

## 受けて得する眼底検査 その3



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

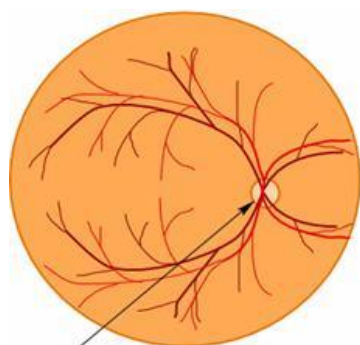
寒い毎日が続いています。除雪作業に辟易している方もいらっしゃるのでは？きれいに雪がはかれたお店やお宅をみると、作業された方の思いやりの心を感じます。くれぐれもけがをしないように注意なさってください。

さて、今回は眼科検診シリーズの3回目、「視神経乳頭陥凹」ししんけいにゆうとうかんおう についてです。前回お話したH0S0などの記号の下に、小さな文字で「視神経乳頭陥凹」と書いてありませんか？それはおおむね「緑内障」が疑われるということです。

目はカメラのような働きをしています。目でとらえられた映像は眼球と脳をつなぐ視神経によって脳に伝えられ、初めて物がみえることとなります。

眼球（カメラ）→ 視神経 → 脳（現像所）というわけです。

視神経が眼球とつながっている部分を眼底側から見たところが視神経乳頭で、ここで視神経の障害をチェックします。正常の視神経乳頭は銀座木村屋総本店のあんパンのような形をしています。（直径は1～2mmです）緑内障は視神経が徐々に障害され委縮していきます。委縮が進んでくるとあんパン中央の凹みが大きくなって、いびつなドーナツのような形になります。眼底検査でそのような視神経乳頭陥凹の拡大があると、要精検となります。



視神経乳頭



視神経乳頭

緑内障は今や失明原因のトップ、大規模な調査では40歳以上の20人に1人は緑内障という結果が出ています。緑内障は視神経の変化に伴って視野が狭くなったり、一部欠けたりする病気ですが初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。しかも一度視野が欠けてしまうと、その後に治療を開始しても改善することはありません。

早期発見・早期治療がとても重要です。また、視神経乳頭陥凹があったとしてもすべての方が緑内障というわけではありません。必ず眼科を受診して、視野検査などを含めた総合的な診察を受けてください。

花沢アイクリニック

〒992-0022

米沢市花沢町2695

— 1

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com/>

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

土曜日は昼休なく、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。



## 春を快適に過ごそう！花粉症について

### 花粉症のメカニズム (@w@;)



体に害のないものに対しても免疫が過剰に反応してしまうのがアレルギーです。花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応です。鼻や口から花粉が侵入すると、体内ではそれに対抗するための免疫（IgE 抗体）が作り出されます。再び花粉が体内に入り、IgE 抗体が一定量に達すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質を放出し、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの反応が起こります。

### 花粉症の症状 (TdT)

代表的な症状として、目のかゆみ、異物感、充血（結膜の血管が拡張して、しろ目やまぶたの裏側が赤くなります）などがあります。重症になると、結膜に浮腫（結膜の血管から血漿成分が漏れ出して、しろ目がブヨブヨになります）が生じることもあります。

### 早めの花粉症対策がカギです (´▽`)ノ

花粉が飛散する2週間前から点眼薬を使用し予防しておくこと、症状が軽くすんだり、症状が出る期間が短くなったりして、効果的です。東南北部では、花粉の飛散量が例年より多く、2月末～3月初めより飛散し始めるようです。毎年目の症状に悩まされている方は、2月中旬あたりから抗アレルギー薬を点眼し始めるとよいでしょう。

### 普段の生活で気をつけられること (°з°)b

花粉を完全に避けることは難しいですが、工夫次第で花粉との接触をぐんと減らせます。正午から午後3時までは花粉の飛ぶピークです。なるべくこの時間帯の外出は避けるようにしましょう。また、メガネをかけることで、目に入る花粉の量が1/3に減少するので、コンタクトを使用している方はこの時期だけメガネにするのもいいですね。外出から帰ったときは、市販の人工涙液で洗い流すと、瞼についた花粉が入らず、目の中だけ洗えてスッキリです。



### バランスの良い食事で免疫力アップ (°▽°)

花粉症の症状をできるだけ軽くするためには、免疫力を高めるビタミン、ミネラル類やポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。また、甘いものや動物性タンパク質（高タンパク質）、脂肪をとり過ぎないようにバランスのとれた食生活をするのが大切です。花粉症に良いとされている食べ物は、シソ、甜茶、青魚、ヨーグルト、レンコン、ハーブ、トマト、緑茶などです。これらを毎日の食事に上手に取り入れましょう。

#### お知らせ

当院にて「子宮頸がんワクチン」接種を行っています。完全予約制ですので、該当する年齢の方はお電話ください！



花粉に負けるな！  
目玉いきいきライフ！！

#### 編集後記

春間近ということで今回は花粉症の特集にしてみました。いかがでしたか？今年は例年になく花粉の量が多いとのニュースがあちこちで聞かれます。昨年までは何の症状もなかった方が突然発症するケースもあるようです。早めの対策で春を快適に過ごしましょう。

りっこ・ビビ・ブッチ