

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野1-11-1
電話093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

目の病気 知っていますか？

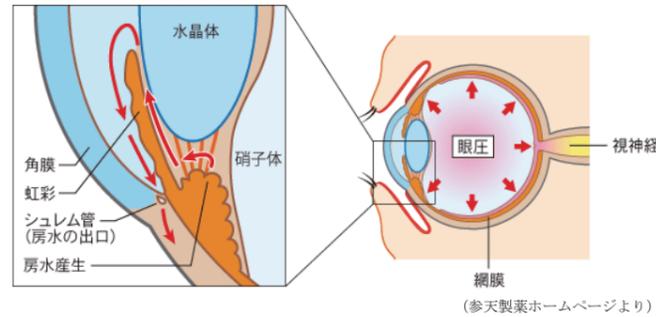
40歳を過ぎたら目の検診を受けましょう！
中高年になると目の機能が低下して、老眼だけでなくさまざまな病気にかかりやすくなります。40歳を過ぎたら、自覚症状がなくても年に一度は目の検診を受けることが勧められています。
今回は中高年に多い目の病気の中で、早期発見・早期治療が特に重要な2つの病気をご紹介します。



医師 岡田 浩美

1. 緑内障

目の内部は房水という液体の循環により一定の圧力に保たれています。この圧を眼圧(簡単にいうと目の固さ)といい、正常は10~21mmHgです。房水の産生と排出のバランスが悪くなると眼圧が上昇し、視神経が障害を受けて視野(目を動かさずに見える範囲)が狭くなっていきます。これが緑内障です。



緑内障は日本人の失明原因の第一位です。

5年、10年といった単位で、じわじわと視野が狭くなっていくのですが、両目では見えない部分を補いあうため、初期段階では気が付かないことが多く、注意が必要です。

緑内障には多くの病型があり、特に眼圧が正常範囲なのに視神経が障害されるタイプ(正常眼圧緑内障)が日本人に多いことがわかってきました。

なぜ眼圧が正常なのに視神経が障害されるのか、その原因はまだはっきりとはわかっていませんが、視神経の血流が悪いことや、視神経が圧力に弱いことが原因ではないかとされています。

緑内障により障害された視神経は治療を行っても元に戻らず、失われた視野も回復しませんので、早めに発見し、治療を行うことがポイントとなります。



家族に緑内障患者がいる方や強い近視の方は、特に注意が必要です。早期発見のためには、眼圧検査に加えて眼底検査や視野検査を受ける必要があります。点眼薬や場合によっては、手術などで眼圧を十分に下げる治療を行えば、視神経障害の進行を抑えることができます。

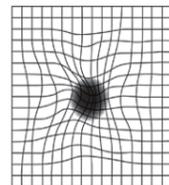


2. 加齢黄斑変性症 かれいおうはんへんせいしょう

黄斑とはカメラで言うフィルムにあたる網膜の中心部のことで、物を見るためにとても重要な場所です。加齢黄斑変性症はここに異常が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。

欧米では失明原因の第一位で、日本でも高齢化や生活の欧米化により近年急増しています。

主な症状は、物がゆがんで見える、見ようとする部分(中心)が見えにくいなどで、進行に伴って視力が低下していきます(下図)。しかし、片目が病気になっても、両目で生活していると意外に気付かず、発見が遅れるケースも多いため、日頃から片目での見え方をチェックする習慣をつけておくことは、他の眼病も含めて早期発見のために重要です。



(参天製薬ホームページより)

加齢黄斑変性症は、大きく分けて萎縮型と滲出型の2種類があります。

萎縮型は黄斑の組織が加齢とともに萎縮していくタイプです。現時点では治療法はありませんが、症状の進行はゆっくりで、急激に視力が低下することはありません。

滲出型は日本人に多く、年単位で視力が大きく変化します。網膜のすぐ下に新しい血管(新生血管)ができて、この血管が黄斑を障害します。新生血管は正常の網膜にはない血管で非常にもろく、成分が漏れ出て溜まる、あるいは出血を起こしやすいという特徴があります。この血管から出た液体が黄斑の組織にダメージを与えて視覚障害を引き起こすのです。

滲出型の治療はここ数年で大きく変化を遂げており、現在は「抗VEGF(vascular endothelial growth factor)療法」という新生血管を沈静化させる薬を眼内注射する方法が一般的です。

加齢黄斑変性症は完治する病気ではありませんが、早期発見(眼底検査等)し治療を開始することで視力が維持されやすい傾向にあります。

3. おわりに

上記で紹介した2つの病気は完治する病気ではありませんし、良い予防法也没有ありません。しかし、早期に発見し早期に治療を開始することで、生活に支障ない視機能を維持できる可能性が高くなります。40歳を超えたら、年に1回は眼科、または人間ドックや健康診断で目の検査を受けましょう。

つら~い冷え性にさよ~なら



「手足の冷え」「冷えて眠れない」など冷え性の症状でお悩みの方、これからの季節が一番つらい時期ですね。冷え症は、手足の先、あるいは上腕部、大腿部等が温まらず、常に冷えているような感覚があり、「血行不良」の状態ともいえます。その他「腹痛」「生理不順」「肩こり」「頭痛」など身体のさまざまな症状に発展することがあります。
体質とあきらめずに、食生活、運動等、血行不良の原因について今一度生活習慣から見直して、つらい症状の改善を図りましょう！
症状でお困りの方は、一度医療機関で相談をしてみましょう。
今回は、冷え性改善に役立つ情報をいくつか御紹介します。

服装で調整しましょう

- 下半身の冷えるところは温かくし、露出を避けましょう。
身体の上めつけの少ない下着や靴下などインナーを工夫しましょう。
手、足、首だけでなく、お腹や腰などの体幹部を温めましょう。



入浴で体ぽかぽか

- 38~40度程度のぬるめのお湯にしっかり浸かりましょう。あるいは熱めのお湯と冷水のシャワーを交互に使うようにしましょう。
足先の血行を改善させ、全身の血液の流れをよくするためには足湯も効果的です。

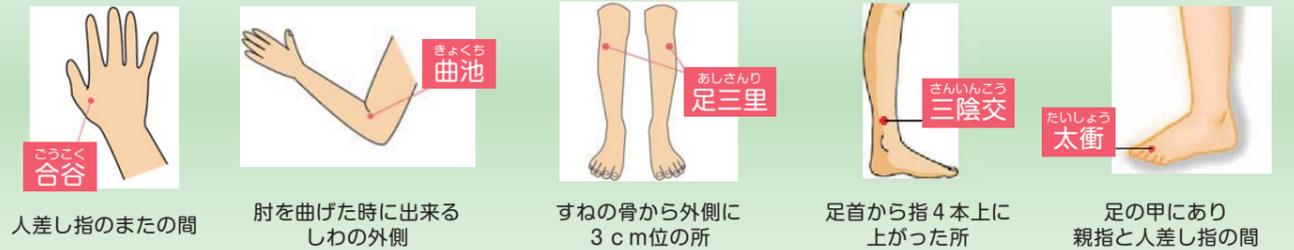


体を温める食材・料理を活用しましょう！



- おすすめ食材
冬が旬のもの・寒い地域で採れる食材「ねぎ類・かぶ・白菜・小松菜・かぼちゃ・いも類」は体を温める効果があります。※夏が旬の「トマト・レタス・ナス・キュウリ」などの生野菜は体を冷やしてしまいます。
おすすめ料理
寒くなると鍋や煮込み・スープ料理がおいしい季節になります。「色々な食材が入っている」「野菜がたくさん食べられる」点でもお勧めです。体を温めるおすすめ食材を使って作ってみましょう。
おすすめ飲み物
「紅茶・ほうじ茶・黒豆茶・ゆず茶」がお勧めです。コーヒーや緑茶は体を冷やす効果があるので控えめに！
香辛料
料理や飲み物に「唐辛子・しょうが・にんにく・シナモン・こしょう」を加えると体を温める効果がアップします。

冷え解消のツボ 息を吐きながら、3秒くらい力を入れて3~4回繰り返してツボを押します。



私の趣味... シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。



第7回：情報企画グループ 大下 剛
私の趣味は鉄道です。鉄道の趣味と言ってもいろいろありまして、私の場合は主に列車に乗り、車窓からの風景を楽しむことです。特に海岸沿いや山間部、田舎の風景を見ていると心が和みます。日本の各地にはすばらしいビューポイントが沢山あり、お勧めの絶景ポイントは、山陰本線(出雲市駅-益田駅間)線路で海沿いにある為、景色がとてもきれいです。車から眺める景色もいいのですが、たまにはのんびりと列車に揺られて、車窓の風景を楽しんではいかがでしょうか。あ、それから「日本鉄道三大車窓」というのがありまして、全て制覇するのが夢です。

九州健康総合センター
一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062
北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL093-672-6210(健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記
今回取り上げた目の病気は、40歳を過ぎた私にとって決して他人事ではないなあと心配になりました。完治しないと聞くと怖いですが、早期発見・治療の為に、年に1回は検査を受けて、目の機能を維持していきたいですね。
★当センターのホームページをリニューアルしました。"九州健康"で検索してみてくださいね。
E・O