

眼にいいこと

特集

気になりませんか？
こんな目のおとろえ



今すぐ
チェック!

見えにくいのは
老眼のせいではないかも？

50歳以上の約80人に
1人が加齢黄斑変性

抗酸化力
アップ
野菜レシピ

監修：東京女子医科大学
眼科教授
飯田 知弘 先生

中高年から気をつけたい目の病気 気になりませんか？ こんな目のおとろえ

ひと口に目の病気と言っても自覚症状は様々です。
毎日の生活にこんな不便や不都合はありませんか？

今すぐ
チェック！

- ① 近くが見えにくくなった ☒
- ② 視野が暗い、狭い、欠ける ☐
- ③ 見る対象がぼやける、かすむ ☐
- ④ ものや文字がゆがんで見える ☐
- ⑤ 日差しや明るい室内ではまぶしい ☐
- ⑥ 蛍光灯のまわりがぼやける ☐
- ⑦ 道路標識が読めない ☐



思い当たるのが①だけならおそらく老眼。②に加えて⑥があれば緑内障の可能性が。
③に加えて⑤があれば白内障のおそれが、③、④、⑦があれば加齢黄斑変性の心配があります。
眼科に相談してみましょう。

その目の不調は、こんな病気の可能性も

ろう がん ろう し 老眼(老視)

レンズの役目をしている水晶体の弾力性（ピント調整力）が低下して、近くのものが見えにくくなります。これは誰にでも起こりうる目の老化で、病気ではありません。



近くのものにピントが合わず
文字が読みにくくなる

か れい おう はん へん せい 加齢黄斑変性

ものを見る時に重要な働きをする黄斑という部位が、加齢とともに障害を受けることが原因で、見たい部分がゆがんだり、暗くなったり、ぼやけたりして見えます。



見ようとするものが
ゆがんだり暗く見える

注目！
詳しくは
次ページへ

りょく ない しょう 緑内障

眼圧が高くなることによって視神経に障害が起こり、視野（見える範囲）が狭くなる病気です。進行はゆっくりで、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。



片目で見ると、視野の周辺や
一部が欠けて見える

はく ない しょう 白内障

水晶体が白く濁ることで起こります。水晶体が白く濁ると光がうまく目の奥（眼底）に届かず、そのために視力が低下します。視野全体がかすんだり、ぼやけて見えたりします。



視野全体がかすんだり
ぼやけて見える

こんな症状に思い当たったら、



本や新聞を読んでいる時

いつもと同じように新聞を読んでいると、スポーツ欄のスコアなどの数字が良く見えなくて、焦点を合わせるとその数字が消えて見えなかった。片方ずつの目で確認したら右目では見えて、**左目では数字に焦点を合わせると見えない**ことに気付き、不安を感じた。

(60代 千葉県)

新聞や本を読んでいると、文字がどうもなんとなく見づらくなり、新聞雑誌などに時々掲載される「**碁盤の目**」も**ところどころ曲がって見えるので**、これは明らかに目の病気だと思いました。

(70代 東京都)

テレビを見ていたら画面がボヤケて見えてきたので、片方ずつ目をつむって見たら左目は正常、**右目ではテレビ画面右下の方が少し黒幕がかかったように**見えた。

(80代 埼玉県)



テレビやパソコンを見ている時

加齢黄斑変性 かもしれません



外の風景や
部屋の中を見た時

車を運転している時、何となく景色(特にセンターラインや電柱)がゆがんでいるような気がした。また何となく視界全体がかすんでいる感じがした。

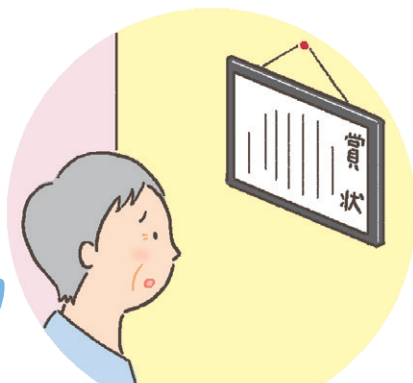
(70代 京都府)

壁に貼られた紙の漢字を右目だけで見た時、視野の真ん中で波打っていることに気づきました。左目だけでは普通に見えたので、これは右目に異常があると思いました。

(70代 東京都)

夕方になると目がかすんできて、テレビが見えにくくなってきた。年のせいと思っていたが、壁に貼ってある表彰状を見て、明らかに視力が低下しているのに気づき病院へ。片目で物を見なかったので、気づかなかった。

(80代 北海道)



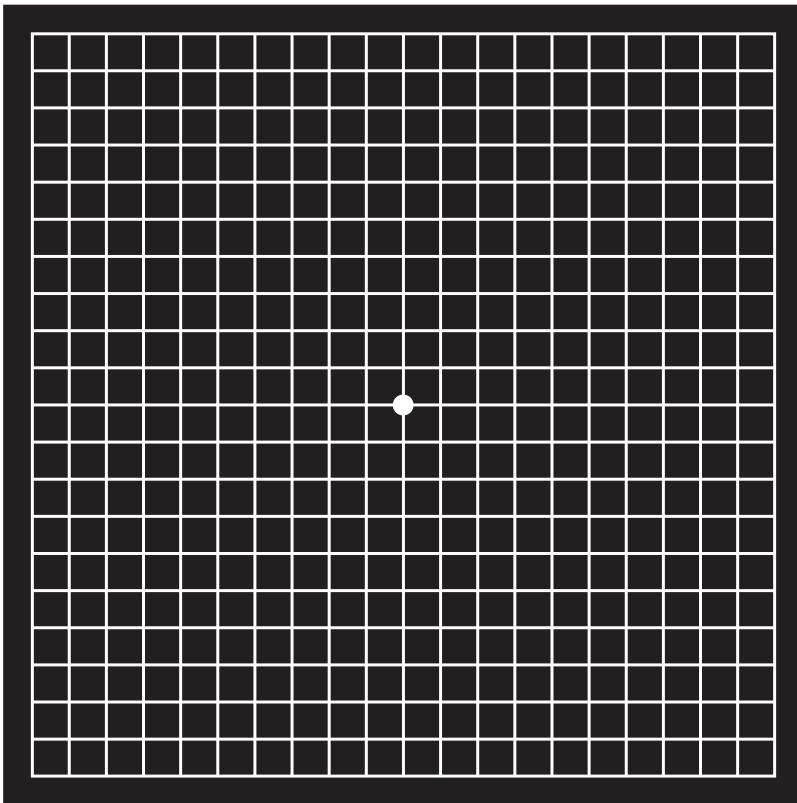
暗がりで見えた時

加齢黄斑変性は片目から進行する場合が

あなたは大丈夫？片目

30cm離して、片目で、
まん中の点を見てください。

メガネやコンタクトレンズをしたまま、左右の目でお確かめください。



アムスラーチャート

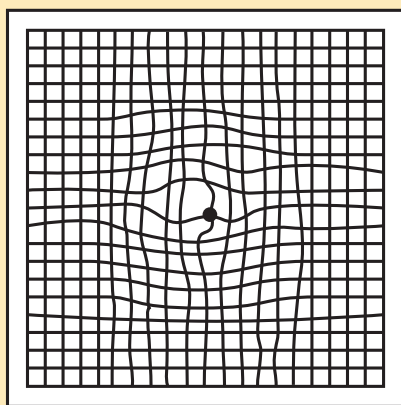
網膜中心部（黄斑）の異常を調べるための図です。

暗く見えたりしませんか？

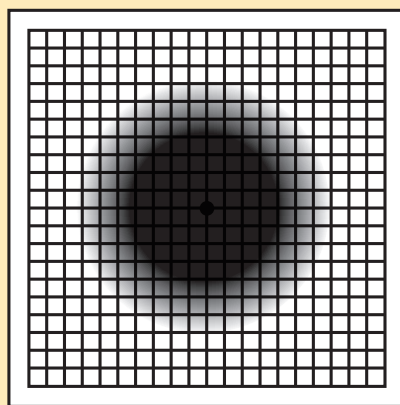
多く、日常生活では気づかないこともあります。

でチェックしてみましょう

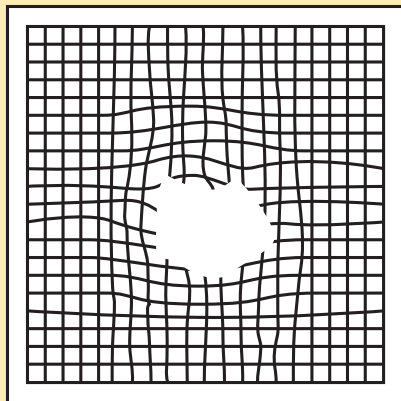
左の図がゆがんだり、中心部が暗く見えた方は、
すぐに眼科を受診してください。



ゆがむ



中心が見えない



真ん中が欠ける

ふだんは両目で物を見るので、片目の変化には気が付きにくいものです。左頁の図（アムスラーチャート）を使うと、自分で見え方の変化に気が付くことができます。格子状の線がゆがんだり、中心が暗く見えたり、真ん中が欠けて見えたりした人はすぐに眼科を受診しましょう。

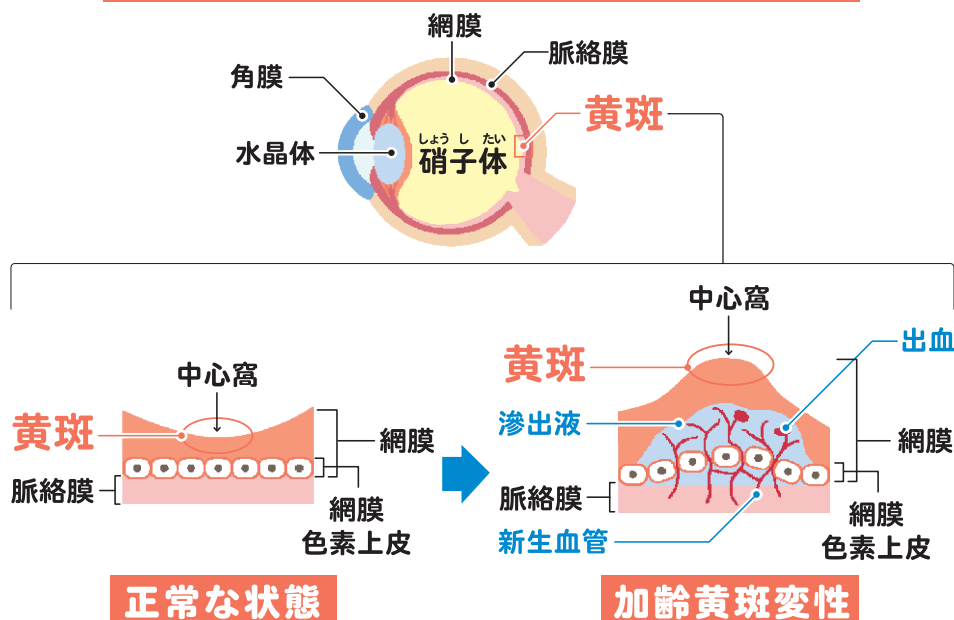
正常に見えても、こまめなチェックを行いましょう。

加齢黄斑変性は「見たいもの」が見えなくなる病気です

加齢黄斑変性には「^{いしゆくがた}萎縮型」と「^{しんしゅつがた}滲出型」があります。「萎縮型」は黄斑の組織が加齢とともに萎縮することで起こりますが、進行はゆっくりで、急激な視力の低下はありません。

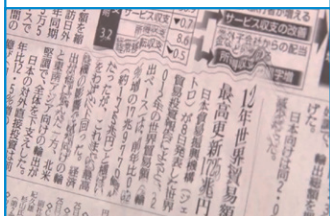
一方、「滲出型」では網膜の下にある脈絡膜から網膜に向かって、新生血管という正常とは違う血管が生えてきます。この血管はもろく破れやすいため、出血したり、血液中の水分（滲出液）がもれたりしやすく、それが黄斑部の網膜の下にたまります。そのため、視野の中心部にある「見たいもの」が見えにくくなってしまいます。

加齢黄斑変性（滲出型）のメカニズム



加齢黄斑変性の主な症状

ゆがんで見える



変視症

中心部にあるものが、
ゆがんで見えます。
周辺のもの
は正しく見えます。

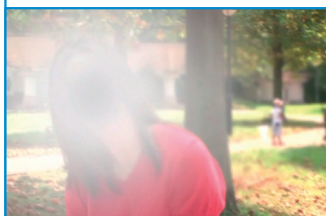
中心部が見えにくい



中心暗点

中心に見えない部分
があります。

ぼやけて見える



視力低下

視力が低下します。
特に、中心部が
ぼやけて、読むことが
難しくなります。

視覚障害の原因の第4位

加齢黄斑変性は、視覚障害の原因で第4位にあげられる、
目の代表的な疾患のひとつです。

日本の視覚障害の原因

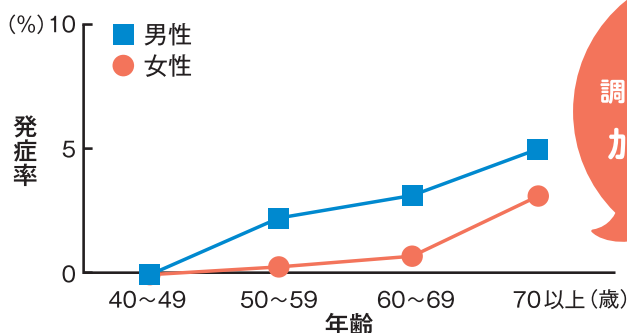
- ① 緑内障
- ② 糖尿病網膜症
- ③ 網膜色素変性
- ④ 黄斑変性
- ⑤ 網膜・脈絡膜萎縮



網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する調査研究
平成23年度 総括・分担研究報告書視覚障害者調査より

50歳以上の約80人に1人が 加齢黄斑変性に

日本では50歳以上の約1.3%（80人に1人）にみられ、年を重ねるごとに多くなります。また、患者数も年々増える傾向にあります。諸外国に比べ、日本では、男性に多いことが特徴です。これは高齢者における、男性の喫煙率が高いことが影響していると考えられています。



1998年と
2007年の
調査による9年間の
加齢黄斑変性の
発症率

Yasuda M et al.: Ophthalmology 116:2135-2140, 2009より改変

50歳を過ぎたら定期的に 眼科検診を受ける

加齢黄斑変性は加齢によって誰でも発症する可能性のある病気です。50歳を過ぎたら定期的に眼科を受診し、早期発見・早期治療を心がけましょう。

ドクターより

加齢黄斑変性は、片目から進行する場合もあり、日常生活では気づかないこともあります。
5ページのアムスラーチャートでこまめに片目でチェックしてみて、異常を感じたら眼科を受診してください



東京女子医科大学
眼科教授飯田知弘先生

加齢黄斑変性になりやすい人

加齢黄斑変性は年を重ねると誰でも発症する可能性があります。しかし、発症のリスクを高めるのは、加齢だけでなく、喫煙や太陽光なども関係していると報告されています。これらのリスクを高める要因を避けることは、加齢黄斑変性の発症を予防し、進行を遅らせると考えられています。

危険因子

喫煙、太陽光、肥満、高脂肪食、抗酸化物質の摂取不足、加齢

加齢黄斑変性を予防するために

《禁煙》

喫煙は加齢黄斑変性を発症するリスクを高めることが知られています。喫煙している方は、禁煙に挑戦してみましょう。



《太陽光を避ける》

太陽光の中の青色光は、黄斑の老化に関係するといわれています。日差しの強い日に、長時間にわたり屋外で過ごすときには、サングラスや帽子、日傘などで太陽光から目を守るようにしましょう。



《バランスのよい食事》

ビタミン C/E、ルテイン、亜鉛、そして ω -3多価不飽和脂肪酸などの抗酸化成分の欠乏は加齢黄斑変性のリスク因子であることが知られています。肉中心の食事ではなく、これらの成分が多く含まれる緑黄色野菜や魚介類をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。裏面で「抗酸化力アップレシピ」をご紹介します。

抗酸化力アップ↑野菜レシピ

栄養監修／榊 玲里 レシピ考案／寺田真二郎

トマトとツナの中華和え

材料（2人分）

トマト……………1個
長ねぎ……………1/4本
ツナ缶……………1/2缶
しょうが……………1かけ
塩・黒こしょう…各少々
香菜(あれば)…適量

A

酢……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
しょうゆ・砂糖 ……各小さじ1
白すりごま ……各小さじ1
ごま油……………少々



作り方

- ① トマトは一口大に切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにAとねぎ、しょうが、油を軽く切って、ツナを混ぜる。
- ③ ②にトマトを加え、塩こしょうで味を調える。器に盛り、香菜を添える。

モロヘイヤのネギ塩冷奴

材料（2人分）

絹豆腐……………1/2丁
モロヘイヤ……………1/2束
大葉……………2枚
万能ねぎ……………2本
黒こしょう ……少々

A

ごま油・鶏がらスープの素
(顆粒)・白すりごま
……………各小さじ1
しょうが(すりおろし)
……………小さじ1/2



作り方

- ① モロヘイヤの太い茎を取り除く。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。水にさらしてアクを取り、水気を軽くきる。
- ② ①のモロヘイヤと大葉はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。ボウルに入れ、Aを加え混ぜる。
- ③ 水気をきった豆腐を器に盛り、②をのせ、黒こしょうをふる。

加齢黄斑変性について、もっと詳しく知りたい方は、こちら



網膜疾患サポートサイト

ずっと見える情報局で
お近くの病院が検索できます

<http://moumakushikkan.com/>

ずっと見える情報局

検索



Bayer バイエル薬品株式会社



参天製薬株式会社