

だいいち薬局健康通信

皆様のかかりつけ薬局として地域の健康に貢献します

2021年10月号

健康な生活のためのセルフ・メディケーション 目

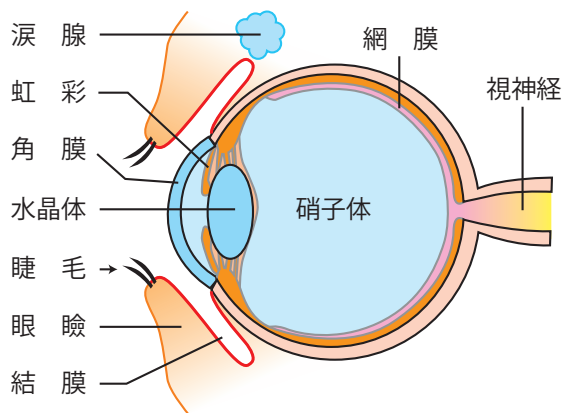
10月は1年の中でも 過ごしやすい季節

天高く馬肥ゆる季節。新型コロナウイルス緊急事態宣言と8県のまん延防止等重点措置が9月30日で全面解除されたとはいえ、マスクを外して笑い合える日はいつ戻ってくるのでしょうか。不安や悩みで目の前が見えなくなってしまった時、空を見上げてみると澄み渡った空気、どこまでも高く感じられる秋空が広がっています。10月1日は眼鏡の日、10月10日は目の愛護デーです。今月は『目』についてお伝えします。



目と脳の共同で作出す視覚

私たちは情報の約80%を視覚(目)から得ているといわれています。光がないと何も見ることが出来ません。物体が出す光や、反射してきた光を通じて、外の世界を見えています。物体からの情報は光となって目に入り、レンズ(水晶体)を通して網膜の上に像を写しだし、その像をつくる光の強弱や色が網膜の視細胞に受け取られ、神経細胞で電気信号に変えられたあと、視神経を伝わって脳に送られます。脳がこの電気信号を視覚情報として認めた時、はじめて「見える」という感覚がうまれます。また、動物種差によって少しずつ目の仕組みや働きが異なっているため、私たちが見ている世界も、犬や猫など生き物によって違って見えていることとなります。



目の構造

目の病気	症状・治療
白内障	本来、透明であるはずの水晶体が、加齢、怪我、遺伝、病気などで混濁し視力に影響が出る疾患。50歳代で約半数以上の人が発症しているといわれている。症状としては、視界に霧がかかったように見える。明るい部屋や日差しが強い場所にいると、非常にまぶしく感じる。暗いところより明るいところの方が見にくい。片目ずつで見ると物の見え方に大きな差がある。治療は点眼薬や飲み薬もあるが、ごく初期の白内障でない限り水晶体の混濁を透明にするほどの効果はなく、白内障の治療は手術療法が中心となる。
緑内障 視覚障害1位	私たちの目は、球を保つために房水(ぼうすい)という液体を循環させて眼の中の圧力(眼圧)を調節している。この房水の排出が上手くいかず眼圧が高くなり、視神経が圧迫されることで、視野の欠けが生じる。眼圧が正常でも視野障害が起こる場合があり、それを「正常眼圧緑内障」と呼ぶ。日本人は正常眼圧緑内障が多い人種であり、緑内障の約7割を占める。私たちは両目で物を見ているため、片目の視野が欠けていても、すぐに気付くことが出来ず、気付いた時にはすでに進行していることが多い。片目ずつ物を見て、視野に欠けているところがないかをチェックすると同時に、定期的な眼科検診が重要となる。現在の緑内障治療では、欠けてしまった視野を元に戻すことは不可能であり、緑内障は失明原因の第1位である。そのため早期発見、早期治療が大切である。 緑内障の家族歴、強い近視、高血圧、低血圧、糖尿病は眼底の血流が悪く、緑内障になる可能性が高くなるといわれている。日本人の40歳以上の20人に1人が緑内障と推定され、9割の方が緑内障に気付かず治療を受けていないとされている。症状を自覚する前に発見することが大切で、定期的に検査をするとよい。 治療法は、薬物療法、レーザー治療、手術療法の3つの方法があり、眼圧を下げることを目的に行う。正常眼圧緑内障であっても、眼圧を下げる必要がある。

だいいち薬局

TEL.072-896-9381

FAX 072-896-8123

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局

<http://firstmedical.jp>

だいいち薬局は皆様のかかりつけ薬局として

地域の健康を預かる薬局を目指します。

網膜色素変性症
視覚障害 2 位

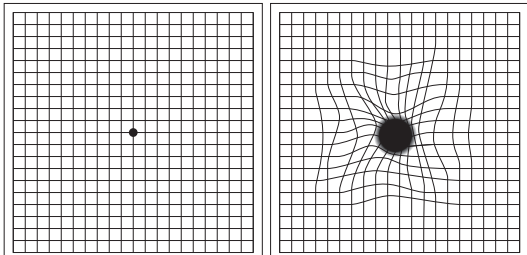
厚生労働省の難病指定を受けている。視細胞が障害され光から電気信号への変換が上手く行われず光を感知しづらくなる先天性の疾患。約半数は遺伝子異常が原因だといわれている。発症は、薄暗い部屋、暗い所で物が見えにくくなる夜盲（鳥目）から始まり、視野の周辺部分から中心に向かって狭くなる視野狭窄が進行する。視界に足元が入らないためつまずきやすい。落とした物が見つけられない。人混みで人にぶつかる。というようなことを経験して気付くこともある。一般的には進行は緩やかであるといわれている。

確立した治療法はなく、残された機能で生活できるよう工夫する必要がある。

加齢黄斑変性症

網膜の中心にある黄斑部に出血や浮腫などの障害が起こり、視野の中心が暗くなる、欠ける。そのため見たいところが見えにくくなる。発症は、加齢や遺伝的な体質の他にも、喫煙や偏食、太陽光などが関係するともいわれている。

治療法は、加齢黄斑変性症の種類にもよるが、薬物療法、光線力学的療法、レーザー光凝固がある。また、予防にルテインやゼアキサンチンのサプリメントも効果があるとされている。



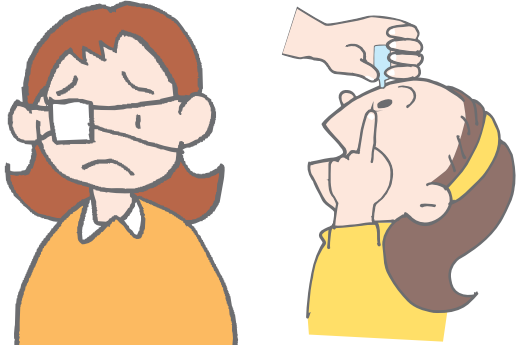
加齢黄斑変性症は左図が右のように見える

糖尿病網膜症
視覚障害 3 位

網膜には動脈や静脈、光、色を感じる神経細胞が多数存在している。網膜の血管は細く、高血糖状態が続くと血管が損傷を受け、変形や詰まり、出血を引き起こす。これが原因で糖尿病網膜症を発症する。糖尿病網膜症は、糖尿病にかかってから10年程でリスクが高まるといわれており、糖尿病患者の40%にみられる。血糖コントロールを良好に保つことが発症の予防に繋がる。

流行性角結膜炎（はやり目）

強い感染力を持つアデノウイルスが原因。感染後5日～2週間の潜伏期間を経て充血や目やに、ゴロゴロした痛みなどの症状が現れる。ウイルスに汚染されたものが眼に触れると発症する。こまめに手を洗い、手や顔を洗った際にはペーパータオルなど使い捨て出来る物を使用する。アルコール消毒などで感染を防ぐことが出来る。アデノウイルスに効く薬はないため、対処療法で抗炎症剤やステロイド剤の点眼、細菌感染が疑われる場合は抗菌剤の点眼が行われる。



アcantアメーバ角膜炎

汚れたコンタクトレンズや保管ケースに付着したアメーバの一種であるアcantアメーバが角膜の傷から入ることで感染。ソフトコンタクトレンズに多い。眼の強い痛み、涙目、白目の強い充血が特徴。軽度の目やにも伴う。視力低下は初期は軽度だが、徐々に見えにくくなり、進行すると重度の視力障害を引き起こし、最悪の場合失明に至ることもある。正しくコンタクトレンズを使用していれば、感染することはほとんどないため、レンズを清潔に保ち、レンズの使用期限を守って使用することが大切である。

治療法は、抗真菌薬を使用しながら、感染した角膜表面を何度も削る治療を併用する場合がある。根治には何カ月も要する場合があり、どうしても治らない場合は角膜移植も検討される。

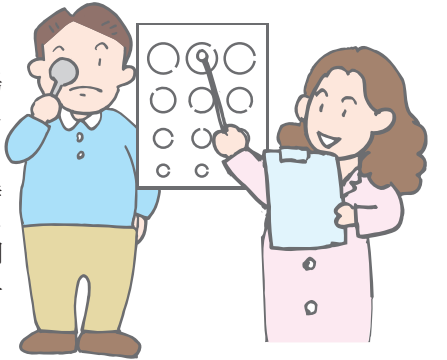
飛蚊症

眼球内部の大部分を満たしている硝子体は、健康な状態であれば透明でドロットした卵白のような状態を保っている。本来、透明であるはずの硝子体に濁りが生じることで蚊が飛んでいるように見えるのが飛蚊症である。硝子体の濁りは加齢でも起こるため、生理的な自然現象としてみられることも多く、加齢の場合には特に治療の必要はなく、経過観察で様子を見る。一方、網膜剥離、網膜裂孔、硝子体出血、ぶどう膜炎などの疾病を原因として飛蚊症を引き起こすことがある。疾病が原因の場合は、手術か薬物治療が必須となる。飛蚊症は原因を知ることが大切であり両者を明確に区別するため、異常を感じた場合は早い段階で眼科を受診することが大切である。

目の曲がり角

私たちはいつ「老いた」と感じるのでしょうか。見た目や体力など、一般的に30歳代後半になると「年かな？」と感じる方が多くなるといわれています。薬局やドラッグストアで売っている目薬には『40』と記載された物が多くありますが、これは老眼をはじめ、疲れ目やかすみ目など、40歳代前後になると目の不調を訴える方が多くなるためです。40歳を過ぎても若々しく容姿や行動力にたけている方も多くいらっしゃいます。しかし、時間と共に老いていくのは皆平等。

以前よりも物が見えにくい、目の不調を感じた場合は早めに眼科を受診してください。早期発見、早期治療が大切です。異変を見過ごさないためにも、40歳を過ぎたら定期的に、1年に1回は眼科を受診しましょう。



目の休息

新型コロナウイルス感染症の流行により、学校の授業や仕事がオンラインになり、今まで以上にパソコンは私たちの生活に欠かせない存在となりました。また、家にいる時間が増えたことでテレビや動画配信を見たり、ゲームをする時間が増え、以前よりモニターを見る時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか。目は、遠くの物を見る時よりも、近くの物を見る時の方が、より強いピント調節力を必要とします。眼精疲労でピント調節機能が低下してしまうと手が見えにくくなってしまいます。見えにくいまま勉強や仕事、作業を継続してしまうと、肩こりや頭痛を引き起こし、集中力も低下してしまいます。目の疲れを感じたら、目を温めたり遠くを見たりしましょう。



トピックス 寒暖差アレルギー

季節の変わり目、日中の気温差が大きい時、温かい所から寒い所へ行くなど、気温差が大きいところを移動すると、くしゃみや鼻水、鼻詰まりなどの症状が起こることがあります。7℃以上の気温差があると生じるといわれており、寒暖差アレルギーは自律神経が関係しています。決まったアレルギー物質がある訳ではないため、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、規則正しい生活を心がけ自律神経を整え、温度差が生じないように衣類で調節する、首元や手首、足首を冷やさないようにするなどで発症を予防することが出来ます。