

健康だより

<目の異常 緑内障>

<中途失明原因の第一位・緑内障>

最近目が疲れやすく、字が見えづらい…等の症状はありませんか。

40 歳以上の日本人の 20 人に一人がかかっているといわれる緑内障。日本国内に約 400 万人いるといわれ、年令とともに患者数が増加しています。

緑内障は、眼圧が上昇して眼球が硬くなり、視神経が障害を受け、視野が欠けたり、視力の低下がすすんでいく病気です。

自覚症状に気づかないまま病状が進行し、途中失明原因の第一位になっています。

<眼圧とは>

目の中を循環する房水(ぼうすい)という液体の量によって決まります。

何らかの原因で房水の量が増えすぎると、眼圧が高くなってしまいます。

正常眼圧は 10～21 ミリ水銀柱ですが、正常眼圧でも発症する人が増加し、緑内障全体の 7 割を占めています。

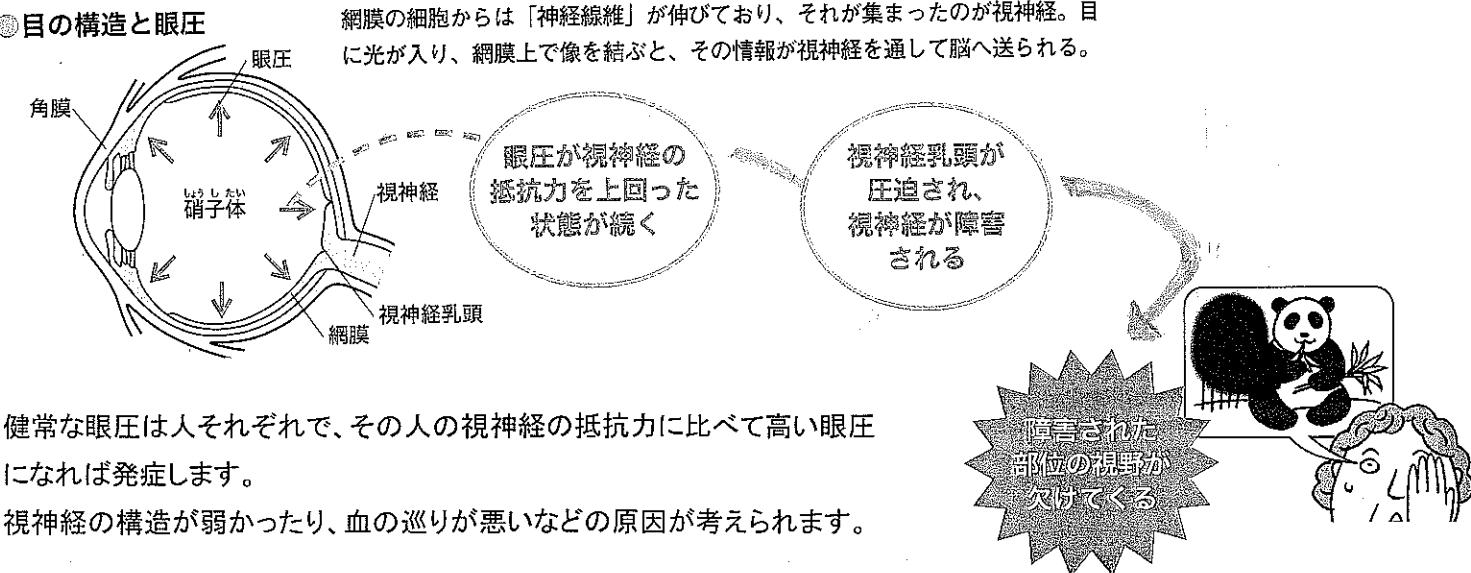


図5:緑内障の進み方



緑内障の初期には自覚症状はほとんどありません。

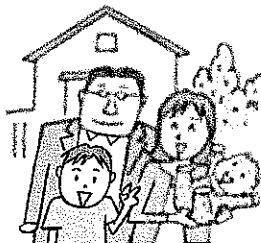
また、病気の進行も非常に緩やかなため症状に気づきにくい理由となっています。

視神経は一度損なわれると回復できません。

早期に発見して進行を遅らせることが大切になってきます。

40 才以上の方は年に一度は眼底検査を受けましょう

・見え方のイメージ



こんな症状、緑内障?

- ① 視野が欠ける
- ② 見えていたものが急に見えなくなる
- ③ 片目で見ると見にくい
- ④ ぶつかりやすい、転びやすい
- ⑤ 目が疲れる
- ⑥ 片頭痛がよくある
- ⑦ 親や祖父母に緑内障の人がいる
- ⑧ 40歳以上

①②は、緑内障が重症化した時に起こります。進行度合いが左右で違う場合は③。片目で見えて気づきます。すぐに眼科を受診しましょう。④は視野が狭くなり、以前は避けることができた障害物に気付かなくなる典型例。⑤～⑧に当てはまると、緑内障の危険性が高まります。年に1度の眼科受診を勧めます

◎緑内障と診断された場合

- ・ 一度に大量の水を取らない
- ・ 長時間うつむいて仕事をしない
- ・ 薬には眼圧をあげる作用のあるもの(ほとんどの睡眠薬、風邪薬、血管拡張剤)があるので、薬を服用する場合は、必ず医師に相談することが大切
- ・ 休養を十分にとり、ストレスを避ける

10 月 10 日は目の愛護デー

近年はパソコンなどで目を酷使することが問題になっています。

また、タバコは目の機能にも障害を与えることが分かっています。

目の異常を知らせる症状には、見え方が変化する、充血したり腫れたり、痛みやかゆみがある、目やにや涙が出る…などがあります。

何かの症状があるときは異常を知らせるサインとして、早めに受診し、自分の目を守りましょう。

視野の自己チェック

片側ずつ行う



文字の多い紙面を選ぶ

文字の多い紙面を選び、中央に印をつける。文字が読める距離をとり、片方の目を手で覆って、目を動かさずに印を見つける。

急性の緑内障とは

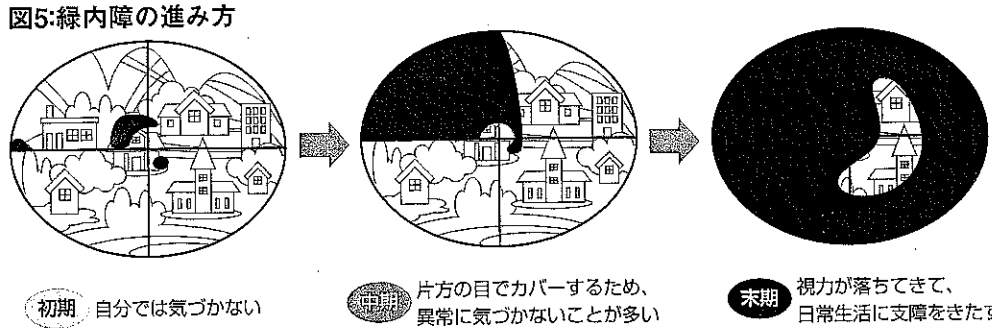
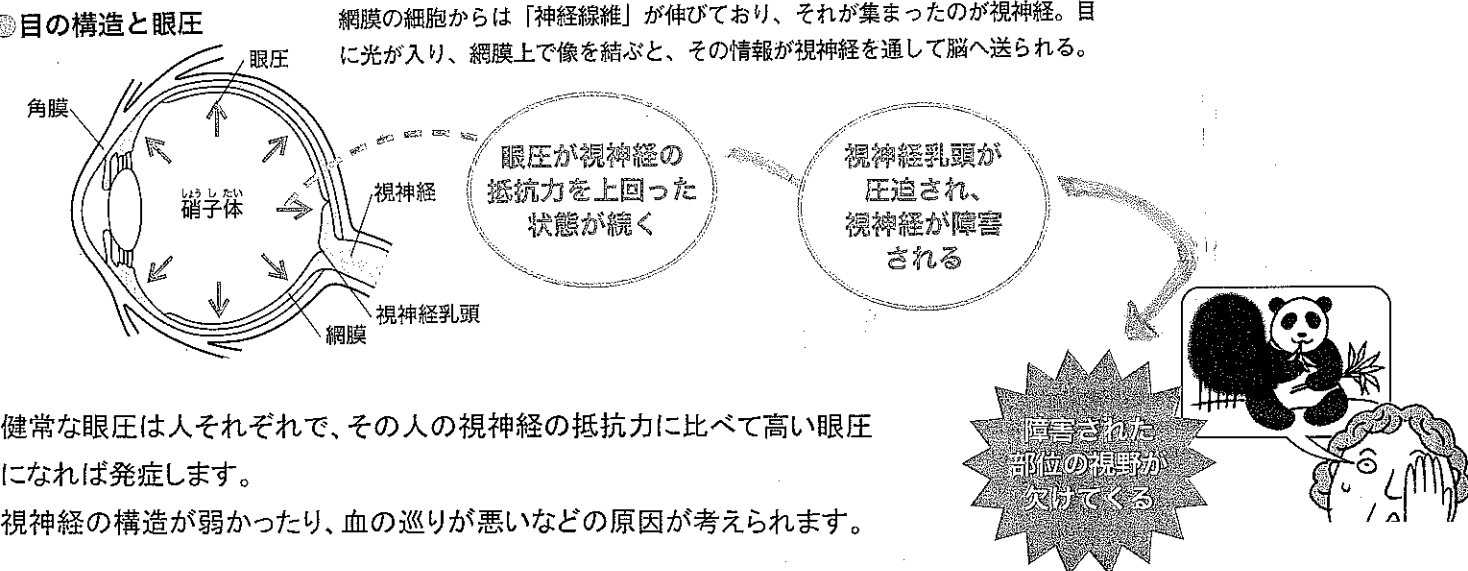
急性の緑内障では、「急性緑内障発作」と呼ばれる症状が起こります。急性緑内障発作は、眼圧の急激な上昇によって起こり、突然「目の痛み」や「目のかすみ」「目の充血」「頭痛」「吐き気」などの激しい症状が現れます。急性緑内障発作が起こると、視野が急速に悪化し、失明するおそれがあるため、すぐに眼圧を下げる治療を受ける必要があります。

健康だより

<目の異常 緑内障>

<中途失明原因の第一位・緑内障>

最近目が疲れやすく、字が見えづらい…等の症状はありませんか。
40 歳以上の日本人の 20 人に一人がかかっているといわれる緑内障。日本国内に約 400 万人いるといわれ、年令とともに患者数が増加しています。
緑内障は、眼圧が上昇して眼球が硬くなり、視神経が障害を受け、視野が欠けたり、視力の低下がすすんでいく病気です。
自覚症状に気づかないまま病状が進行し、途中失明原因の第一位になっています。
<眼圧とは>
目の中を循環する房水(ぼうすい)という液体の量によって決まります。
何らかの原因で房水の量が増えすぎると、眼圧が高くなってしまいます。
正常眼圧は 10~21 ミリ水銀柱ですが、正常眼圧でも発症する人が増加し、緑内障全体の 7 割を占めています。



緑内障の初期には自覚症状はほとんどありません。
また、病気の進行も非常に緩やかなため症状に気づきにくい理由となっています。
視神経は一度損なわれると回復できません。
早期に発見して進行を遅らせることが大切になってきます。
40 才以上の方は年に一度は眼底検査を受けましょう

The Asahi Shimbun

こんな症状、緑内障?

- ① 視野が欠ける
- ② 見えていたものが急に見えなくなる
- ③ 片目で見ると見にくい
- ④ ぶつかりやすい、転びやすい
- ⑤ 目が疲れる
- ⑥ 片頭痛がよくある
- ⑦ 親や祖父母に緑内障の人がいる
- ⑧ 40歳以上

①②は、緑内障が重症化した時に起こります。進行度合いが左右で違う場合は③。片目で見えて気づきます。すぐに眼科を受診しましょう。④は視野が狭くなり、以前は避けることができた障害物に気付かなくなる典型例。⑤~⑧に当てはまると、緑内障の危険性が高まります。年に1度の眼科受診を勧めます

- ◎緑内障と診断された場合
- 一度に大量の水を取らない
 - 長時間うつむいて仕事をしない
 - 薬には眼圧をあげる作用のあるもの(ほとんどの睡眠薬、風邪薬、血管拡張剤)があるので、薬を服用する場合は、必ず医師に相談することが大切
 - 休養を十分にとり、ストレスを避ける

10月10日は目の愛護デー

近年はパソコンなどで目を酷使することが問題になっています。
また、タバコは目の機能にも障害を与えることが分かっています。
目の異常を知らせる症状には、見え方が変化する、充血したり腫れたり、痛みやかゆみがある、目やにや涙が出る…などがあります。
何かの症状があるときは異常を知らせるサインとして、早めに受診し、自分の目を守りましょう。

視野の自己チェック

片側ずつ行う

文字の多い紙面を選ぶ

中央につけた印を見つめる

文字の多い紙面を選び、中央に印をつける。文字が読める距離をとり、片方の目を手で覆って、目を動かさずに印を見つめる。

知ってほしい 急性の緑内障とは

急性の緑内障では、「急性緑内障発作」と呼ばれる症状が起こります。急性緑内障発作は、眼圧の急激な上昇によって起こり、突然「目の痛み」や「目のかすみ」「目の充血」「頭痛」「吐き気」などの激しい症状が現れます。
急性緑内障発作が起こると、視野が急速に悪化し、失明するおそれがあるため、すぐに眼圧を下げる治療を受ける必要があります。