

# クリニックレポート

## 今月の話題：目の病気

新型コロナウイルスの影響もあり、家で過ごすことが多くなっています。パソコンやスマートフォン、ゲームなどで目を酷使することが多くなっているのではないのでしょうか。今月のテーマは「目の病気」です。大切な目を守るためには、目の病気の早期発見・早期治療が重要です。目の症状をチェックして重大な病気につながるサインがないかチェックしてみましょう。

### 《目の症状チェックリスト》

① 目がショボショボする
② 目の奥が痛い
③ 目が乾く ゴロゴロする
④ ピントが合いづらいと感じる
⑤ 目がかすむ
⑥ 以前よりまぶしく感じる
⑦ レンズの度数を変えても見えにくくなった
⑧ ものがゆがんで見える
⑨ 字の一部が欠けて見える
⑩ 字が大きく/小さく見える
⑪ ぼやけて見える部分がある
⑫ 視野が狭くなった

リストの④～⑫は片目ずつチェックしてみてください。

出典・参考：NHK チャンネルより

### 《目の老化防止生活習慣6か条》

- (1) バランスの良い食事をする
- (2) ストレスをためない
- (3) 目を休ませる
- (4) 十分な睡眠をとる
- (5) 禁煙
- (6) 軽い運動



目のピントをあわせるのは自律神経の働きなので、睡眠不足やストレスなどで自律神経のバランスが崩れると、目に症状が出やすくなります。

参考：日本白内障・緑内障研究会 新着記事 2019.4.5 より

### ◆①～③の症状に当てはまった場合は・・・

#### 【乾燥や使い過ぎが原因】

ときどき遠くを見て目の筋肉を休ませたり、涙に近い成分の目薬をさすなどして目をいたわりましょう。

### ◆④～⑦の症状に当てはまった場合は・・・

#### 【水晶体に問題が】

水晶体はピントを合わせる働きをする透明な組織です。年齢とともにこの水晶体がかたくなると、細かなピント調節がしにくくなり「ピントが合いづらい」という症状が出てきます。これが老眼です。

白内障になると、本来は透明な水晶体が濁ってしまうため、「目がかすむ」「晴れた日の屋外や対向車のライトなどが以前よりまぶしく感じる」「眼鏡やコンタクトレンズの度数を変えても見えにくくなった」といった症状が現れます。国内での失明率は3%程度です。様々な外因性の酸化ストレスによって発生しますが、加齢に伴う白内障が最も多くなっています。

### ◆⑧～⑩の症状に当てはまった場合は・・・

#### 【網膜や黄斑部に障害が】

「ものがゆがんで見える」という症状がある場合は、目の奥の網膜や黄斑部に障害が疑われます。体系的な病気には、**加齢黄斑変性や糖尿病網膜症、網膜剥離**などがあります。

### ◆⑪～⑫の症状に当てはまった場合は・・・

#### 【緑内障の可能性が】

「ぼやけて見える部分がある」「視野が狭くなった」という症状に当てはまる場合は、緑内障など視神経に関わる病気の可能性があります。

とくに視神経や網膜といった目の奥の障害は、最悪な場合、失明につながるおそれがありますので、**「見え方が今までと変わった、おかしい」と感じたら眼科を受診することをお勧めします。**

※人間ドックなどの眼底検査で視神経乳頭陥凹拡大と指摘された場合は、緑内障の疑いがあるということです。早めに受診しましょう。

出典・参考：NHK チャンネルより

### 《お知らせ》

みたき総合病院は2019年7月1日より眼科が開設されています。

日帰り白内障手術に対応しています。詳しくは、みたき総合病院 WEB サイトまたはお電話でお問い合わせください。

【お問合せ】みたき総合病院 Tel 059-330-6000

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735