

イアシス

# Iasos 通信

第17号



## 巻頭企画

かすむ、ぼやける、見にくいのはなぜ？  
**目の健康を保っていつまでも  
楽しく充実した人生に。**

### 好評連載

口腔ケア最前線を行く  
**歯周病を侮るなかれ！  
全身を蝕む生活習慣病の原因に。**

かすむ、ぼやける、見にくいのはなぜ？

# 目の健康を保っていつまでも 楽しく充実した人生に。



近くが見えづらくなったり視界がぼやけたり。  
そんな目の不調をトシのせいだとあきらめていませんか？  
いつまでも楽しい毎日を送るために  
気づかないうちに進行する病気のサインを見逃さず、  
目にいいことをきょうから始めましょう！

教えてくれたのは



しまぎき じゅん  
島崎 潤さん

眼科医。東京歯科大学名誉教授、  
赤坂島崎眼科院長

目はよくカメラにたとえられま  
す。瞳孔から外の光が入り、虹彩と  
いうところで絞られ、レンズにあた  
る水晶体で屈折し、硝子体という部  
位を通過してフィルムに当たる網膜  
で焦点を結びます。

**老眼はピントを合わせる力が  
衰えてくるのが原因。**

「病院にはさまざまな診療科があ  
りますが、一生のうちでもっとも受  
診機会が多いのは眼科だといわれて  
います。加齢にともなう多くの人  
にさまざまな目の不調が現れるから  
です。  
その代表が老眼（老視）でしょう。  
ほとんどの人は近い距離が見えにく  
くなったと感じますが、老眼のあら  
われ方はみな同じではありません。  
その前に私たちがどのようなもの  
を見ているかを簡単に説明しておき  
ましょう。

レンズである水晶体は厚くなった  
り薄くなったりしてピントを合わせ  
るのですが、年齢と共にその水晶体  
が固くなります。その結果、ピント  
を合わせる力が衰えるのです。  
若いときに遠くがよく見えていた  
人は、老眼になっても元々ピントが  
合いやすかった遠くは見えますが、  
近くにピントが合いづらくなりま  
す。そのように人によって老眼もさ  
まざまです。

**40歳以上の15%ぐらいは  
ドライアイになっている!?**

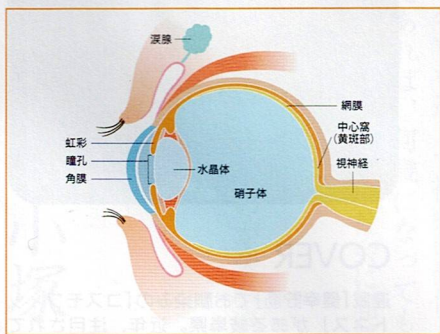
多くの人が感じる不調ということ  
もあって、今、世界中で老眼になり  
にくい目薬の開発が行われていま  
す。老眼になる前の30代、40代に向  
けてのものです。そう遠くないう  
ちに実用化されるかもしれません。

もうひとつ、多くの人が感じる不  
調はドライアイでしょう。

目が乾いた感じがする、ゴロゴロ  
する、目が疲れる、充血する、なん  
となく見えづらいつらいつらという  
のが主な症状です。

40歳以上の15%ぐらいの人がドラ  
イアイの症状があり、女性は男性の  
1.5倍から2倍ほど多いといわれてい  
ます。

原因はさまざまですが、年齢を重



瞳孔から入った光が虹彩で絞られ、水晶体で  
ピントが合い、硝子体を通過して網膜で影を  
結びます。それを視神経が脳に伝えて「見える」  
という仕組み。水晶体、硝子体、網膜などは  
病気と関係が深い部位です。

ねた人の場合、涙の分泌量が減って  
しまうことから起きます。減った分  
を人工涙液などで補うことも可能で  
すが、残念ながら長時間その潤いを  
保つことはできません。  
最近では治療も進歩していて、自  
らの力で涙の分泌を促す目薬も処方  
可能になりました。  
市販の目薬などでドライアイの症  
状がなかなか治まらずつらいとい  
う場合は眼科で診察を受け、症状に  
合った目薬を処方してもらうのがい  
いでしょう。  
老眼もドライアイも誰もがなる可  
能性がありますが、どちらも重大な  
病気に至ることはまずありません。  
加齢と共に発症する目の病気、な  
るべく早く眼科を受診した方がいい  
代表的なものを次のページでお話し  
しましょう！

# 加齢とともに増える目の病気。

軽く考えていた不調のうらに深刻な病気がひそんでいた、というケースも少なくありません。年齢を重ねた人がかかりやすい代表的な目の病気がこの3つです。



## 気づかないうちに視野が欠けていく

### 緑内障

症状	見える範囲が狭くなったり、視界のある部分が欠けたりする病気ですが、重症になるまではほぼ自覚症状がありません。初期の段階では光の感じ方が弱くなる程度で、両目で補い合うためになかなか病気に気づきません。
原因	眼圧という目の内側の圧力が高くなるなどの原因により、目の後ろにあって脳とつながっている視神経が傷ついてしまうのが原因。傷ついた視神経は死んでしまって元に戻ることはなく、病気は改善することがありません。
治療	眼圧を下げる目薬を使用します。今のところそれが唯一の治療法です。改善が望めないため、早期発見、一生不自由なく視神経の機能を保つというのが治療のゴールです。日本人の8割は眼圧が正常なのに緑内障を発症するといわれているので、眼圧の検査だけでは判断ができません。とにかく早く気づくことが大切なので、40歳になったらぜひ一度、眼科で検診を受けるようにしてください。

## 黒い虫が飛んでいるように見える

### 飛蚊症

症状	ものを見ているときに黒い虫が飛んでいるように見える状態のこと。近視の人がなりやすい傾向があり、若くても発症するケースもある。
原因	目の中に卵の白身のようなものが詰まった硝子体というものがあり、年齢とともに水分が減って縮み、にごりが出てくる。そのにごりが影として網膜に映り、あたかも虫が飛んでいるように見えることが原因。
治療	年齢を重ねて徐々に症状が強くなっている場合はそれほど心配しなくても大丈夫だが、急に症状が出た場合は網膜に穴が開いたことが原因というケースもある。網膜剥離という病気の兆候の可能性もあるので、眼科の受診を。

## 60代の7、8割がかかる

### 白内障

症状	光を眩しく感じる、暗いところだと見えにくくなった、かすんで見える、メガネが合わなくなった。そんな症状が現れたら白内障の可能性が。ゆっくりと病気が進行するので気づきにくいけれど、60代の70～80%、70代では100%の人が発症する。
原因	加齢などによって水晶体がにごるのが原因。
治療	薬で治療することができないため、にごった水晶体を砕いて取り出し、代わりにレンズを入れる手術をする。すべての手術の中でもっとも数多く行われているのが白内障手術。技術の進歩によって今では安全性もかなり保たれている。

本当に目にいい？ それとも間違い？

## 気になる疑問を検証します！

目にまつわるさまざまな言い伝えや噂は本当なのか、島崎医師に聞きました。

### Q2 ブルーライトはどんな影響を及ぼしますか？

**A** ブルーライト(青色光線)には太陽光に含まれるものと、パソコンやスマートフォン、LEDライトから出るような人工光があります。

一般的にブルーライトは昼と夜のサイクルを乱すことが知られていて、昼間は問題ないものの、寝る前などはよくないとされています。夜なのに脳が昼間だと勘違いするからです。

眼科医としてブルーライト以上に注意してほしいのは、パソコンやスマートフォンの画面と目との距離です。たとえばタブレット端末など大きな画面をあまりに近くで見ると目に負担がかかり不調の原因になるので注意してください。



### Q3 目にいい食べ物はありますか？

**A** 残念ながら、ピンポイントで目にいい食べ物はありません。あえていうならビタミンCやビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化食品ですが、これは目だけでなく身体全体にいいもの。身体にいいものは目にもいいのです。

具体的にいうなら緑黄色野菜や果物、ナッツなどが手軽にとれていいでしょう。ブルーベリーは目にいいと思われている方が多いかもしれませんが、ブルーベリーはポリフェノールが豊富で抗酸化食品のひとつ。その意味でおすすめてです。

大事なことは身体が酸化でサビないようにすることです。

### A Q1

遠くを見ると目にいいって本当？

近視の進行予防にいいといわれていますが、効果のほどははっきりしません。実は今、世界中で子どもの近視が爆発的に増えていて、このままでは失明の最大原因になるのではと危惧されています。

子どもの近視を予防するために目にいいことをする、というのはとても大事なことで、最近わかってきたことがふたつあります。ひとつは外に出て身体に日光を浴びること。ふたつ目は運動をすること。このどちらも叶うのが外遊びです。お子さんやお孫さんたちにはなるべく外で元気に遊んでもらうようにするといいでしょう。

## 気になる疑問を検証します！



### Q4

目が疲れます。おすすめの回復法はありますか？

### A

まずは目を休めることです。目を使いすぎない、メガネやコンタクトレンズが合っているか確認する、ドライアイを予防する、という3つを実践してください。

それでも疲れを感じるというときは、温かいタオルなどを目に乗せてみてください。筋肉がゆるむと同時に、涙の状態もよくなります。というのも、まぶたには油を分泌して涙が蒸発するのを防ぐマイボーム腺というものがあり、温めることでマイボーム腺の詰まりも緩和することができるからです。

### Q5 目がゴロゴロするのですがどうすれば？

### A

まつ毛に原因があるかもしれません。あまり知られていないことですが、まつ毛は汚れが溜まりやすく、バイ菌の巣とも言われています。普通の洗顔では落としにくいので、まつ毛の汚れは目に入っても問題ない専用のシャンプーを使ってほしいのです。特に目のキワまでアイラインを入れたりしている人は要注意。マイボーム腺を塞いでしまうだけでなく、汚れが落としきれずバイ菌が溜まってしまう可能性があります。

毎日の歯磨きと同じように、女性も男性もまつ毛のシャンプーを日々の習慣にしてください。

