

瞳想しい...

2015 秋号

医療法人 平田眼科だより

ドルーゼン

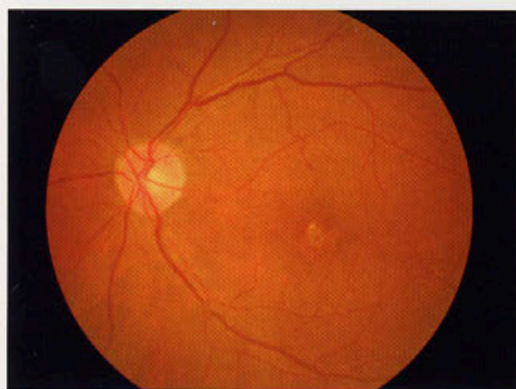
目の奥にある網膜で最も良い視力が出る中心部分^{おうはん}を黄斑と言います。この部分が障害され、非常に見辛くなる加齢黄斑変性の病名は広く知られるようになりました。しかしまだドルーゼンを知る方は少ないです。黄斑に特に密に存在している、光を感じる視細胞は、新陳代謝により絶えず老廃物を排出しています。この老廃物が溜まった状態がドルーゼンです。

眼底写真では、黄白色の小斑点が認められます。老廃物、特にリポフスチンなどが黄斑の網膜色素上皮下に蓄積すると炎症反応が起こり、

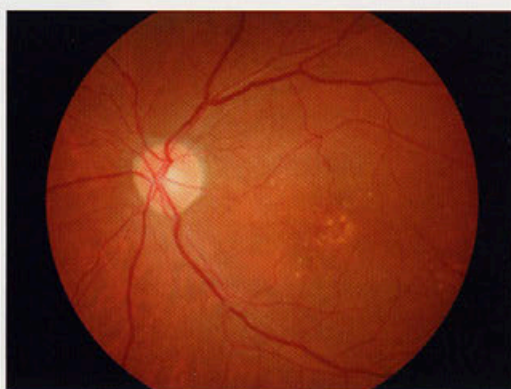
通常は存在しない余分な、また非常に出血しやすい新生血管が伸びてきてしまうのです。これが加齢黄斑変性の原因となるのです。黄斑変性予備軍のドルーゼンが認められる方は、1200万人とも言われています。

加齢黄斑変性に進行するのを、防いだり遅らせたりするには、ルテインやビタミンC・Eや亜鉛の継続的摂取と禁煙をすることです。有害青色光線による黄斑障害を防ぐための、ブルーライトカット機能のある眼鏡の使用も有益です。ドルーゼンの段階では自覚症状は無いが、

有ってもわずかで
す。40歳になら
れたら、早期発見
のために眼底カメ
ラやOCT検査を
含む検査を、当院
で受けられる事
をお勧めします。



▲初診時



▲7年後受診時



平田眼科理事長
平田 國夫

(日本眼科学会認定眼科専門医)



白井 久行

(日本眼科学会認定眼科専門医)



伴野 泰一

(日本眼科学会認定眼科専門医)



平田 文郷

(日本眼科学会認定眼科専門医)



小牧平田眼科院長
久田 廣次

(日本眼科学会認定眼科専門医)



小栗真千子

(日本眼科学会認定眼科専門医)

ドライアイについて

ドライアイとは、涙の量や成分に問題があったり、またそのために角膜や白目の表面が傷んだりして、目に不快感があったり見え方に問題が起こったりした時の状態の事を言います。今や国民病となっており5人に1人はドライアイの疑いとも言われています。特にパソコン業務が多い方では3人に1人とも言われています。

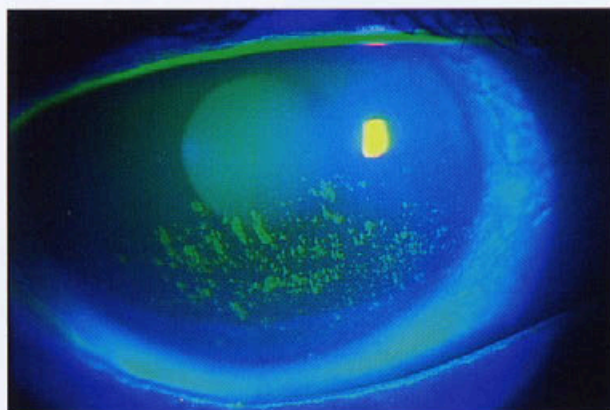
涙の働き

涙は目の表面に対して、とても大切な働きをしています。

- 1 乾燥予防
- 2 清浄作用
- 3 殺菌による感染予防
- 4 酸素や栄養補給
- 5 角膜の平滑化とキズの修復

などがあります。

角膜を覆っている涙は、一番外側に涙の蒸発を防ぐ働きをする油の層と、その下にある90%以上を占める水の層の2層から成り、水層下部の膜型ムチン部分の働きで角膜と親和接着しています。水層には栄養素や酸素や分泌型ムチンが含まれています。角膜や結膜上皮のゴブレット細胞から分泌されるムチンには、涙を目の表面に万遍なく留める作用や、目の表面のキズを修復し、感染予防や角膜表面を平滑にして良い視力を出すという、非常に重要な働きがあります。



ドライアイの角膜障害

よくある症状

ドライアイの有無の簡単なチェックで、10秒間まばたきをせずに、目を開いていることが出来なければ、ドライアイの疑いがあることになります。

一般的には目がごろごろする、チクッと針で刺された様な痛みがある、まぶしい、目がかすんで視力も低下して見辛くなる事などですが、これらの症状が続くために、眼精疲労が起こり、肩が凝り精神作用にも影響してきます。

他覚的には分泌量の低下や、角膜及び結膜上皮(白目の表面)に細かい傷が認められる事が多いです。

傷で角膜表面が凸凹すると、とても見辛い状態になります。

主な原因

- 1 涙やムチンの分泌量の低下によるもの…加齢によるもの(最も多い)、シェーグレン症候群や膠原病・その他の全身疾患、抗コリン作用のある薬の使用(一部の血圧降下剤や胃薬、精神安定剤や抗うつ薬、抗がん剤など)。
- 2 環境因子…暖房やエアコンによる空気の乾燥、パソコン作業時のまばたき回数の減少、コンタクトレンズの無理な使用、血管収縮剤(テトラヒドロゾリンやナファゾリン)の含まれた市販点眼薬の連用、慢性的な紫外線暴露。
- 3 その他…マイボーム腺機能不全(まぶたからの油の分泌が悪くなる)、結膜弛緩症(白目にしわが出来て擦れる、涙が溜まりにくくなる)、マスカラによるアイメイク(油の出口が塞がれてしまう)。

まばたきの問題

パソコン作業に集中している時はまばたきの回数が、通常の3分の1に減っているとされています。乾燥感が有り角膜にキズが無い場合は、通常意識的に回数を増やすように指導します。しかし角膜や結膜上皮に微細なキズのある典型的なドライアイでは、まばたきの回数がむしろ増えています。通常1分間に平均10数回のそれが30回以上に増えていると言われており、1日の回数にすると、約2万回が倍以上に増えていることになります。

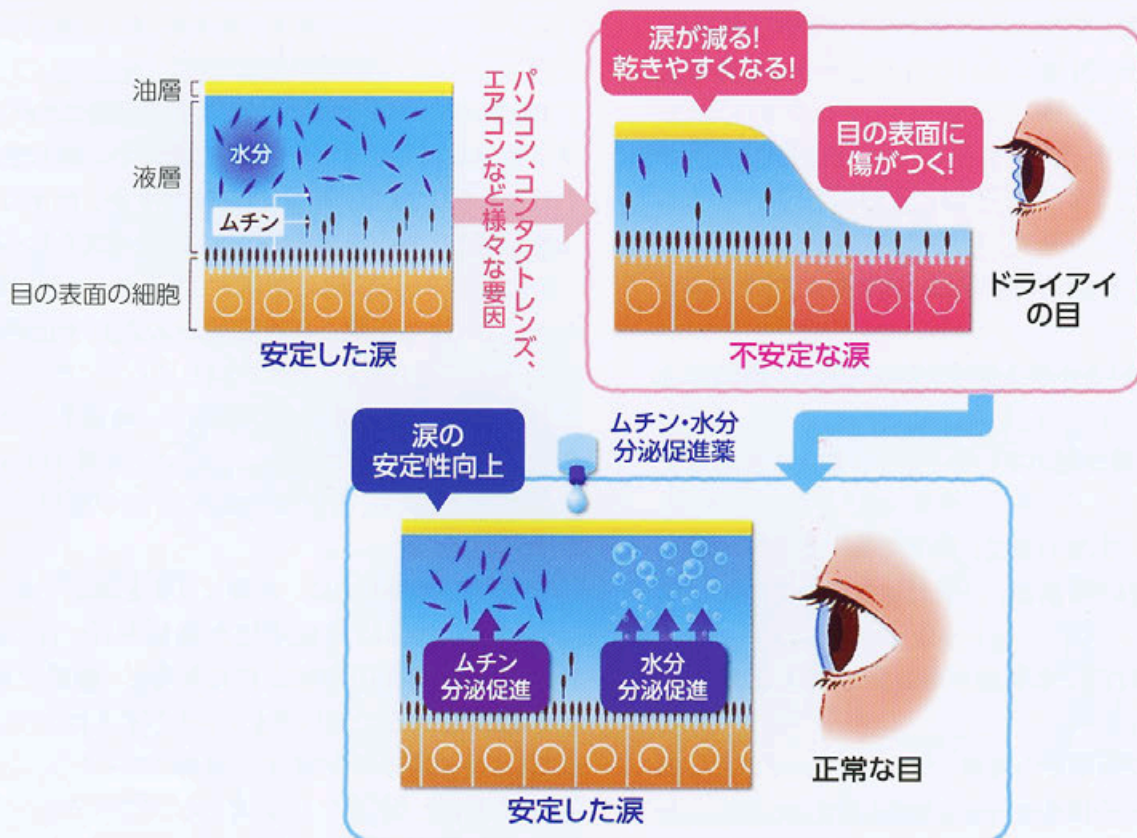
特に上眼瞼の裏の下端が硬くなっている場合は、まばたきの都度擦れる機械的摩擦によって上皮が障害され、ドライアイがますます悪化してしまいます。そのために治療は総合的に行われる必要があります。

治療

まず原因別の対策が必要となります。全身疾患が原因の場合には、その疾患の治療が必要となります。涙やムチンの不足には点眼薬が効果的です。涙液不足には人工涙液やヒアルロン酸製剤が使われます。ムチンの不足には分泌を促進させるジクアホソルナトリウム（ジクアス点眼）と、分泌細胞を増やすレバミピド（ムコスタ点眼）が用いられます。

その他十分な睡眠時間の確保や禁煙などの生活改善をはかる必要もあります。マイボーム腺からの油の分泌が障害されている場合は、まぶたをしごいたり、温罨法^{おんあんほう}して分泌を促します。まつ毛よりも内側のアイメイクも控える必要があります。前記のいずれかの症状があり、ドライアイの疑いがある方は、平田眼科受診の折に、医師にその症状をお伝えください。（PC・スマホから凸凹アイで検索）

正常な目とドライアイの目の表面



(図・参天製薬資料)

夕方老眼・スマホ老眼

人は水晶体の厚みを変化させる事によって、遠くにも近くにもピントを合わせています。これを調節力と言い、10歳時をピークに、徐々に低下し70歳でほぼゼロになります。

遠方視をフル矯正した状態で、眼前何センチまで見えるかを調べると、10歳で眼前7~8センチ、20歳で10センチ、30歳で15センチ、40歳で25センチ、50歳で40センチ、60歳で100センチと遠ざかっていきます。最近30代以下の方でも、夕方になると、今まで何時間でも出来た事が、わずか30分位すると目がショボショボして、手元が見辛くなってきて困ると言われる方が増えています。パソコン作業やスマホ

閲覧を連続して長時間行くと、毛様体筋が疲労し水晶体の厚みが増えにくくなるためと思われます。

さらに、まばたきの減少などによるドライアイ症状が加わる事もあります。この予防、改善には寝不足、貧血、低血圧症など疲労し易い原因を取り除く事、パソコン作業中に時々最低5分間は遠方視する事、20~30代でもごく弱い加入度数の累進メガネや遠近コンタクトを使用する事などですが、いろいろなケースがありますので、当院受診時にご相談ください。



平田眼科ご案内

- 人間ドックや一般検査で糖尿病や高血圧の疑いを指摘された方は、早めに当院で眼底の精密検査をお受けください。
- 緑内障の早期発見のため、年に1回は眼圧と眼底検査を受けましょう。
- メガネやコンタクトレンズは、眼科医による検査・処方で作ることになっております。新しく作る場合や更新される時は、当院で検査をお受けください。
- コンピューター業務などに従事されている方は、今お使いのメガネやコンタクトレンズが適正かどうか当院で検査いたします。
- 眼科及び全身疾患において、より高度な検査や手術、治療が必要な場合は、各大学病院や眼科専門病院と緊密な病診連携を行っております。
- 目の成人病や企業の眼科検診もお引き受けいたしております。

**看護師・視能訓練士
募集しております**

平田眼科ホームページアドレス
<http://www.hirataganka.com>

又は平田眼科で検索

スマホサイトも
ご利用いただけます



春日井本院 国道19号沿い・名古屋銀行向い

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	8:45~11:45	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	○	△	○	○ <small>14時~16時</small>

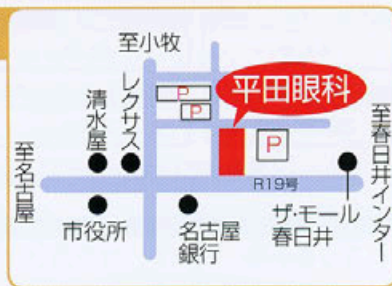
休診日●木曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

春日井市瑞穂通6-22-3

☎(0568)

84-6638

専用駐車場有



小牧平田眼科 アピタ小牧店南、小牧中学校正門前

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	△	○	○	○ <small>14時~16時</small>

休診日●水曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

小牧市堀の内4-52-1

☎(0568)

74-6638

専用駐車場有

