

目



# 気がついたときには重症!?! 定期的な「片目チェック」を!

思い  
当たること、  
ありませんか?

## 「目」の老化度チェックリスト

何気ない日常に老化のサインが隠れています。  
最近、下のようなことが増えていたら眼科の受診を。

- レジで硬貨を出し間違えることが増えた
- 階段を下りるのが怖いと感じることがある
- テーブルの上のコップを倒すことが増えた
- 以前より、部屋の照明を明るく感じる
- いつもの駐車場なのに車をこすった
- 最近、よく目が疲れる



ひとつでも  
あてはまったら、  
老化が進んでいる  
可能性が!

気がついたときには  
視野の半分以上が  
欠けていることも

目の深刻な病気といえば、緑内障や白内障、加齢黄斑変性など。いずれも老化によってリスクが高まりますが、「自分は大丈夫。少なくともいまはそうだった病気とは関係ない」と思っていないませんか?

じつは目の病気の多くは初期段階では自覚症状がほとんどないため、すでに病気を発症して進行していても、そのことに気づいていない人が多いといえます。

長年、緑内障の治療に携わって

東北大学  
医学部眼科主任教授  
中澤 徹さん

profile

なかざわ・とおる◎国立長寿医療センター研究員、米国ハーバード大学研究員を経て現職。日本眼科学会評議員。専門は緑内障、神経保護治療。



る東北大学の中澤徹医師は「目はぶたつあるので、どちらか片方に異常が起きてても、もう片方が補います。そのため、病気に気づきにくいのです」といいます。目の異変に気づいて病院にきたときには、すでに半分以上の視野を失っているなど、かなり重症化している患者さんも多くいるとのこと。

そうならないためには「見えていから問題ない」と油断しないことです。右ページの「老化度チェックリスト」をぜひためしてみてください。買い物するとき、レジで硬貨を出し間違えてしまうなど、何気ない日常に老化のサインが隠れています。「ひとつでもリストの項目にあてはまったら病気の可能性があります」で、眼科の受診をおすすめします（中澤医師。以下同）

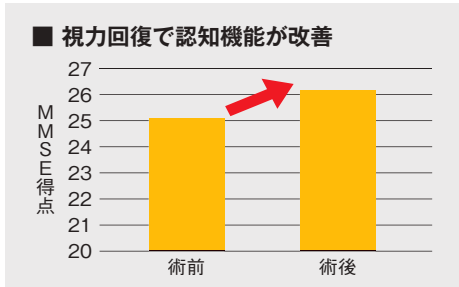
## 目の老化を防ぐことは脳の老化を防ぐことにつながる

じつは目の老化対策は、脳の老化も防ぐ可能性があると言っています。中澤医師は「目と脳は別のもののように思えま

すが、もともと目は脳の一部でした。そのため、脳に送られる情報の80%以上が目をとおして入ってくるといわれるほど、目と脳は密接に関係しています」

実際、目の病気により視力が低下すると脳に送られる情報が減ってしまい、その状態が長く続くと認知機能の低下につながるのではないかと、という分析結果を示した研究があるそうです。

「ある調査では、白内障の手術を受けて視力が回復した人たちの術前と術後2か月を比較したところ、QOL（生活の質）だけでなく、認知機能も改善したという結果が出ました（左のグラフ参照）。また最新の研究



白内障の手術を受けた88人を対象に術前と術後で調べたところ、認知機能が改善していた。出典◎石井晃太郎「認知症患者への白内障手術によるQOL向上」(日老医誌2014;51:321-325)

では、白内障手術を受けた人は認知機能障害を生じにくいことがわかりました。目の病気を予防・改善することは、脳の老化を防ぐことにもつながるといえるでしょう」

## 片目で見ることで病気を早期発見する！

気づかぬうちに進行している目の病気。早めに気がつくためには、定期的に片目で見ることをポイントです。

「前述のように目は補い合うため、病気を早期発見するには片目ずつ見て、見え方に違いがないかを確認することが重要です」

壁などにかかっているカレンダーの中の真ん中の位置にある数字を片目（右目と左目）で見て、まわりの数字がかすんでいないか、見えない数字がないかを定期的にチェックするのがおすすめのこと。

また、ガッテンで紹介した「お月見」でも異常をチェックできます。夜、片目ずつ月を見て、二重に見えたり、見え方に違いがあったりしたら、ぜひ眼科を受診してください。

### ガッテン情報

「うっかりミスで発覚！ 40代を襲う謎の病」(2013年7月31日放送)より

## 「うっかりミス」で緑内障が発覚！



吉田はるみさん(仮名・56歳)

40代半ばごろから、食事中にテーブルの上のコップを倒してしまっなど、「うっかりミス」に悩んでいた吉田さん。

あるとき目に違和感を覚え、右目だけでテレビを見てみたところ、画面全体が黒い霧に覆われていました。右目は緑内障がかなり進行していて、視野は2割ほどしか残っていませんでした。視野が欠けているのに気づかなかつたのは、進行が遅い左目が右目の視野を補っていたためでした。吉田さんはもともと視力がよく、これまで眼科検診は受けていなかったそう。

「もっと早く検査を受けていれば……。その後悔から、子どもには30代のうちから検査を受けさせています」



自分の目を一生守るために

# セルフケア&眼科検診で老化を防げ!

「メタボ検診」から  
なくなつた目の検査

目の老化対策として中澤医師がおすすめるのは、抗酸化作用のある緑黄色野菜の摂取、目の血流改善を促す有酸素運動やホットタオルで温めるなどのセルフケアと、定期的なプロによる検診の受診です。

以前は自治体による眼科検診がありました。2008年に特定健診（いわゆるメタボ健診）がはじまつてからは、必要性を重視する一部の自治体だけが実施するようになりました。緑内障や白内障などの病気を早期発見できる機会なので、実施している自治体の人はずいぶん受診してください。自治体で眼科検診が行われていない人は、5年に一度は眼科を受診するのがおすすめることです。

## 対策1 緑黄色野菜を積極的に食べる



緑黄色野菜に含まれる「抗酸化物質」が老化を進める活性酸素から目を守ってくれる。また、ブロッコリーや青菜などに多く含まれる「ルテイン」にも老化予防の効果が。

## 対策2 ホットタオルで目の血流アップ



1日1回、5分間、お風呂のお湯程度に温めたタオルを目に当てる。目の血行がよくなり、疲れ目やドライアイも改善。ただし、やけどには十分気をつけて。

## 対策3 定期的な眼科検診

自治体で検診を行っていない

↓  
5年に一度は自分で受診を!

検診のない自治体の人には5年に一度、ご自分で受診を。検診のみの場合は保険適用されないの、費用は事前に眼科へ問い合わせを。

自治体で検診を行っている

↓  
珍しい自治体なので、そのチャンスをお見逃しなく!

5年ごとに実施していて、数百円ほどの自己負担金のかかる自治体が多い。眼科検診をしている自治体は珍しいので忘れずに受診を!

# 目に自信のある人ほど要注意！ ホントは怖い「老眼」の話

近くにピントが合いにくくなる老眼。「年をとれば誰でもなるもの」と軽く考えていませんか？

じつは、きちんと対処しないと

心身に支障をきたしてしまうことがあるので要注意です！

老眼が原因で、頭痛や  
うつ症状が起きることも

もともと視力がよくて目に自信のある人ほど、老眼になっても「たかが老眼」と考えがちです。無理したら見えるから大丈夫と老眼鏡をかけなかったり、人からもらった老眼鏡をそのまま使っていたりすることも。

日本眼光学会理事の梶田雅義医師は、「目はじつは自律神経ととても深い関係のある臓器。老眼を長期間我慢したり、合わない老眼鏡を使いつづけていると自律神経のバランスが崩れて、それが原因で肩こりや頭痛、ひどいと、うつ症状が出ることもある」といいます。もし思い当たる場合は眼科の受診をおすすめします。

また、自分では老眼だと思っても、**緑内障や白内障など、ほかの目の病気による視力低下の可能性もあります。**携帯電話の文字が見えづらくなったり大きくした、本を読むときにいまままでより距離を離れたほうが読みやすい、といったようなことがあれば、眼科を受診しましょう。

## 老眼鏡を作る方法は3つあるが……

### 1 眼科で処方してもらう

「老眼以外の目の病気が隠れていないかを調べてから老眼鏡を処方するので、老眼かなと思ったら一度は受診をおすすめします」  
(梶田医師。以下同)

### 2 直接、メガネ店に行く

「店で視力測定などをして老眼鏡を作ります。あらかじめ眼科検診などで病気の有無を確認できていれば安心できます」

### 3 既製品を購入

「100円ショップなどで売られている老眼鏡は一時的に利用する拡大鏡のようなもの。連続使用には向きません」

合っていない  
老眼鏡が  
自律神経の  
バランスを  
崩す!?

