花沢アイクリニック通信

第191号
R8年11月



検診の眼底検査について

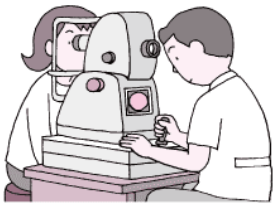


こんにちは。院長の梅津由子です。
秋も深まり、カメムシが多いとか、カマキリの卵が例年より上にあるとか、今年の冬の状況が気になってきた今日この頃、いかがお過ごしですか？

今年は、インフルエンザの流行も早まっていて、早めのワクチン接種を検討していただいた方がいいようです。世界的な石油製品の品薄の影響で、当院でも注射器の入荷が減り、例年より少ない数量となってしまいました。ワクチン接種ご希望の方は早めのご予約をお願いします。

さて、職場や市の検診で眼底検査を受けている方もたくさんおられると思います。今回は眼科検診の結果をどうみるかについて解説したいと思います。

眼底検査は、眼球内部の網膜、血管、視神経などを直接観察する検査です。視力検査だけでは捉えられない重大な目の病気だけでなく、全身の生活習慣病のサインをも早期に発見できる極めて重要な意義を持っています。眼底は、人間の体の中で「生きた毛細血管」を傷つけることなく肉眼で直接観察できる唯一の場所です。目そのものの病気だけでなく、眼底の血管をみることで、脳や心臓など「全身の血管の動脈硬化やダメージの進み具合」を推測することができます。



Ｈ と Ｓ：Hは高血圧による、Sは動脈硬化による血管の変化を示すものです。
HOSO ならば、いずれの変化もなく健康な血管の状態ということ。数字が 1～4 と増えるにつれて、血管が細くなったり、色調が変化したり、眼底出血や混濁が出現したりと変化が強くなります。

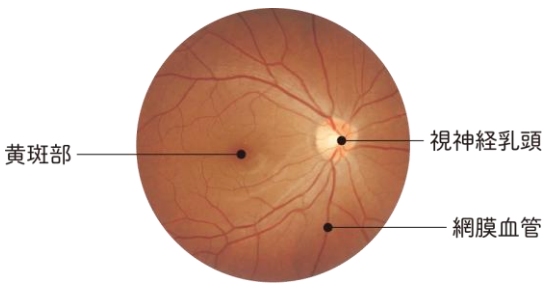
視神経乳頭陥凹の拡大：視神経の付け根の形の変化で、緑内障の可能性を示唆します。

黄斑変性：ものを見る中心部の異常で、進行すると中心部の視力低下などにつながるおそれがあります。

網膜前膜：網膜の上に本来はない膜が増殖した状態で、進行するとゆがみや、視力低下を自覚するようになります。眼底の周辺部に変化を伴っていることもあります。

出血や白斑：糖尿病や高血圧、腎疾患や血液の病気でも認められることがあります。

ドルーゼン：網膜の裏側に溜まった「加齢による老廃物」シミのようなもの。
黄斑部に蓄積すると加齢黄斑変性という病気につながることもあります。



検診の眼底カメラによる検査は、あくまでもスクリーニングに過ぎないため、少しでも怪しい点があると、安全のため「異常あり」と判断されることも事実ですが、目の病気の多くは、片眼に異常があってももう片目でカバーすることにより自覚症状が全くない場合が多くみられます。結果の用紙に要精査や要受診の指示がある場合は、自覚症状がなくても必ず眼科を受診してください。

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。

いまい医院さんとのコラボ企画

～お酒についてのお話～



アルコールの悪影響としては**発癌性、肝障害、不眠、アルコール依存症、自殺、認知症、事故（本人、他人）**等が挙げられています。下の表を参考に、ご自分の飲酒傾向について考えてみてはいかがですか。

アルコール使用障害スクリーニングテスト（AUDIT：Alcohol Use Disorder Identification Test）

1.あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか 0.ない　1.1ヶ月に1度　2.1ヶ月に2～4度　3.1週間に2～3度　4.1週間に4度程度
2.飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか（ドリンク:ビール500ml=2ドリンク） 0.0～2ドリンク　1.2～4ドリンク　2.5～6ドリンク　3.7～9ドリンク　4.10ドリンク以上
3.1度に6ドリンク以上飲むことがどのくらいの頻度でありますか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4.毎日あるいはほとんど毎日
4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4.毎日あるいはほとんど毎日
5. 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒したためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4.毎日あるいはほとんど毎日
6. 過去1年間に、飲酒後の体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日
7.飲酒後に嫌悪感・後ろめたさを感じたり、後悔したことが、過去1年間でどのくらいの頻度でありましたか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日
8.飲酒翌朝に夕べの行動を思い出せなかったことが、過去1年でどのくらいの頻度でありましたか 0.ない　1.1ヶ月に1度未満　2.1ヶ月に1度　3.1週に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日
9.あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか 0.ない　1.あるが過去1年にはない　2.過去1年間にあり
10.肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理たずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか 0.ない　1.あるが過去1年にはない　2.過去1年間にあり



<判定> 7点以下:問題飲酒ではないと思われる　8～14点:問題飲酒だが依存症には至らない
15点以上:アルコール依存症が疑われる

種　類	量	ドリンク数
ビール(5%)	350ml 500ml 大瓶(633ml)	1.4 2.0 2.5
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
焼酎(40%)	1合(180ml)	5.8
ワイン（ハーフボトル）	375ml	3.6

ビール500ml（純アルコール20g、2ドリンク）を飲んだ時の呼気中アルコール濃度は0.1～0.2mg/Lとなり酒気帯び運転レベルになる可能性が高く、飲酒終了後8時間でようやくアルコールが抜けるとされています。（個人差はあります）



健康に配慮した飲酒の仕方として、●あらかじめ量を決めて飲酒をする ●飲酒前または飲酒中に食事をとる ●1週間のうち、飲酒をしない日をもうける 等がありますが、**WHO（世界保健機関）は“健康に安全な飲酒量はない”と結論しています。**

最後に乳がんについて　2023年の全国での乳がん罹患者数は10万3千人あまりで、2005年の約2倍に達しています。乳がん検診を忘れずに、また心配なことがあれば直ぐに医療機関を受診してください。