

緑内障と加齢黄斑変性は早期発見、早期治療が大切です 早期発見のためのチェック方法と予防のための注意です

最近診察室で一番多い質問は、緑内障という怖い病気と違いますか？ものが歪んで見えるのは黄斑変性のためですか？というものです。この心配で受診されるのはとても良いことなのです。というのは、この2つの病気はどちらも早期発見して治療するのが失明を防ぐ道だからです。(白内障、緑内障、加齢黄斑変性は加齢とともに増加する病気です。)

まず緑内障ですが、40歳以上の5%が緑内障といわれています。眼の中の圧(眼圧)図1が上がり眼の奥の視神経が圧迫され枯れていくのが緑内障と考えられていました。でも今は眼圧の低い正常眼圧緑内障が緑内障全体の70%を占めています。

緑内障は視野が狭くなるといわれていますが、変化の始まりは図2のように一部に見えない部分(暗点)ができるのです。でも普通、人は両眼でものを見ていますから片眼の変化は気づきにくいものです。暗点を早く見つけるためにノイズフィールドテストが有効です。図3

ノイズフィールドテストの方法は、テレビのノイズ画面(放送に使われていない白黒の点滅画面)を出し、その中央に5mm程度の丸印をはり、テレビの縦径と同じくらい離れて片眼ずつその丸を見る。そして全体の画面が均一に見えるか、部分的に暗いとか点滅をしていない場所はないかを見て下さい。見る時間は3~5秒です。

一度暗点ができると元に戻ることはないので、できるだけ早く見つけることが大切です。治療は眼圧を下げる目薬から開始します。緑内障は早く見つければ治療で進行を遅くし、失明を防止することができるのです。

加齢黄斑変性は最近増加してきています。この病気は光が眼に入ってきて像を結ぶ網膜の中心の黄斑部に変化がおこります。私達がものを見ているのはほとんどが黄斑部の働きによるのです。ですからそこに異常がおこると本当に生活が不便になってしまいます。

加齢黄斑変性の原因を見つけるために世界中で色々な研究がされていますが、まだはっきりしたことはわかっていません。ただ加齢とタバコはすべての研究に共通した危険因子です。タバコはやめてから10年はその影響が残るといわれています。若い人も早く禁煙する方がよいと思われます。

又、黄斑変性の原因として酸化ストレスが疑われていて、それに太陽光の紫外線や青色光が関係しているといわれています。戸外では帽子をかぶり、茶系のサングラスを使いましょう(ただ色の濃すぎるものは瞳孔が開いて横からの光が強くなるためよくないようです)。そして昼は運動、夜は暗くして睡眠をとる、食事は緑黄色野菜を中心に色々な食品をバランスよくとるようにしましょう。そして異常を見つけるために図4の格子のチェックを時々して下さい。

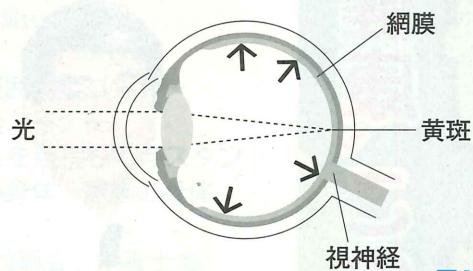


図1

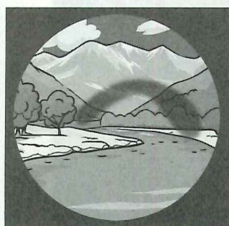


図2



図3

必ず片眼ずつで。

早い段階でわかっているならば、ゆっくり治療の必要な時期を決めることができます。また米国では初期の加齢黄斑変性に抗酸化ビタミンと亜鉛の入ったサプリメントで病気の進行を遅らせることができたとの報告もあります。ただ摂りすぎると有害なビタミンもありますし、この報告ではβ-カロチンの大量摂取が喫煙者では肺ガンのリスクが増すともいっていますので、主治医に相談しましょう。

加齢黄斑変性にはまだ確実な治療法がありませんが、最近の研究では早期発見により視力を維持できる可能性が出てきています。

この2つのチェック方法を時々して下さい。そして異常があった時は眼科を受診して下さい。又、このような異常の出る前段階が見つかる場合がありますので、50歳をすぎれば眼科で眼底検査を受けてみましょう。

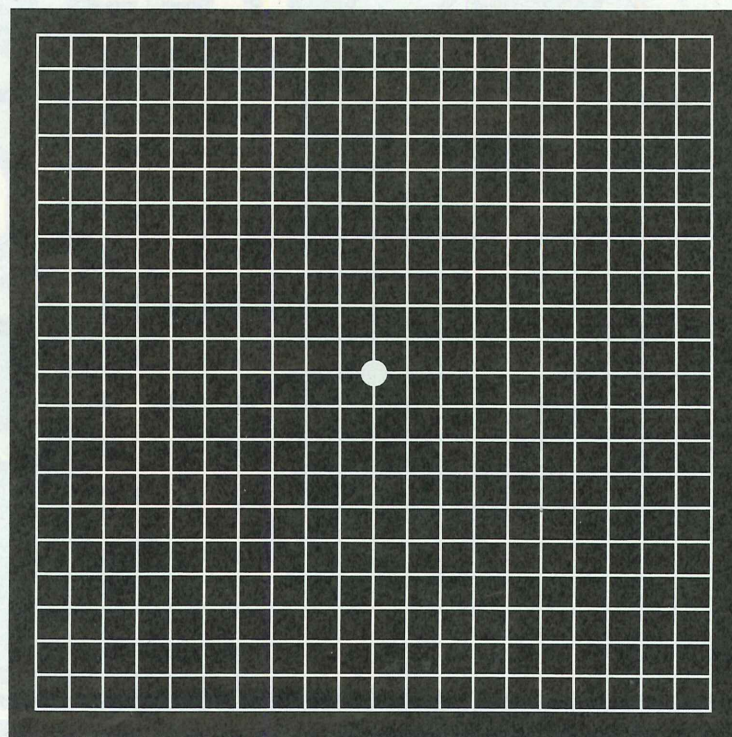


図4 30cm離して片眼ずつ、中央の白い点を見て、格子が曲がっていないかどこかぼやけて見えたり、消えている部分がないかを見て下さい。

部分的に欠けて見えませんか？

