

10月10日は目の愛護デーです。これは、10・10を横にすると、目と眉毛に見えることが理由だそうです。

現在、中高年の失明の原因の第1位は緑内障、第2位は糖尿病網膜症で、その後に夜盲を来す網膜色素変性症と、加齢黄斑変性症がそれに続きます。(2007年厚生労働省研究班の調査報告より)

目を大切に

経営者・従業員のための健康ひとくちメモ 26

目をいたわり、目に関心を持ちましょう



(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター
副所長 田中 正樹

失明の原因は様々

① 緑内障

緑内障とは、目の球形を保つ眼圧が高くなり、視神経が圧迫されることで、視野や視力が徐々に妨げられていく病気です。40歳以上の日本人の20人に1人は緑内障の可能性があると言われています。

普段、私たちは両方の目で物を見ているため、一方の目に異常があっても、もう一方の目が補正してしまうので、視覚や視野の異常に気づきにくくなっています。一度、片目を閉じて、いろいろな方向の見え方をチェックして、視野に欠けた部分や異常がないかを確認してみましょう。

② 糖尿病網膜症

糖尿病網膜症とは、糖尿病の合併症として、眼底出血や視力障害をきたす病気です。糖尿病歴が7年以上であれば、50%の人が糖尿病網膜症となっており、15年以上であれば、90%以上のの人に眼底出血や血管の病気が認められています。

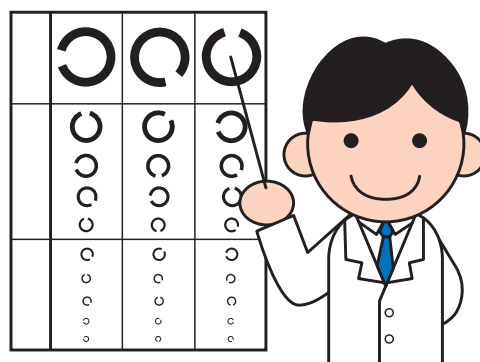
糖尿病の人は、たとえ自覚症状が無くても眼底検査が必要です。また、特に糖尿病がうまくコントロールできていない人は要注意です。糖尿病と診断された方は定期的に眼科を必ず受診しましょう。

③ 加齢黄斑変性症

黄斑は、網膜の中心にあり、物の形を判断する細胞が多くある部分です。ここが加齢に伴って、出血や浮腫、しわなどができると病気が加齢黄斑変性症です。欧米では失明の原因の第1位となっていますが、日本でも最近非常に増えてきています。

物が歪んで見えたり、左右で見え方の大きさが違ったりする

場合には注意が必要です。



早期発見・早期治療が大事

これらの病気に共通するのは、初期には自覚症状があまりなく、相当進行するまで気づかないという点です。未だに治療方法が確立していない網膜色素変性症以外は、早期発見・早期治療をすることにより、失明を防ぐことができますようになってきています。

自分の目をいたわり、関心を持ってください。もしも目に異常を感じた時には、早めに眼科を受診しましょう。