



社会福祉法人 福岡済生会支部 福岡県済生会八幡総合病院

平成 29 年 2 月 Vol.13

◇ 春号 ◇

発行責任者：北村 昌之

発行：済生会八幡総合病院 広報委員会  
ホームページ：<http://www.yahata.saiseikai.or.jp/>

所在地：〒805-0050 北九州市八幡東区春の町 5-9-27  
TEL 093-662-5211 FAX 093-671-3823

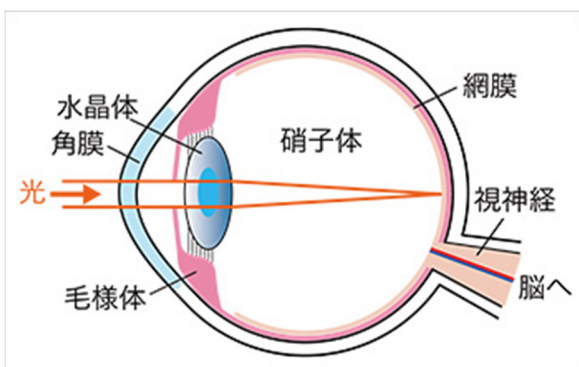
## 特集 眼の病気

日常生活において、視覚で得る情報は 8 割以上といわれるように、眼はとても重要な器官です。しかし、加齢とともに細胞が衰え、目の病気も増加してきます。他の病気同様、早い段階での発見や治療がとても大切です。定期的な検診で眼の健康を守ることが大切です。

### 眼のしくみ

どのようにして物が見えるのでしょうか？  
下図のように、眼の角膜から入った光は、水晶体と硝子体を通して網膜に届きます。その刺激が視神経を伝わって脳に届き、映像として認識されます。この光が伝わる過程のどこかに障害が発生することにより、眼の病気が起こります。

眼球水平断面図



例として、白内障は水晶体が濁ることによって引き起こされ、緑内障は視神経が障害されることで起こります。

### 予防のポイント

#### 「眼の健康」＝「身体の健康」

眼の健康を維持するためにも、規則正しく健康的な生活を心がけましょう。

#### ポイント 1

#### よく食べる!!

緑黄色野菜を中心に、1日3食しっかり食べましょう。  
緑黄色野菜には、ビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。



#### ポイント 2

#### よく寝る!!

ストレスを溜めない生活が大切です。疲れている時はしっかりと休み、適度な運動を行いましょう。



#### ポイント 3

#### 規則正しい生活を!!

健康な生活は、習慣から始まります。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。



## ●-----● 代表的な眼の病気 ●-----●

眼の病気の多くは、年齢とともに細胞が劣化し、異常な細胞が出現することで起こります。加齢に伴う主な眼の病気は、以下の通りです。

### ✖ 緑内障

視野の欠けや狭窄。特に運転中の視野が難しくなる。

### ✖ 白内障

色調が見えにくい。まぶしい。

### ✖ 加齢黄斑変性

視野の中心がぼやける。

### ✖ 老眼

小さな文字や物が見えにくい。

### ✖ 網膜剥離

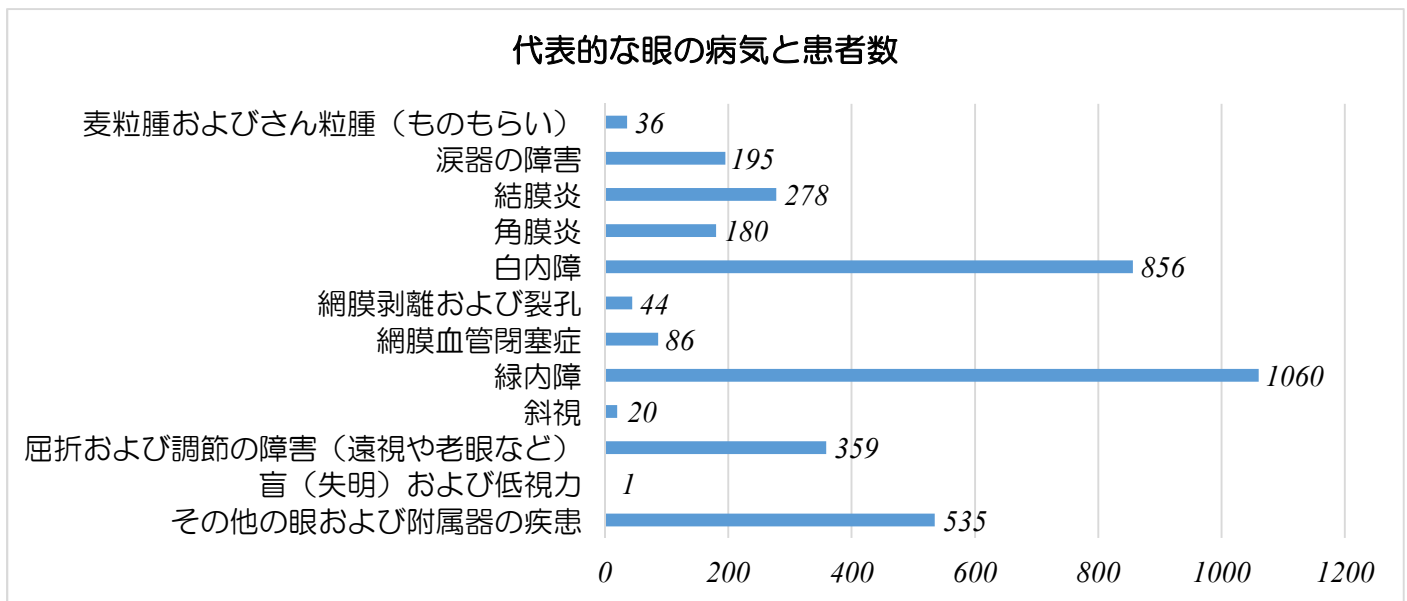
浮遊物が見える（飛蚊症）、閃光が見える（光視症）ことが突然増える。

### ✖ ドライアイ

眼に突然の灼熱感や痛みを感じ涙が出る。



厚生労働省から発表されている「平成 26 年患者調査」によりますと、日本で一番多い眼の病気は、「緑内障」、次いで「白内障」です。



※ 出典：平成 26 年患者調査 上巻第 63 表

### スマートフォンに注意!!

— 正しい使い方眼をいたわって —

現代人には欠かせない道具となっているスマートフォンですが、眼の健康には甚大な悪影響を及ぼす可能性があります。

1. 長時間ピントを合わせ続けることで眼の筋肉が疲弊
2. まばたきの減少により眼が乾燥
3. 画面から出る「ブルーライト」で体内時計が狂う

健康被害を予防するために、右記の点に注意してください。



- なるべく画面との距離を保つこと。(50cm 以上)
- 長時間の使用は避ける。(50 分で 10 分の休憩をとる)
- まばたきを意識的に行い、眼の乾燥を防ぐ。
- 時々遠くを見て、眼のピント調節を変える。
- 就寝の 1-2 時間前は使わない。



