

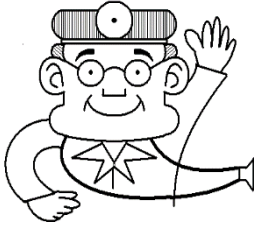
第190回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—

2023年5月25日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立婦人会館4階 『つばき』

参加31名(うち聴覚障害者15名)



テーマ: 「目の病気、一気に教えてもらう」

～白内障・緑内障・黄斑変性症

・糖尿病性網膜症あれこれ～

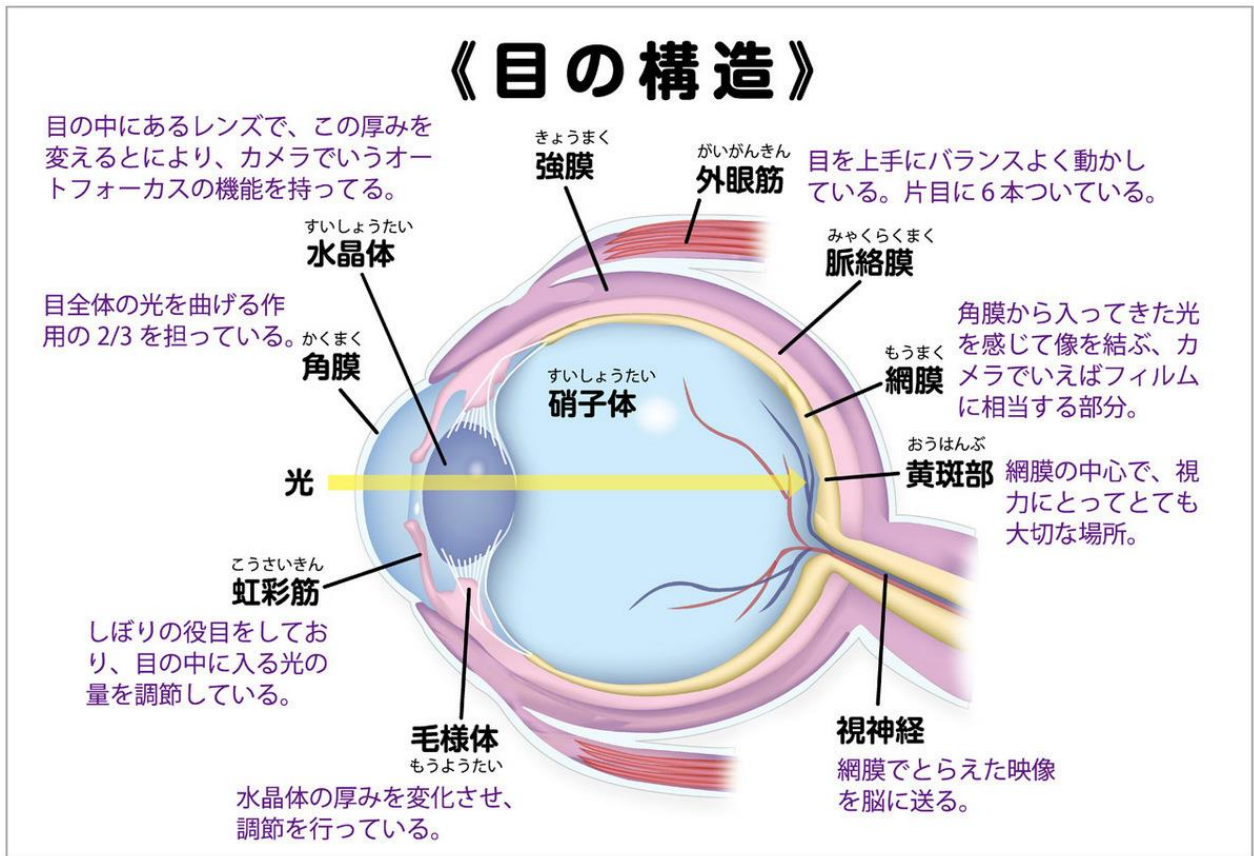
講師: 山中 忍 先生 (山中眼科医院 / 神戸市灘区)



視力が低下する原因となる、主な目の病気について学びました。緑内障は80%の人に自覚症状が出ないので、定期的に眼科を受診することが大切だそうです。緑内障の発症を自分で確認する方法は、TVの砂嵐の画面を片目ずつ見て、欠けている部分があるかどうかを確認することです。

また、老眼鏡を使うことを嫌がって目を細めたりして見ることで、眼圧はあがるそうです。無理せずに老眼鏡を使ってくださいと教えてもらいました。

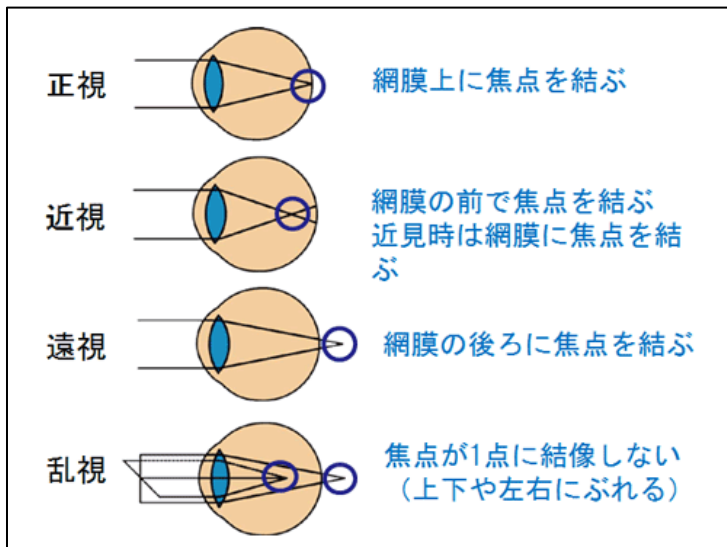
●目はどんな構造?



- ・黄斑部で物を見ている
- ・何らかの原因で網膜がはがれてしまうのが、網膜剥離。はがれたまま何ヶ月も放置していると網膜に栄養が届かなくなり、視野が欠けたままになってしまう

●視力が低下してきたら、まず初めに何の病気を疑って何に注意すべきでしょうか？
発症する原因の順に、その病気の症状などを解説します。

- ①メガネの度数が変化する = 近視や遠視、乱視の度数が変化している
 (学童期) スティホームなどで近視がすすむ ⇒ 緑内障や網膜症の将来的な危険性がある
 (青年期) パソコンを使う仕事が過剰になることで、乱視がきつくなる
 (中高年) 老眼が始まる、老眼がすすむ ← 我慢せず早めに老眼鏡を使うこと
 (中高年～老年期) ・糖尿病による屈折性近視が進行する
 ・白内障による近視や乱視が進行する。
 白内障の原因は加齢、糖尿病、紫外線など



☆オルソケラトロジー

夜間に寝ている間だけ特殊な形のコンタクトレンズを着けることで、角膜のカーブの形状を変化させて、近視や乱視を矯正するもの。
黒目に傷がついたり、眼の感染症にかかったりするデメリットもある。

②コンタクトレンズなどによる眼の障害

コンタクトを着けたまま海やプールなどで泳いだりすると、眼に細菌が感染することがある。
視力障害が長く続く、怖い重篤な感染症の場合もある。

③眼の重大な疾患

- ・中心性漿液性網膜症しょうえきせいもうまくしょう ・糖尿病性網膜症、黄斑浮腫、白内障の悪化
- ・加齢性黄斑変性 (←ルテインが良い)
- ・脳の病気による視覚障害 ・網膜色素変性症 (遺伝性のもの)
- ・その他、膠原病などの自己免疫性疾患により眼の障害が発生することもある

④正常眼圧緑内障かいほうぐうかく (開放隅角緑内障) (前視野緑内障)

- ・頻度：20人に1人
- ・症状：80%の人は無症状、緑内障が進行しても無症状。まれに眼の奥に痛みを感じる
- ・予防：**眼科を定期的**に受診すること、心身を安静にすること、激辛を食べないこと
- ・治療：目薬で眼圧を下げる、手術など

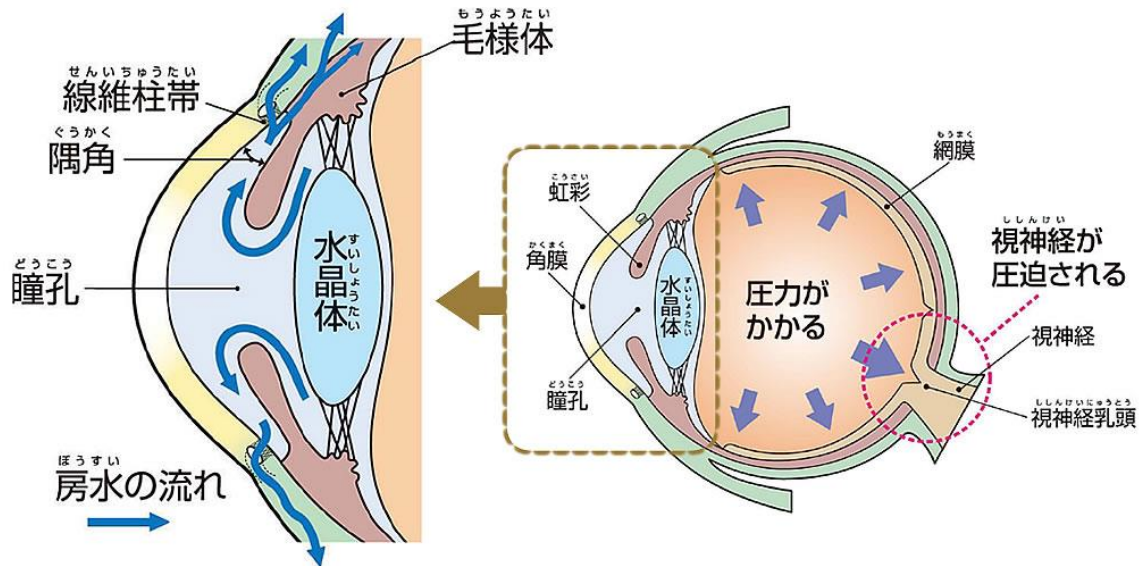
◇眼圧とは目の硬さのこと。眼圧があがる原因によって緑内障にいくつかの種類がある。
 ◇眼圧は眼の中の水(房水)の量によって決まる。房水は、隅角という部分から、フィルターにあたる線維柱帯、出口となるシュレム管を通過して眼の外に出ていく。
 ◇眼圧が高いと視神経にダメージを与え、視野が狭くなっていく。片方の目の視野に欠損が生じて、もう片方の目で欠けている部分を補ってしまうので、異常に気づきにくい。

◆自覚症状のある緑内障

きゅうせいへいそくぐうかく

急性閉塞隅角緑内障は急速に眼圧をさげないといけない

- ・遠視の人に多い疾患。近年は近視の人が多くなってきたので、この疾患は減っている
- ・眼圧が 40~60mmHg（正常眼圧は 10~20mmHg）と高く、頭が割れるほど痛んだりめまいがしたりして、救急車で脳外科に運ばれてしまうこともある。



★さらに詳しいことについては山中眼科のウェブサイトに掲載しています

<http://www.oputoyamanaka.com/>

●講演後の質疑応答より

(健聴者の質問)

Q. 白内障・緑内障などにならないように日常で気をつけることはあるか？また、この病気ではないだろうかと気づくような症状はあるのか？

A. 白内障：サングラスをかけたり帽子をかぶったりして、紫外線をさける

緑内障：眼圧をあげないようにする

※激辛料理を食べたときや笛やトランペットなどを吹くときに眼圧があがる

黄斑変性症：例えば、時計の文字盤の中心がゆがんで見えるときは、疑うべき。



(ろう者の質問)

Q. スマホやパソコンを使うことが多く、ブルーライトで目が悪くなるのが怖い。ブルーライトカットのメガネは効果があるのか？

A. ブルーライトカットのメガネを使うことで、目の疲れが軽減されたと感じるなら、ある程度の効果があるのではないかな。

Q. 光を浴びすぎると視力が落ちると知り、サングラスを買った。自分が気に入ったものを買った方がいいのか、医師に相談して買った方がいいのか？

A. 自分が気に入ったもので良い。サングラスのレンズに色がついていなくてもかまわない。大きめのゴーグルタイプは、横からの紫外線も防ぐことができるので良い。

