

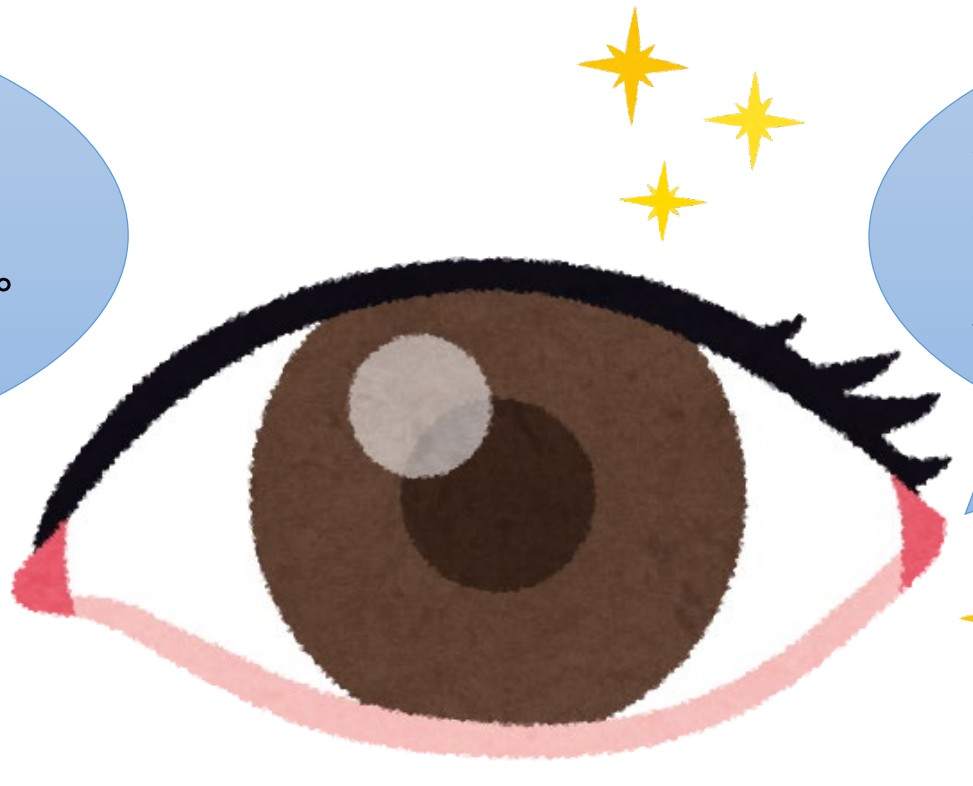
# 緑内障について

年齢を重ねるにつれて、視野がかすんだり見えにくくなったりするのは自然なことです。しかし、緑内障でも同じ症状が出ることもあり、加齢によるものかと思っている間に症状が進んで、失明してしまうことがあります。正しい緑内障の知識を身につけて、おかしいなと思ったら眼科を受診しましょう。

## 緑内障とは？

視神経が障害されて視野が狭くなり、最終的に視力が落ちる（視野が欠ける）病気です。眼圧（目の硬さ）が上昇することで視神経が障害される以外にも、「視神経が弱い」、「血流が少ない」、「免疫異常」なども緑内障の原因になります。早期に発見して適切な治療を受ければ、生涯視野と視力を保てる病気です。

私の眼圧は、  
10~21mmHgが正常です。



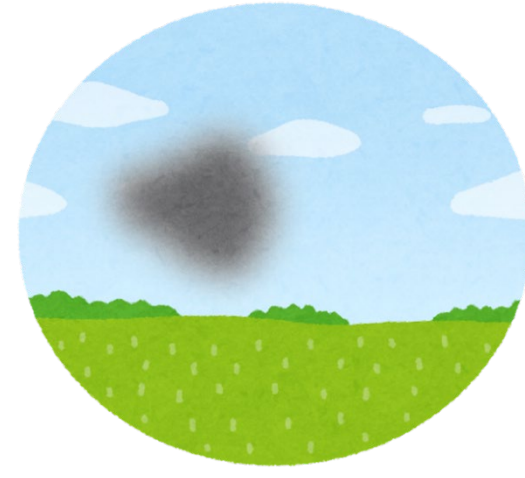
初期~中期の緑内障では自覚症状がないので、治療をやめてしまう方が多いのですが、症状が出ないための治療なので、続けましょう。

## チェック 片目で見て、このような見え方、ありませんか？

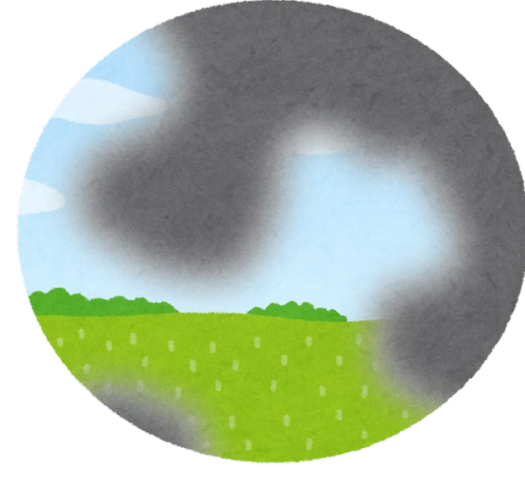
緑内障になると、このような症状（視野狭窄）がでてきます。ただ、目はお互いにカバーしあっているため、中期以降にならないと気がつかないことがあります（イラストは片目で見た場合）。



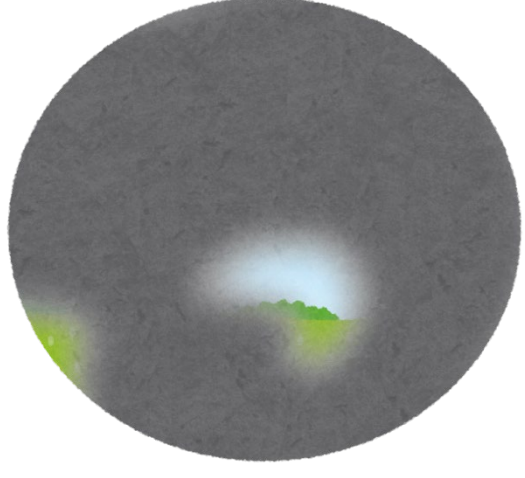
正常



初期



中期

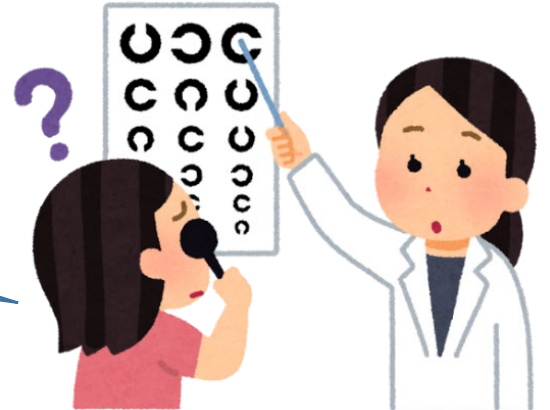


末期



かすんで見えるわ・・・  
痛いような・・・

あれ・・・  
見えないところがある・・・

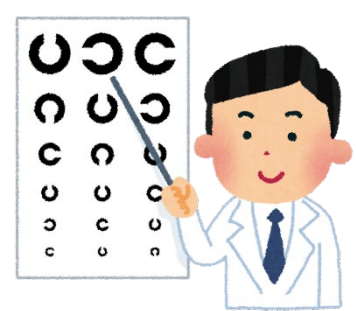


## 緑内障の治療とは？

緑内障の種類により治療方法が変わります。急激な眼圧の上昇があり、目が痛む・かすむ・頭痛や吐き気がある場合（閉塞隅角緑内障、閉塞隅角症）は、レーザー治療や手術で眼圧を下げます。開放隅角緑内障は眼圧を下げる点眼をします。点眼をしても進行するなら手術で眼圧を下げます。



# 緑内障は「早期発見・早期治療」が鍵！！ 40歳を目安に目の健康診断を受けましょう。



40歳を過ぎると緑内障や白内障などの目の病気の発症リスクが上がります。一度傷ついた視神経をもとに戻すことはできません。目が見えなくなってしまうと日常生活にも支障がでてきます。緑内障は、眼圧を下げて、症状の進行を遅くして、視野機能を保つことが重要になります。

すなわち、早期発見・早期治療が大切になってきます。是非「目の健康診断」を受けましょう。

健康診断に**眼底検査**や**眼圧検査**をプラス。定期的な検査で早期発見に繋がります。

- ・眼底検査：瞳孔を通して眼底の血管や視神経、乳頭（※）の状況を見る検査
- ・眼圧検査：眼球の硬さをみる検査

※乳頭・・・眼球の奥にある視神経の出口で、網膜に映った光の信号を脳に伝える部分

**ポイント**

目の健康診断を受けたけれど、  
結果にこんな診断がでてました・・・  
これはいったいなんだろう・・・??

はい、私がお答えします！

## 【視神経萎縮】

視神経の炎症や外傷、網膜中心静脈閉塞症、網膜静脈分岐閉塞症など、様々な原因で視神経や視神経の細胞が長い年月の間に傷つき弱ることで視神経の数が減って視神経乳頭が白っぽく見えるようになります。

## 【視神経乳頭陥凹拡大】

眼底写真で緑内障を疑う所見ですが、強度近視、視神経萎縮などでも同じ所見がみられます。自分で判断せず、必ず眼科で精査受診をしましょう。

## 【強度近視】

近視の度が強い人は眼球が前後に伸びた形をしています。その結果網膜も引き伸ばされて視神経乳頭の形に異常が出やすくなります。また強度近視は緑内障になりやすいとされているので、定期的に眼科受診をして経過をみるのが大切です。

## 【目にいい食べ物】

### ルテイン

（水晶体や黄斑部に多い）

緑内障の改善、黄斑変性、白内障予防

ブロッコリー、ほうれん草



### アントシアニン

疲れ目や視力低下の予防

ブルーベリー、ぶどう、なすなど



### ビタミンA

目の粘膜保護、網膜の栄養

にんじん、かぼちゃ、レバーなど



### アスタキサンチン

目のピント調節の改善

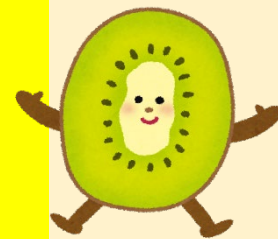
鮭、いくら、かになど



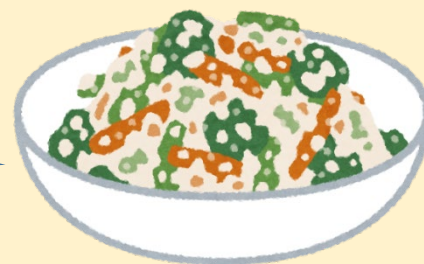
### ビタミンC

水晶体の酸化防止、白内障予防

いちご、キウイ、じゃがいも



ほうれん草と人参のしらあえはどうでしょう～！！



## 【目にいい運動・ストレッチなど】

- ・目の周りの筋肉や目のピント調節をしている筋肉をほぐす  
⇒ホットアイマスク、目のマッサージ

- ・長時間のスマホ・パソコン操作を控える、休憩をこまめに入れる、時々遠くを見る



こまめに  
伸びましょう

