

健康 ぷらざ

目の異常を感じたら

—高齢者の目のケア—

指導：琉球大学医学部眼科 教授 澤口 昭一

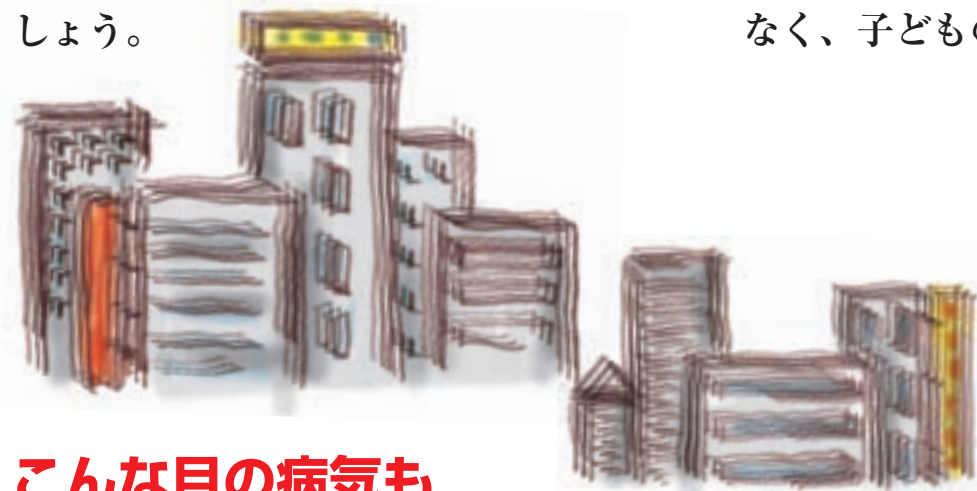
企画：
日本医師会

No. 369

年をとると…

「どうも目がかすむ」「まるですりガラスを通して見ているみたいだ」……そんな症状があったら、高齢者の代表的な目の病気である白内障かもしれません。老化と紫外線（UV）の影響で水晶体が濁ることによって起こります。

程度の差こそあれ、中高年齢者のすべてがかかる白内障は、高齢化社会を迎えている日本では国民病といえるでしょう。



日常生活で注意すること

残念ながら老化は止められませんが、紫外線を避けることで白内障の進行を抑えられます。つばの広い帽子とUVカットのサングラスをうまく組み合わせて、目に入る紫外線量を少なくしましょう。日中に外出する場合は、日光の方向も考えながら、できるだけ紫外線を避けたいものです。

最近、紫外線による目の障害は、若い頃からの長年の積み重ねも関係していることがわかってきました。中高年になってから紫外線を防ぐ工夫を始めるのではなく、子どものときから身につけておきましょう。



こんな目の病気も

そのほかに高齢者では表のような目の病気が多くみられます。テレビやパソコンなどで必要以上に目を酷使することも影響を与えていると考えられています。

以前は「年のせい」といわれていた高齢者の目の病気も、医学の進歩によって進行が食い止められたり、手術も安全に行われるようになってきました。

いったん視力が落ちると自然にもとに戻ることはまずありませんから、40歳を過ぎたら目の定期検診を受けましょう。

表 高齢者にみられる代表的な目の病気

病名	主な症状
白内障	すりガラス越しのようにぼやけて見え、視力が低下する
緑内障	視野が狭くなって、見えにくくなる。失明の原因にも
加齢黄斑変性 <small>かろうはんへんせい</small>	物がゆがんだり、ぼやけて見える
角結膜乾燥症 <small>かくけつまくかんそうしょう</small>	涙腺の機能低下などによって目が乾燥したり、視力が低下する
翼状片 <small>よくじょうへん</small>	白目の一部が黒目をおおい、見えづらくなる
ひぶんしょう 飛蚊症	蚊のような黒い点が飛んでいるように見える