

令和7年度もっと元気になる講座③

「5年後元気でいるための眼の話」

山形大学医学部附属病院 研修医 安村 光 氏

皆さんは、どれくらいの頻度で眼科に通院されていますか、他の病気より後回しにしてしまおう方もいるのではないのでしょうか。実は、視力は体の健康に深く関係しています。
今回は、5年後も元気でいるために大切な眼について紹介します。

視力と健康寿命の関係

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。視力が低下することにより、足元が見えにくくなることから転倒のリスクが高まります。また、認知症や抑うつ傾向になりやすいといわれており、外出や友人との交流を妨げる要因にもなります。視力が良好であれば、自立した生活を維持することができ、心身ともに健康で過ごすことができます。

主な眼の病気

①白内障

眼の「レンズ」である水晶体が曇^{くも}ってしまふ病気です。歳を取れば誰にでもおこる病気で、健診で分かることも多いと言われています。症状が進行した場合、手術による治療が行われます。

【症状】

- ・まぶしく感じやすい
- ・視野が白く濁る
- ・片眼で見てものが何重にも見える
- ・老眼がよくなった気がする等

②緑内障

眼圧が上昇し、見るための神経が傷つくことで徐々に視野が欠け、見えなくなる病気で

す。初期や中期では、自覚症状がないため、日本の失明原因1位となっています。健診等で早期発見・早期治療することが大切です。点眼薬や手術、レーザー等による治療が行われます。

【症状】

- ・視野が欠ける
- ・視力が低下する等



③加齢黄斑変性

眼の「フィルム」に当たる網膜の中心部である「黄斑」に本来生えてこないはずの血管が生え、出血やむくみがおこる病気です。喫煙によりなりやすいと言われています。健診等で分かることもあります。早期発見が大切です。治療法には抗VEGF薬注射、レーザー治療等があります。

【症状】

- ・ものがゆがんで見える
- ・視力低下
- ・中央が見えにくい、かすむ。

どの病気も徐々に悪くなる病気です。急激に悪化するものではないため定期的に検査することが重要です。

今日からできる眼のケア

眼の疲労回復として次のような方法があります。

- ・20分に1回、20秒以上遠くを見る
- ・画面との距離を40cm以上離す
- ・眼を温めて休ませる
- ・眼の体操 ※疲れ目、集中力低下に効果的

(1) 眼のストレッチ 上下左右にゆっくり動かし

- (2) まばたき運動 1分間に20回を意識
 - (3) 指先↓遠くを交互に見る
- この他にも、バランスのとれた食事(ビタミンA・C・Eなど)、紫外線対策、定期的に眼科を受診するなどが挙げられます。

視力のセルフチェック

- ☐ 最近、小さな文字が読みにくい
- ☐ 夜間の視力が落ちたと感じる
- ☐ まぶしさを感じるが増えた
- ☐ テレビを近くで見えるようになった
- ☐ 眼鏡の度がすぐに合わなくなる

1つでも当てはまれば、眼科の受診をおすすめします。

まとめ

視力は、一度悪くなると良くなることはほぼ無いと言われています。変化に早く気づき、対処することで病気の悪化を防ぐことができます。

今日からできる眼のケアを始めてみてはいかがでしょうか。見えることは健康長寿の力ギとなります。眼を大切に生活しましょう。

