達にとって重要な時期です。3歳児健診で視力がきちんと育つているか検査することはとても大切です。3歳になると視力検査も可能となり、この時点で弱視を発見して早期治療を行えば治りかしこの機会を逃すと次は就学時健診となり、そのころでは改善率が低くなってしまいます。

● 学童、思春期

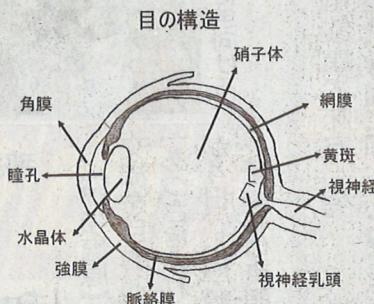
学校健診で指摘される視力低下の多くは近視による

ものです。近年増加傾向を示し、低年齢化が進んでいます。ゲーム機やスマホなどの長時間の凝視は避けましょう。野外活動が近視の発生や進行に抑制的に働くことが分かつてています。屋外環境光のうち波長360～400ナノメートルの光（バイオレットライト）が近視の進行を抑えるとの報告も出ています。

コンタクトレンズ、カラーコンタクトレンズによる目のトラブルも増えており、定期健診が勧められます。

● 成人期－老年期

人間ドックで「視神経乳頭陥凹要精査」と指摘される例が増えていました。これらは眼底にある眞夜約1.5ミリの大きさの視神経乳頭にくぼみがあるとの指摘です。実は緑内障が進行していくとその陥凹が拡大するため見られる所見で、緑内障が疑われることを意味して



最も感動を覚え、思い出をよみがえらせるものは視覚情報といわれています。普段から目の大切さを理解し、目をいたわる習慣を持ち、健康な目を長く保ちましょう。

います。40歳以上の20人に1人は緑内障です。初期は自覚症状に乏しく、進行すれば視野が欠けて失明に至ることもある緑内障は日本での失明原因の1位です。正常でも油断はできません。眼圧が正常範囲にもかかわらず緑内障になる正常CTは緑内障や加齢黄斑変性、黄斑凹孔、黄斑前膜、糖尿病網膜症など黄斑、網膜疾患の早期発見、診断に大変有用です。

高齢者に多い白内障は、目の水晶体が濁り視力低下を来す病気です。眼鏡処方や免許更新がきっかけで見つかることがあります。根本的な治療は手術ですが、超音波水晶体乳化吸引術とともに眼内レンズを挿入し日帰りで行うのが一般的です。

焦点を結ぶ場所が加齢に伴い障害される病気です。物がゆがんで見えたり、暗く見えたりする症状が起こります。抗VEGF療法（抗血管新生療法）が最新の治療法として確立しています。

3次元画像解析検査（OCT）は緑内障や加齢黄斑変性、黄斑凹孔、黄斑前膜、糖尿病網膜症など黄斑、網膜疾患の早期発見、診断に大変有用です。