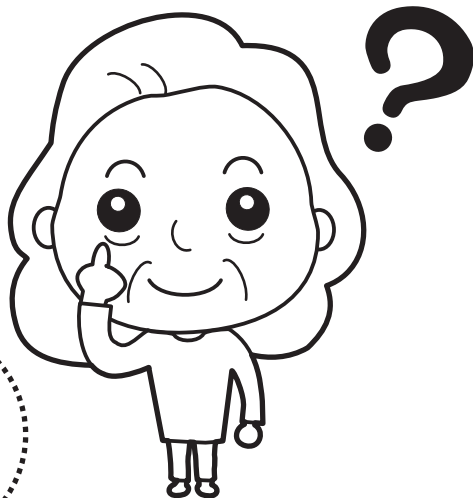


中高年
からの

目の^{👁️}の病気



老眼？または
他の病気かも
しれません…

宣言
明るい
笑顔
すぐ
返事
伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

40代から増える 目の不調と病気



目の老化現象は40歳を過ぎた頃から自覚することが多くなり、目が疲れやすい、乾きやすい、見えにくい、などの症状も増えてきます。

加齢に伴って目の病気も多くなります。自分は老眼だろうと自己判断をして、他の病気を見逃していませんか？
自覚症状のある・なしにかかわらず、40歳を過ぎたら眼科で定期的に検査を受けましょう。

👁️ 目の構造と、遠近を見るしくみ

角膜から入った光は、水晶体でピントを合わせ、硝子体を通して網膜に像を結びます。その情報が視神経から脳に伝わります。

遠くを見るとき

→水晶体が薄くなる



すいしょうたい

水晶体

しょうたい

硝子体

もうまく

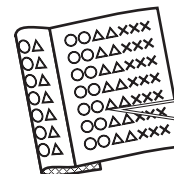
網膜

視神経

角膜

近くを見るとき

→水晶体が厚くなる



水晶体の厚みを
変えて屈折率を
調整することで、
ピントが合う

老眼 ろうがん



👁️ こんな症状です

近くの物がぼやけて見える

加えて +

こんな症状がある場合は、白内障や他の病気の可能性もあります

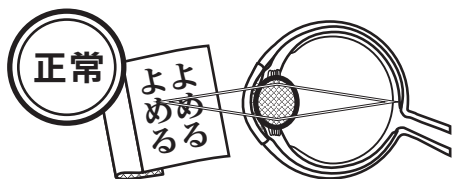
- かすんで見える
- 遠くも見えにくい
- 物が二重・三重に見える
- ゆがんで見える
- 見えない部分がある

《老眼の進み具合》 本などを読むとき、どのくらい離していますか？

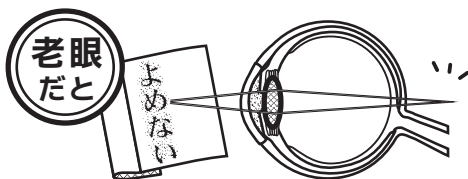
- ・目から30cmほど離す ➡ 老眼が始まっています
- ・目から40cm以上離す ➡ 老眼が進んでいます

👁️ 老眼になるのはなぜ？

加齢に伴い、水晶体の弾力性が失われて、水晶体の厚みを調整してピントを合わせる力が次第に衰えてきます。近くを見るときにピントが合わず、ぼやけて見えるようになります。



正常
水晶体の厚みを変えてピントを合わせる



老眼だと
水晶体の厚みを調節できず、ピントが合わない

老眼鏡やルーペを使うと、近くのものはっきり見えます。まず眼科で視力を測り、自分に合ったものを選びましょう。ルーペは小さくて携帯しやすく、使い方も簡単です。

おしゃれに楽しみましょう

- ◎ フレームの色が明るいものにする
- ◎ 下げめにかけて似合うものを探す
- ◎ お好みのグラスコード※をつける等



※グラスコード
…眼鏡を首からかける紐や鎖

白内障 はくないしょう

👁️ こんな症状です

かすんで見える

遠くが見えにくくなる

二重・三重に見える

薄暗くなると見えにくい

まぶしく見える

視野が白っぽくかすんで、だんだん悪化してきます。眼鏡をかけても、よく見えるようにならないことが特徴です。50代後半から増え始め、80代ではほとんどの人に見られます。



👁️ なぜ白内障になる？

水晶体が濁り、物がかすんで見える病気です。白内障の90%以上は加齢が原因で起こりますが、その他にアトピー性皮膚炎や糖尿病の合併症として起こる場合や、薬の副作用が原因の場合もあります。また、紫外線も影響していると言われています。



水晶体が白く濁る → 目から入った光が網膜に、よく伝わらない

両目に起こることが多く、水晶体の濁りかたには個人差がある

👁️ 治療

白内障の進行を遅らせるためには目薬を使いますが、根本的に治療するには手術を受ける必要があります。見えにくいことで日常生活に支障がある場合は、手術について医師と相談しましょう。

手術では、濁った水晶体を取り除き、代わりに「眼内レンズ」という人工の水晶体を入れます。目の状態によって異なりますが、通常は30分程度で済み、多くの場合、手術の翌日には鮮明に見えるようになります。手術後は、合併症などを防ぐため定期的に検査を受けましょう。



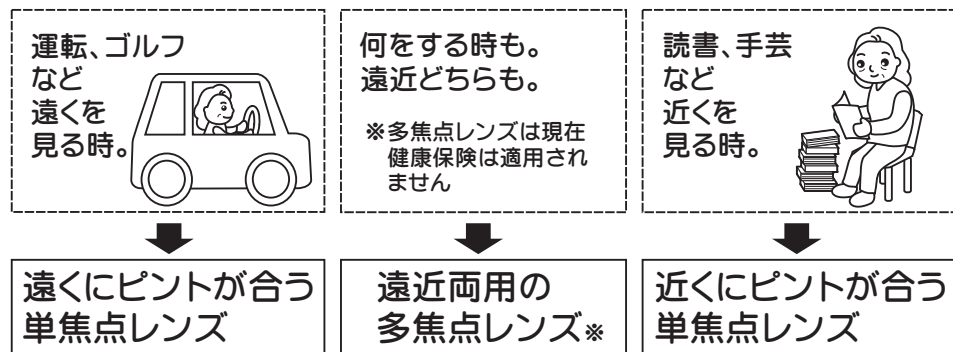
●●● 眼内レンズについて ●●●

手術に使う眼内レンズには主に、

- ①ピントの合う距離が1か所だけの「単焦点レンズ」
- ②遠くにも近くにもピントが合う遠近両用の「多焦点レンズ」の2種類があります。

車の運転、スポーツ、読書や手芸など、どんな時によく見えないと困るのかなどの希望を担当医に伝え、自分のライフスタイルに合ったレンズについて手術前によく相談することが大切です。

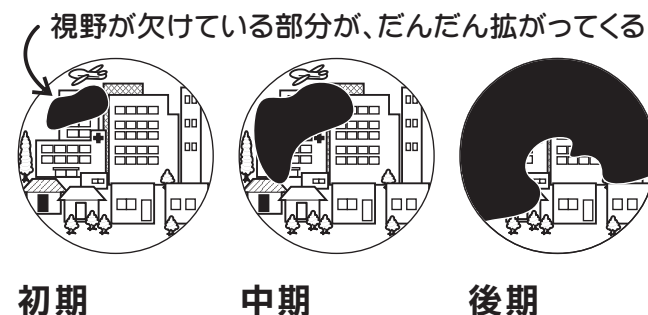
《眼鏡を使いたくないのは、どんな時?》



緑内障 りよくないしょう

👁️ 症状

視野が欠けて見えない部分がある

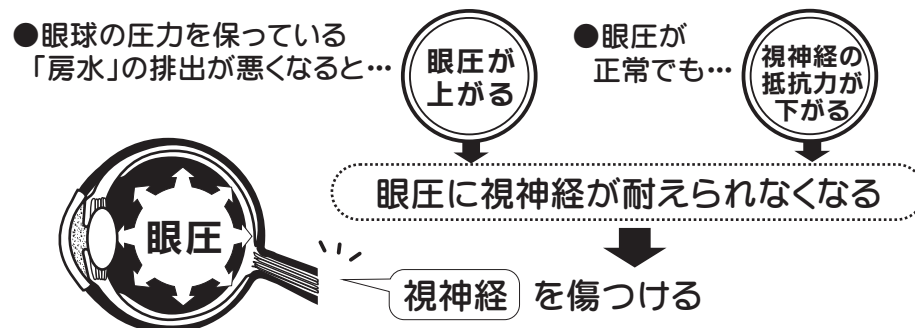


年月が経つにつれ、だんだん視野が欠けてきます。片方の目の視野が欠けても、もう片方の目が補うため、初期には自覚症状はほとんどありません。

《視野が欠けているか簡単にチェック》…文字の多い新聞紙の紙面を使います。新聞紙の中央に印をつけ、片目で目を動かさずに印を見つめます。紙面の一部がかすんだり、暗く見える場合は眼科を受診しましょう。

👁️ 緑内障が起こるしくみ

緑内障は、眼圧によって視神経が傷つくことで発症し、視野が欠けたり、視力の低下が進みます。5～10年以上の長い期間をかけて徐々に進行します。慢性と急性がありますが、多くは慢性の緑内障です。



👁️ 治療

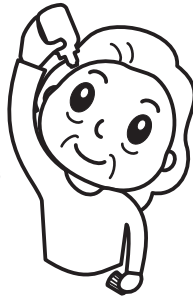
緑内障は放置していると失明につながることもあるため、早期に発見し、治療を受けて進行をくい止めることが大切です。兆候に気づいたら早めに医療機関を受診しましょう。

傷ついた視神経を元に戻す治療ではありませんが、症状の進行を抑えて、視野や視力の悪化を防ぐことを目的に、目薬で眼圧を下げる治療が主に行われます。数種類の薬があり、緑内障の進行の状態や眼圧の程度など一人ひとりの症状に合わせた薬が処方されます。

また、状態によってはレーザーによる治療を行う場合もあります。



目薬をさし忘れないように気をつけましょう



●●● 目薬のさし方 ●●●

正しい点眼で眼圧を下げ、長期的に緑内障の進行を抑えることが大切です。

《目薬をさすときは、以下のことを守りましょう》

- ◎ 1回に1滴だけさす
- ◎ 目をパチパチさせず、目を閉じる
- ◎ 複数の目薬をさすときは、5分以上の間隔をあける

点眼後は、5分間ほど目を閉じて薬の成分を浸透させるとより効果的です。

必ず医師の指示に従って点眼しましょう。

👁️ 他にも注意したい 目の病気

飛蚊症 ひぶんしょう



症状 目の前にゴミのようなものが見える

眼球の中にある硝子体に濁りが生じ、それが影となって網膜に映ることで起こります。

飛蚊症のほとんどは、加齢や近視によって生じるもので、治療は必要とされていませんが、他に、網膜裂孔や網膜剥離の場合もあるため注意が必要です。
もうまくれっこう もうまくはくり

加齢黄斑変性 かれいおうはん へんせい



症状 中心部がゆがんだり、黒ずんで見える

おうはんぶ

網膜の中央にある黄斑部の異常により目が見えにくくなる病気で、加齢と関わりが深く、特に70歳以上に多くみられます。

いしゆくがた しんしゆつがた
「萎縮型」「滲出型」という2つのタイプがありますが、萎縮型は現在のところ有効な治療法がありません。滲出型の場合は、薬物療法やレーザー治療などがあり、早期から薬物療法を行えば視力の回復も期待できます。

ドライアイ だらいいい

症状 目が乾く 目がゴロゴロする 目が疲れやすい

加齢により涙の分泌量が減ったり、長時間パソコンなどを見続けたり、エアコンの風やコンタクトレンズの汚れによって目が乾燥するのが原因です。

涙の成分に近い目薬での治療が一般的です。他に、小さな栓を涙点に差し、涙や目薬が流れ出るのを防ぐ治療もあります。