

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 野口修司

『眼底検査のすすめ』～眼疾患の早期発見のために～

私たちは日常生活の情報の多くを目から得ています。加齢に伴って視機能は低下しやすくなりますが、年齢を重ねても生活の質を維持するには、よりよい視力と視野を保つことが大切です。今回は岡田医師に解説をお願いしました。



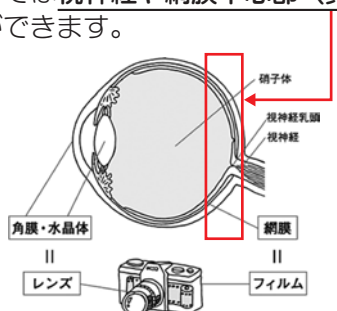
医師 岡田 浩美

はじめに

現在、失明原因の第1位は緑内障で、糖尿病網膜症、網膜色素変性症、加齢黄斑変性症がそれに続きます。網膜色素変性症の治療は確立していませんが、それ以外は早期発見・早期治療により進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきています。早期発見するには定期的に目の検診を受けることが大切です。当センターでは視力、眼圧検査のほか、眼底カメラによる眼底撮影を行い、それを眼科専門医が判定しています。

目のしくみ

目はカメラと構造が似ています。角膜・水晶体はレンズに、網膜はフィルムに例えられます。外からの光は、角膜と水晶体を通して、網膜に像を結びます。その像が視神経によって脳に伝わって私たちはものを見ることができます。眼底カメラでは視神経や網膜中心部(黄斑)の状態を観察することができます。



代表的な目の病気

緑内障

目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野が欠けてくる病気で、40歳以上の約20人に1人が罹患していると言われています。通常は年単位でじわじわと進行していきますが、初期段階では両目で見えない部分を補い合うため気づかないことがほとんどです。ひとたび欠けてしまった視野は回復しませんので、なるべく早めに発見し、点眼薬等の治療を開始し、進行を遅らせる事が重要です。特に家族に緑内障患者がいる方や強い近視の方は緑内障のリスクが高まりますので、定期的な検査をお勧めします。

緑内障性視野欠損の進行(右目)



糖尿病網膜症

糖尿病の合併症の一つです。長年の高血糖によって網膜の血管が障害され、眼底に出血やむくみを生じる病気です。初期症状はほとんどありません。進行すると、硝子体出血や網膜剥離などを起こして視力が低下し、ついには失明にまで至ることもあります。いつから糖尿病になったのかははっきりしないことも多いので、糖尿病と診断されたら早期から定期的に眼底検査を受けて、自分の網膜の状態を知り、適切な時期に適切な治療を受けることが大切です。

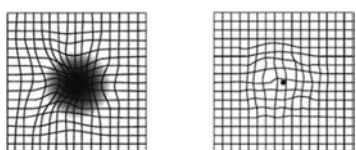
網膜色素変性症

光を感じる組織である網膜が少しずつ障害を受ける病気です。代表的な症状は、暗いところで見えにくくなる(夜盲)、視野が狭くなる、視力が低下するなどです。日本では人口10万人に対し18.7人の患者がいると推定されています。有効な治療法は確立していませんが、症状の進行を遅らせることを期待して薬物治療を行うことがあります。また近年では、治療法の開発に向けて、網膜神経保護、遺伝子治療、網膜幹細胞移植、人工網膜などの研究が全世界で盛んに行われています。

加齢黄斑変性症

網膜の中心部分である黄斑に異常が生じ、ものがゆがんで見えたり、視力が低下したりする病気です。以前は日本では比較的少ないと考えられていましたが、高齢化と生活の欧米化に伴い近年著しく増加しており、失明原因の上位となっています。50歳以上の約1%にみられ、高齢になるほど割合が増します。最近では眼内に薬物を注射する治療を行うことで、多くの患者さんで視力の維持や改善が得られるようになってきました。

加齢黄斑変性症の症状



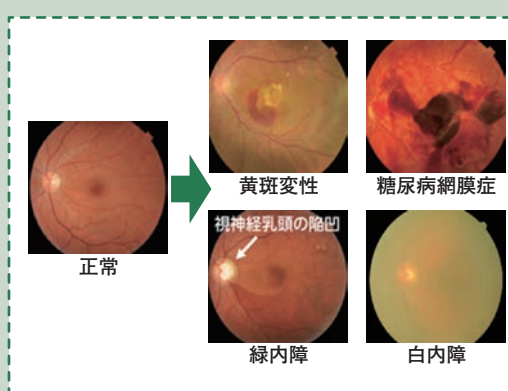
線がぼやけて薄暗い 中心がゆがむ

おわりに

今回ご紹介した病気はいずれも完治する病気ではありませんし、良い予防法もありません。しかし、早期に発見し早期に治療を開始することで、生活に支障のない視機能を維持できる可能性が高くなります。

年に一度は目の検診を受け、その結果精密検査の指示があれば、必ず専門医を受診するようにしましょう。

眼底は、体の外から血管を直接見ることのできる唯一の場所です。強い光を感じますが、痛みもなく(コンタクトを付けたままでも)検査可能です。また、瞳孔を広げる目薬を使用しないため車の運転が行えます。検査することによって、下記写真のような症状を発見できます。



検査では目のどの部分の写真を撮るのですか?

- A 黒目に水晶体(レンズ)があります。眼底カメラで水晶体、瞳孔を通して目の奥を写真に撮ります。
B 眼圧検査とは違いますか?(眼圧検査はどのような検査ですか?)
A 眼球は、液体によって一定の圧力が保たれています。(水風船のようなイメージです)この液体による眼球内の圧力が眼圧です。眼圧を検査(測定)することによって、高眼圧症、緑内障の早期発見につながります。検査は眼球に空気を吹き付けて眼圧を測定します。(コンタクトは外します)



左記QRコードから目の健康状態をセルフチェックできます。症状がなくても定期的に眼底検査を受けるようにしましょう!早期発見・早期治療が失明防止につながります。

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発公式サイトにつながります

産業保健活動のすすめ

産業保健活動とは、すべての働く人が、健康で安全・快適に働ける職場づくりを目的とした取り組みです。当センターでは、これまでも積極的に産業医、産業保健師の業務を請け負っており、2023年度の産業保健スタッフの対象人数は6000名以上になります。

最近では、特に健康経営への取り組みが注目されています。健康経営とは、企業が従業員の健康管理を経営課題としてとらえて、積極的に改善に取り組むことです。ある報告では、従業員が心身の不調を抱えながら仕事をしている状態(プレゼンティズム)による生産性低下のコストは、直接的な医療費の2倍から3倍の大きさがあるといわれています。

健康推進は従業員にとっても、企業にとっても互いに有益な取り組みといえます

でも、このようなお悩みはありませんか

健診結果は出たけれど、どう対応すればいいの?

従業員の健康意識を高めたいけど、何から始めれば...

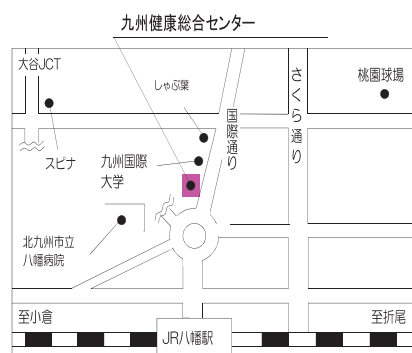
転倒予防の方策は?

メンタルヘルス不調者への対応はどうすれば...



そのお悩みは、産業保健ハピネスパッケージ(通称 OHHP: オープ)が解決いたします

産業医・保健師・管理栄養士・健康運動指導士・理学療法士が貴社の健康経営をサポートします
まずはお電話を 093-672-6050 (担当: 経営企画室 小柳)



一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記

今回は目に関する病気、眼底検査を中心に紹介させていただきました。完治が出来ない病気だけに、どれだけ早く治療を始められるかが大切になってきます。眼底検査はオプション検査としても準備しておりますが、当センターの人間ドックでは標準に含まれている検査になります。人間ドックは、その他も受けていただきたい検査を組み合わせたいものになりますので、迷われている方はこの機会にぜひご受診ください。

M.K