

# 花沢アイクリニック通信

第15号  
H23年12月

## りょくないしょう 緑内障について（その2）



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

今月は緑内障のお話しの第2回目です。今回は緑内障という病気は目の神経が障害される病気で、多くの場合初期の段階では自覚症状がなく、進行すると失明にいたる病気であることをお話ししました。今回は緑内障の治療についてお話ししたいと思います。

目の神経（視神経）は一度そこなわれると、回復することはできません。そのため緑内障の治療の目的は、緑内障がそれ以上進まないようにすることです。緑内障が進んでしまい、視野が大きく欠けてしまってから治療を始めても視野がもとどおりになることはありません。ですから、早期に発見してより早く治療を始めることが緑内障による失明を防ぐ決め手となります。



治療の原則は点眼薬です。点眼薬の効果により眼圧が低下し、視神経にかかる負担を減らすことによって障害の進行を遅らせることが目的です。

緑内障の点眼薬は多くの種類がありますが、中には喘息・心臓病などの持病のある方は使用できないものや、点眼後の充血が強いもの、皮膚の色素沈着の原因になるものなどもあります。同じ点眼薬でもよく効く方とそうでない方もいらっしゃいます。眼圧の状態によっては点眼薬が2種類以上になる場合もあります。いずれにしても、副作用が少なく眼圧下降効果の大きい点眼薬を患者さまと相談しながら決めていきます。

点眼薬だけでは眼圧が下がらないときはレーザー光線を使った治療や、手術治療が必要になりますが、やはり緑内障が治るわけではありません。視神経の障害の進行ができるだけおそくなるように、管理が一生必要となります。緑内障と診断されたら定期検査をきちんと受けて治療を続けていただくことが一番重要です。

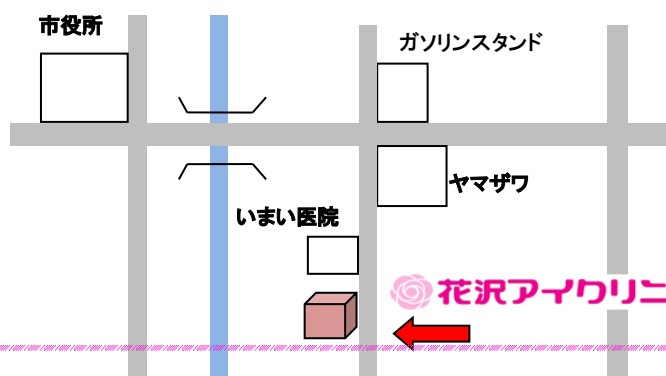


ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒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	☺	☺

CONTACT希望の方の受付締切は1時間前になり

土曜日は休みなく 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。

## ～VDT(Visual Display Terminal)症候群～

パソコンや携帯電話、テレビなどのディスプレイ画面のことをVDTといいます。VDT症候群とは、VDTを使った長時間の作業により、目や体や心に影響の出る病気です。仕事で、家庭で、現代人の生活にはパソコンや携帯電話はかかせないものとなっていますが、一方で目の疲れを引き起こす不便な点も持ち合わせています。今回は、より快適にパソコンとお付き合いできるように特集してみました。



### 目ではどんな症状がみられるの？

物がかすんで見える、見えにくい、目が重い、目が痛い、目が疲れる、まぶしい、涙がしょっちゅう出る、目が赤くなる、目が乾く、物が二重に見える、などです。



### 体にはどんな症状が出るの？

目の疲れがひどくなると、気分が悪くなったり、頭痛がしたり、吐き気がすることがあります。キーボードを長時間、同じ姿勢で打ち続けると、首や肩の筋肉が疲労してきます。また腰にも負担がかかります。腕の痛みや手のしびれなどの症状が出てくることもあります。

### 心のトラブルも起こるの？

目の不快な症状がストレスとなって、イライラ感や、不安感、憂うつ感などを引き起こすことがあります。

### パソコンが目負担なのはなぜ？

パソコンの画面は画素という小さな点の集まりです。この画素が非常な速さで点滅して画像をつくっているため、目は常にチラチラした光の刺激にさらされることとなります。また、光が反射して画面に映りこむと目に負担がかかります。

### パソコンと上手に付き合うために

- 目とモニターの距離を 40～50cm とる。
- 椅子に深くすわり、膝の角度は 90 度以上にする。
- 室内の照明は 100～500 ルクス。
- 画面に光が映りこまないように、窓にカーテンをかける。
- 加湿器で室内の乾燥を防ぐ。



パソコンで 1 時間の連続作業をする場合は、15分くらいの休みをとると良いでしょう。

休みがとれないなら、コピーをとるなど他の仕事をはさんだり、時々窓の外をぼんやり見たりするなど、目を休める工夫をしましょう。

### ゲームと子供の目

ゲーム時間が長くなると、子供でも、ひどく目が疲れる、肩がこる、頭痛などの症状をおこすことがあります。1時間以上継続してゲームをするのは要注意です。間に 15 分の休憩を必ずとりましょう。また、戸外で遊ばせることで、体の緊張をほぐし、目の症状をやわらげることができます。

### 編集後記

早いもので、もう師走となりました。今年は大震災があり、家族や友人との絆の大切さを改めて実感した年でした。まだまだ復興には時間がかかりますが、私たちも微力ながら応援し続けたいと思います。来年は素晴らしい一年でありますように！！

りっこ・ヒビ・ブッチ



ゆく年くる年、目玉いきいきライフ！！

