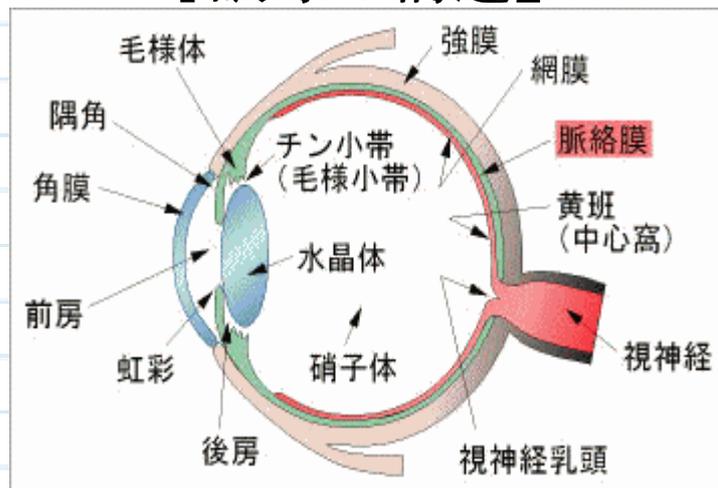


# 白内障とは・・・



## 『眼球の構造』



人の目はよくカメラにたとえられますが、カメラのレンズに相当するのが**水晶体**です。水晶体は直径9mm、厚さ4mmの凸レンズの形をしていて、膜（**嚢**）に包まれています。この膜の前面が「**前嚢**」、後面が「**後嚢**」と呼ばれています。一方、水晶体の中身は、透明

な組織でタンパク質と水分から構成され、「**皮質**」と「**核**」に分かれています。正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし、さまざまな原因で水晶体の中身のタンパク質が変性して濁ってくることもあり、これが「**白内障**」です。

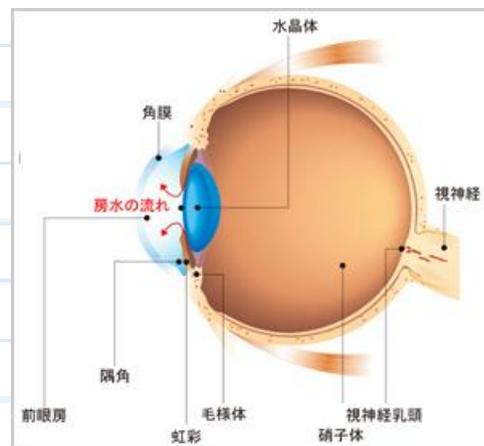
水晶体が濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射して網膜に鮮明な画像が結べなくなり、視力が低下します。白内障はさまざまな原因で起こりますが、最も多いのは**加齢によるもの**であり、これを「**加齢性白内障**」と呼んでいます。個人差はありますが、誰でも年をとるにつれ、水晶体は濁ってきます。加齢性白内障は一種の老化現象ですから、高齢者のほど多く発症します。最近では、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの合併症として、若い人の発症が増えています。その他、母親の体内で風疹に感染するなどが原因で生まれつき白内障になっているケースや、目のけがや薬剤の副作用から白内障を起こす場合もあります。

水晶体の濁り方はひとりひとり違いますが、水晶体の周辺部（皮質）から濁りが始まることが多く、中心部（核）が透明であれば視力は低下しません。濁りが中心部に広がると、「**まぶしくなる**」「**目がかすむ**」ようになります。中心部（核）から濁り始めると、「一時的に近くが見えやすくなる」ことがあり、その後「**目がかすむ**」ようになります。

# 緑内障とは・・・

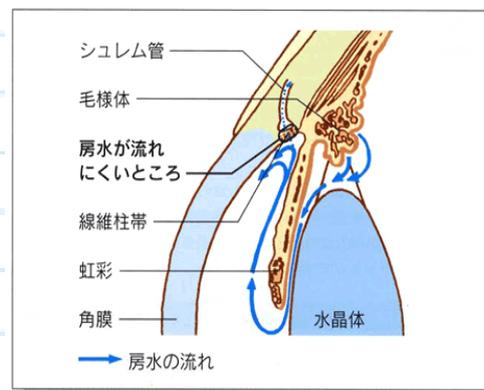


何らかの原因で視神経が障害され視野（見える範囲）が狭くなる病気で、**眼圧の上昇**がその病因の一つとされています。目の中には血液のかわりとなって栄養などを運ぶ「房水」とよばれる液体が流れています。房水は毛様体でつくられシユレム管から排出されます。目の形状は、この房水の圧力によって保たれていて、これを眼圧とよびます。眼圧は時間や季節によって多少変動しますが、ほぼ一定の値を保っています。



目の断面図

緑内障にはいくつかの種類があります。眼圧が高くなる原因によって主に原発緑内障、先天緑内障、続発緑内障に分けられ、原発緑内障はさらに開放隅角緑内障、閉塞隅角緑内障に分けられます。

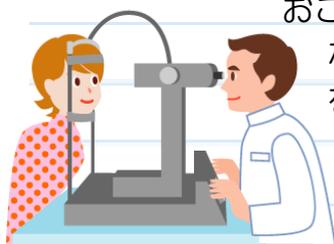


- ◆ **原発開放隅角緑内障**・・・房水の出口である線維柱帯が徐々に目詰まりし、眼圧が上昇。ゆっくりと病気が進行していく慢性の病気。
- ◆ **原発閉塞隅角緑内障**・・・隅角が狭くなり、ふさがって房水の流れが妨げられ（線維柱帯がふさがれて）、眼圧が上昇。慢性型と急性型がある。
- ◆ **続発緑内障**・・・外傷、角膜の病気、網膜剥離、目の炎症など、他の目の疾患による眼圧上昇や、ステロイドホルモン剤などの薬剤による眼圧上昇によっておこる緑内障。
- ◆ **先天緑内障**・・・生まれつき隅角が未発達であることからおこる緑内障

正常眼圧緑内障は眼圧が正常範囲（10～21 mmHg）にも関わらず緑内障になる人がいます。これを正常眼圧緑内障と呼び、開放隅角緑内障に分類されます。近年行われた全国的な調査の結果から、緑内障の約6割が正常眼圧緑内障であり、欧米にくらべて日本人に多いそうです。

一般的に緑内障では、自覚症状はほとんどなく知らないうちに病気が進行していることが多くあります。視神経の障害はゆっくりとおこり、視野（見える範囲）も少しずつ狭くなっていくため、目に異常を感じることはありません。急性の緑内障では急激に眼圧が上昇し目の痛みや頭痛、吐き気など激しい症状をおこします。時間が経つほど治りにくくなるので、このよう

な急性閉塞隅角緑内障の発作がおきた場合はすぐに治療を行い、眼圧を下げる必要があります。



# 加齢黄斑変性症とは



黄斑部は網膜の中心にあり（ここが物を見る中心となる）、黄斑部（直径2mm、厚さ0.2mm）が私たちの視力を支えています。正常な黄斑部にはカロテノイド系色素ルテインとゼアキサンチンが集中的に分布しています。加齢黄斑変性の患者の場合、黄斑部のルテインとゼアキサンチンが減少しています。加齢黄斑変性とは、この黄斑部から何らかの原因で変性し黄斑部を再生しようと新生血管が発生し、この新生血管は構造がもろく容易に出血してしまい、これにより網膜に障害が起こります。加齢黄斑変性症は、加齢性黄斑変性症とも呼ばれることがあります。

加齢黄斑変性症には、黄斑部が徐々に委縮する「**委縮型**」と、黄斑部に新たにできた新生血管が異常に増殖し、湾曲・変性する「**滲出（しんしゅつ）型**」があり、委縮型の進行は穏やかだが、滲出型は発症後、数か月～2年で視野中心の視力が急速に悪化し、最悪は失明に至ることもあります。自覚症状としては、中心視力の衰え、物がゆがんでみえる、飛蚊症などがあります。しかし、加齢黄斑変性になっても片目の場合気付かないことが多く、両眼が罹患（りかん）して初めて気付くことが少なくないです。加齢黄斑変性の末期になると、視界の中心部にすっぽり穴があいたようになり、実質的に視力を失うこととなります。

## <白内障の予防>

目の老化を遅らせるためにも抗酸化作用のあるポリフェノール（ブルーベリー・カシス）やルテイン、ビタミンC、ビタミンEを積極的に摂って予防しましょう。また、紫外線などの影響が原因とも言われておりますので、目が健康な時期から紫外線対策、予防としてサングラスをかけることをオススメします。

## <緑内障の予防>

緑内障は早期発見が大事ですので、眼科での定期的な検査が一番の予防方法といえます。緑内障は、眼圧測定だけでは分からないため、眼底検査、視野検査などが必要となります。また、緑内障はぶつかって眼圧が上昇する場合や生まれつき（隅角が未発達）でない場合には、生活習慣（糖分の摂りすぎ、血液がドロドロ、眼精疲労、ストレス、運動不足など）と何らかの関係があるのではないかと考えられています。予防には栄養補助食品（ルテイン等）や生活習慣の見直しなどによる日頃からのケアが重要です。

## <加齢黄斑変性の予防>

自分で出来るチェックを定期的に行うことです。片目をふさいでモノを見て、見え方に異常がないかを確認し、紫外線などの光刺激を極力避けましょう。また、抗酸化作用のあるルテインやビタミンA、ビタミンCを積極的に摂取しましょう。亜鉛の血中濃度の低下と加齢黄斑変性の関連も研究されていて、年をとるにつれて亜鉛が含まれている食品の摂取が少なくなるとともに、腸の亜鉛を吸収する力が低下してしまうことから、亜鉛不足になりやすいといわれます。また、加齢黄斑変性はカロテノイドの摂取量が少ないと発生しやすいという研究報告もあります。カロテノイドを多く含んでいる緑黄色野菜を摂取するようにしましょう。全身の健康を維持するためにも、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



ルテインとは、カロテノイドという野菜や果物、海藻などの食品に含まれる色素の一種。ルテインは目の健康食品・サプリメントとして注目されています。