

経営者・従業員のための

健康ひとつくちメモ

目をいたわり、目に关心を持ちましょう



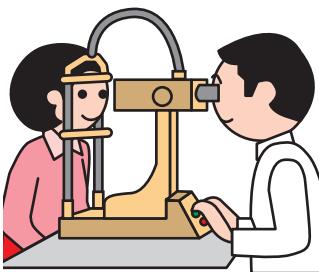
目を大切に

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。

黄班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)



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。

②加齢黄斑変性症

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つても、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。

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つておる、15年以上であれば、90%以上の人には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と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。

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るようになってきています。

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



自分が目のいたわり、 관심を持つてください。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。