



りょくないしょう

緑内障について (その1)

こんにちは、花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

今回から2回にわたって「緑内障」のお話をしたいと思います。



前回でお話しした「白内障」は誰もが年齢とともに生じる加齢による変化であるのに対し、「緑内障」は眼の神経の病気です。数年前行われた調査によると、40歳以上の20人に1人は何らかの緑内障状態であると推定されています。また、現在緑内障は失明原因の第1位ですが、自覚症状が少ないため多くの人たちが緑内障とは気付かないまま毎日の生活を送っています。

緑内障とは視神経（眼でとらえた映像を脳に伝える神経）が、主に眼圧によっておかされてものが見えにくくなる病気です。眼圧とは簡単にいうと目の硬さのことです。ふつう眼圧は15mmHg前後のことが多いですが、緑内障の患者さんは21mmHgをこえる場合が多く、そのために、これまでは眼圧の上昇が緑内障の一番大きな原因として考えられていました。しかし高齢化にともなって緑内障の患者さんが増えるにつれ、眼圧が正常でも緑内障になることが分かってきました。

緑内障の症状は、視神経が障害されるにともなって徐々に視野が欠けてくるというものです。この変化は大変ゆっくりなので緑内障の初期には自覚症状はほとんどありません。また片方の視野が欠けても、もう片方の目でカバーしますので緑内障がかなり進行するまで見えにくいと感じずに過ごしてしまうのです。見え方がおかしいと気付いた時には、緑内障は相当進んでいると考えられます。

ただし、緑内障の中には急性の発作が起きるタイプがあり、目が充血して強い目の痛みや、頭痛、吐き気があり急に目がみえにくくなることがあります。このような症状に見舞われたらすぐに眼科を受診して下さい。そのままにしておくと数日で失明してしまう恐れがあります。このタイプの緑内障は遠視のある高齢の女性に多いようです。



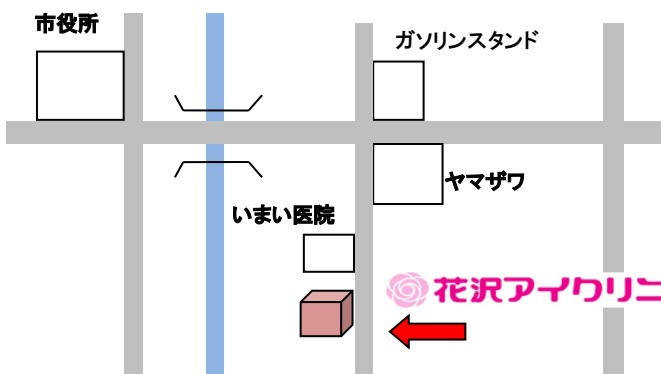
ホームページ

<http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022

米沢市花沢町269

5-1



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

コンタクト希望の方の受付締切は1時間前になり

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



教えてよ先生！ 今回は「ドライアイ」について教えてもらいました。

りっこ : 風が目にしみる。涙が止まらない。何なの、この違和感！！(TAT)

よりこ先生 : りっこちゃんの目はドライアイかもしれません。涙は目の表面をおおって、目を守るバリアのような働きをしています。その涙が少なくなったり、成分のバランスが崩れる病気がドライアイです。みなさんは10秒間まばたきをせずに、目を開けていられますか？まばたきを我慢できないのは、ドライアイのサインです。



プッチ : ぜんぜん、よゆ～YO(ニヤリ)

りっこ、ビビ: ムリ～、、、(泣)



ビビ : ドライアイの原因でなんですか？

よりこ先生 : 涙の量の減少、成分の変化、長時間のパソコン使用、エアコンが効き過ぎた室内、コンタクトレンズの装用、夜更かしや不規則な生活リズム、ケータイの使用頻度が高い、長時間のテレビ、ゲーム、読書などがあげられます。ドライアイは目の現代病とも言われているのよ。だから、生活習慣を見直すことも大事ですね。りっこちゃんは、パソコンを使う仕事だからね～。ビビちゃんは単にゲームのやり過ぎじゃないの？(ふふふ)

ビビ : ぐはぁ、見抜かれてる！！(((`口`:)))

プッチ : ドライアイの治療って、やっぱり目薬なんですか？

よりこ先生 : ドライアイの治療の基本は点眼です。点眼薬には水分量を補う目的の人工涙液、水分を保持し、さらに目の表面の傷を修復する効果のあるヒアルロン酸配合の点眼薬、涙の成分であるムチンを増やし、涙の質を改善する点眼薬があります。点眼薬で十分な効果が得られない場合は、涙点プラグで涙の排出を抑えるという治療法もあります。「ドライアイかな？適当に目薬をさしておこう」・・・これではいけません。大切なのは正しい知識と医師の診断に従ってドライアイと上手に付き合っていくことです。



りっこ: ドライアイを予防するために、自分でできることって何かありますか？

よりこ先生 : 簡単ににできる予防法がありますよ。例えば、目の位置より低い場所にパソコンの画面を置きます。目線を下向きにすることで、まぶたが目を覆う部分が多くなり角膜の乾燥を防ぎます。また、集中して物を見るとまばたきの回数が減ってしまうので、意識してまばたきを多くするとよいでしょう。部屋が乾燥していると、目も乾燥してしまうので、適度な湿度を保つことも大事です。

女性の方は、アイメイクで、涙の蒸発を防ぐ役目の油分が分泌されるマイボーム腺がふさがれてしまい、ドライアイ症状が起こることがあります。アイメイクはしっかり落とすようにしましょう。蒸しタオルで目を温め血行を良くすることで、涙の分泌が増えます。また、マイボーム腺が詰まるのを防ぎます。リラックス効果もありますよ。



りっこ
好きな映画
ショーシャンクの空に
ギルバート・グレイブ



ビビ
好きな映画
ハリー・ポッター
パイレーツ・オブ
カリビアン



プッチ
好きな映画
容疑者Xの献身
オールウェイズ
三目目の夕日



よりこ先生
好きな映画
フェリーニ「道」
ニューシネマパラダイ
ス

編集後記

もうすぐクリスマス。当院でもツリーを飾り始めました。待合室がとても華やかになっております。ぜひ楽しんでください。この季節は風邪やインフルエンザが流行り始める時期です。手洗い・うがいをしっかりと、感染予防を心がけましょう。

うるおって、目玉いきいきライフ！

