

公益財団法人 日本失明予防協会

# 眼圧が高い人はすべて 緑内障なのですか? 低くても緑内障で治療している 人がいると聞いていますが、 本当ですか!?

眼圧は 10 ~ 21mmHg が正常範囲ですが、21mmHg を超えていても緑内障でない人もまれにいます。高眼圧症といい、緑内障の治療をする必要はありませんが、定期的に緑内障の所見がないか検査を受けた方が安心です。また、眼圧が正常範囲内でも、緑内障にかかっている人は日本では緑内障の 60% 強にも見られ、正常眼圧緑内障といいます。失明の予防のためにも継続した治療が必要です。

大人用

目の病気

## 緑内障は治療したら 治りますか!?



緑内障は進行すると視野(見える範囲)が狭くなっていく病気です。視野を維持するためには緑内障の治療を生涯にわたり続けなければなりません。目薬の効果や視野障害が進む速さには個人差があります。そのため同じ目薬を継続して使用することもあれば、症状に合わせて目薬を変更したり、追加したりする人もいます。定期的に眼科を受診して、眼圧、視野、眼底などの検査を受けあなたの大切な視野を守りましょう。

### 眼圧(がんあつ)って なんですか?

眼の中には房水という特別なお水がはいっているんだ。まぶたの上から眼をさわってみるとわかると思うけど、ぷにゅぷにゅしてゴムボールみたいでしょ? その弾力そのものが房水が作りだす眼の圧力=眼圧というんだ。眼圧は眼の健康にとても大切な要素だよ。



目の病気

児童用

# 緑内障になると 目が見えなくなると聞きました。 心配で眠れません。

緑内障は、見える範囲がだんだん狭くなってしまう病気なんだ。だけど進行具合はとてもゆっくりだし、お薬を使ってさらにその進行を遅くすることもできるんだよ。定期的な受診や検査も必要だけど、あまり深刻に考えずに…目に違和感があるようならお医者さんに診てもらおうね。



# 点眼回数を増やすと薬の効果はあがる!?



1回に何滴も点眼したり、1日に決められた回数以上に点眼したりしても効果は上がりません。目薬の中では、過度の点眼でかえって効果が弱まったり、副作用を増やしてしまったりするものがあります。

特に、目の中に入る目薬の量は少なく、余分な目薬は外へあふれ出るか鼻やのど へ流れて全身に吸収されたりして、副作用を引き起こすことがあるので注意が必要 です。

お医者さんから指示された目薬の点眼回数を守って、正しく点眼を行ってください。

大人用

メガネ

### 器械で測るから、メガネの度数 はどこで検査しても同じ!?

いえ、それは違います。近年、検査機器の発達により経験の浅い検者でもメガネ度数の測定はある程度可能ですが、それと適正なメガネ度数とは別問題です。眼鏡関係の資料として、「眼鏡 DB (データベース)」が毎年発刊されています。この2019 年版に掲載されている消費者1万人アンケートの項目で、\*最近購入した眼鏡に対する不満 "の回答(複数回答)では、左記に記載の内容が Top 5 位です。

- ① 目が疲れる......31.2%
- ② ずり落ちやすい ......26.7%
- ③ ピントが合いにくい .... 23.9%
- ④ 価格が高い......19.8%
- ⑤ 近距離が見えにくい ....18.8%

この中で①③⑤は眼鏡の処方度数が原因と思われます。眼に関する病気・異常等の検査を含め、総合的に判断をする眼科専門医による眼鏡処方が重要です。

# パパやママが使っている目薬は 冷たくて気持ち良さそうです。 私も使っていいですか?

その目薬はお店で買える、疲れ目などに効果のある目薬だね。パパやママはお仕事などで長時間パソコンを使うこともあるし、そんな時に清涼感のある目薬などを使うとすっきりした気分になるんだよね。ただ子供のあなたには適さないものもあるから、お医者さんに相談しましょう。



メガネ

児童用

## かっこいい メガネが欲しいです。

最近はメガネをおしゃれアイテムとして使用する人も多くなりましたね。度が入っていないメガネや、フレームだけのものもあるくらいです。目が悪いためにメガネを使おうとするのでしたら、眼科にいってしっかり測定してもらい、あなたにぴったりの度数を教えてもらおうね。今かけているメガネも、目が疲れたりピントが合いにくいようなら検査してもらうほうがいいよ。



# コンタクトレンズの 洗浄消毒は 毎日欠かさないから、 いつも清潔です!?



ソフトコンタクトには、1日で使い捨てるタイプの他、洗浄・消毒・保存を毎日繰り返して2週間~1ヶ月で交換するタイプや1~2年使用するものもありますが、長時間使っているとケース内の保存液に緑膿菌や真菌、アカントアメーバーなどが繁殖していることもあり、目の表面(角膜)の小さな傷から感染し失明する恐れもあります。特に年単位で使用するタイプは、レンズだけでなく、ケースの洗浄・乾燥と定期的な交換をお勧めします。

大人用

近視

# 強度近視は、 他の眼の病気とは 無関係!?



近視は日本や中国・韓国などアジア圏に多いという傾向があります。ところが近年ではアジア圏以外の多くの地域でも増加してきており、世界的な問題のひとつとなっています。メガネの度数が -6D (ディオプトリー) 以上の近視の人は、将来眼底の病気などの発症率が高いとされています。該当する方は定期的に眼底などの健康診断を受けることをお勧めします。

# コンタクトレンズを 使いたいな。

コンタクトレンズは目の中に入れるから、使い方が むずかしいし、ルールも決まっているよ。

手をきれいに洗えるかな?

調子が悪いなと感じたら、すぐに使うのをやめて お医者さんに行けるかな?

だいじょうぶ、って思ったらまずはお医者さんと相談して、あなたがコンタクトレンズをつけられるかチェックしてもらおうね。



近視

児童用

#### 近視は病気と言えますか?

近視は様々な原因があるんだ、大きく分けて単純近視と病的近視がある。 単純近視は、スマホやゲームに熱中したり、外遊びの時間が少ないとおこりやすく、 進みやすいと言われているよ。

病的近視は遺伝性で幼児期から強い近視だったり、単純近視が進行して強度近視におこることもあるんだ。



#### 開放隅角緑内障

眼球が球状を保っているのは眼球の内側から圧力がかかっているためで、この圧力を「眼圧」といいます。眼球内は大部分硝子体という粘調な液体で満れるないますが、毛様体から産生されていますが、毛様体から産生されていますが、毛様体から産生されていますが、毛様体から産生されています。隅角に何らかの問題が生じ、保たれています。限圧の高い状態が続くと、が見に圧力がかかり、視神経が見います。ただし、緑内障はありではない人だけに起こる病気ではよりに起こる病気ではなりに起こる病気ではありでも緑内障を発症する人が多くいます。

日本では、緑内障の約60%は眼圧が正常な人に起こっています。「眼圧が正常範囲でも緑内障を発症するのは、視神経の強度や耐久性に個人差があるため」と言われていますが、原因ははっきり解っていません。40歳を過ぎたら、定期的に眼科で検査を受けましょう。

緑内障の有病率は5%と、20人に1人は緑内障の疑いがあり、60歳以上の人では約1割に緑内障があると言われています。

視覚障害全体の中で緑内障の占める割合は24%で、失明原因の1位です。緑内障と診断されても、何らかの医療措置を受けている人は2割に過ぎません。

#### 緑内障に対する検査、治療について

緑内障では視野の欠損が起こりますが、 初期や中期ではそれに気付きません。片 方の目の視野に欠損が起こっていても、 かなり進行してから気付くことが多く、両 方の目で見ていることにより欠損してい る視野が補われてしまうからです。

緑内障の検査には、眼圧検査、視野検査、限角検査があります。 眼圧の検査は接触型と非接触型の2があります。 視野検査は、視野検査は、視野のであります。 視野検査は、視野のでの投資の が生じていないかを調べる検査合うでは、 損の程度から緑内障の進行具乳障と ます。 眼底検査は、視神経の障層を 調べます。 現在は、目の断層を により詳細に調べることが出来ます。 た、房水の流出路である隅角検査 た、房水の流出路である隅角検 ないかなどを調べます。 特殊なっていないかなどを調べます。

緑内障の治療には、点眼薬と手術の 2 つがあります。点眼薬には、代表的なプロスタグランジン関連薬 (ラタノプロスト他) とβ-遮断薬 (チモロールマレイン酸塩他)、炭酸脱水酵素阻害薬 (ドルゾラミド塩酸塩他)、その他の眼圧下降薬があります。また、これらの薬剤の配合薬も使用されています。

手術では、隅角部の繊維柱帯切除術や 繊維柱帯切開術などがあり、レーザー による治療も行われています。





#### 閉塞隅角緑内障

緑内障の大部分は慢性的に経過しますが、まれに急激に視力が低下し、放置すると失明する危険のある急性閉塞隅角緑内障があります。隅角が狭くあるいは閉塞すると急に眼圧が上昇し、視力低下、眼痛、頭痛、目の充血、角膜の混濁、吐気、嘔吐などが現れます。

このような症状が起きたらすぐに眼科を 受診して下さい。もし、診療時間外でし たら救急病院を受診し、適切な治療を 受けましょう。

#### 続発緑内障

その他、眼の病気により眼圧が上昇する続発緑内障があります。代表的な眼の病気にぶどう膜炎、糖尿病網膜症、中心静脈閉塞症やステロイド点眼による眼圧が上昇するものなどがあります。

治療には、原因疾患の治療と共に種々の緑内障治療薬が使用されています。

#### 発達緑内障(子供の緑内障)

1歳未満の乳児に、\*この子は黒目が大きく可愛らしいと親や周囲がほめでいる"、ちょっと待って下さい。緑内障の可能性があります。乳児の黒目(角膜)の大きさは、直径9~10mmで成内膜になると11~12mmになります。からなと11~12mmになります。ので11mm、1歳未満で12mmのがあれば、眼圧上昇を疑いしたら短に混濁見られるようでしたらい場所の可能性が非常にあります。小前経の眼圧の平均は、1歳で8mmHg 以上あり、視神経の眼圧の平均は、1歳で8mmHg 以上あり、視神経の眼圧の下均は(乳頭陥凹と乳頭降といます。が0.3以上あれば、緑内障を疑います。

発達緑内障の発見の契機は、角膜径の増大、角膜混濁が主たるものですが、低視力、まぶしがる、その他先天性の病気に合併してみられます。異常の発見者は、両親、ついで眼科医、小児科医、産科医で、1歳までに70~80%が発見されています。このような症状を見つけたら、まず、眼科専門医で受診しましょう。



#### 日本失明予防協会について

失明原因の解明及び失明の予防並びにウイルス眼炎その他の眼感染症の予防 及び研究に対して助成を行うほか、失明予防についての知識の普及と啓発を 図り、もって国民の公衆衛生の向上に寄与することを目的として次の事業を推進 しています。

- (1) 失明原因の解明、眼疾患の予防・治療に関する調査・研究への協力
- (2) 失明予防、眼疾患の予防・治療に関する啓発普及
- (3) 国際的な失明予防活動への連携
- (4) 失明や眼疾患と関連した研究に対する助成金の交付
- (5) その他この法人の公益目的を達成するために必要な事業

広く国民のみなさまに事業の趣旨にご賛同をいただけるよう募金活動も積極的に 行いながら、さらなる事業の充実・向上につとめてまいります。どうぞご支援・ ご協力をお願いいたします。

#### 年会費

個人会員 5,000円

郵便振替口座 00190-1-88166

入会・寄附

について

法人会員 100,000円

振込先 サ゛イ ) ニホンシツメイヨホ゛ ウキョウカイ



『チェック & チェック』を WEB サイトより ダウンロードいただけます。

2020 年 5 月 <part 48>

行 公益財団法人 日本失明予防協会

発 行 者 増田 寛次郎

編集責任者 戸張 幾牛

発

所 〒 113-0034 東京都文京区湯島 4-2-3

湯島 S ビル 3F

T F I 03-5615-9566



#### 夜盲症の方々向けの暗所視支援眼鏡 「HOYA MW10 HiKARI」

薄暗いときに物が見えにくくなるか、あるいは暗いところに入ると目が慣れるのに時間がかかるのが夜盲症です。網膜色素変性の方々に多く見られる症状です。 また同時に周辺の視野が狭くなる視野狭窄などの症状が現れます。

この症状を持つ方は、暗所、特に夕方から 夜間においての行動範囲が限られ、日常生 活に制限が生じている場合が多いようです。 すなわち、夜間に外出する際には大型の懐 中電灯を持ち歩いたり、あるいはヘルパー さんのサポートを依頼しているようです。

HOYA は、九州大学との共同研究や様々な 実証試験を踏まえて、2018 年 4 月より 「HOYA MW10 HIKARI」を発売しました。 この機器は、HOYA が独自開発した小型低 照度高感度カメラで捉えた像を明るい映像 として装用者の目の前の有機 EL ディスプレ イに投影する眼鏡タイプのウェラブル機器で す。最大の特徴としては、赤外線カメラと違 い、暗所でのわずかな光を増幅させている ので、対象物の色彩を自然に再現できることが挙げられます。

また 2019 年 5 月からは機能をさらに改良し、発売当初から標準装備されているカメラレンズ (肉眼で約 27 度相当の視野) に加え、広角カメラレンズ約 142 度相当の視野) に随時ご自身にて交換できるようになりました。 視野狭窄の方でも、 広角カメラレンズを使用することにより、 ご自身の視野の中でより多くの視覚情報を得られるようになりました。

「HOYA MW10 HiKARI」に興味のある方は、ますは眼科医療施設で眼科専門医にご相談されることをお勧め致します。また、本機器の詳しい説明、仕様、販売店等のお問い合わせは、HOYA MW 専用ホームページ(http://hmwpj.com) もしくは HOYA MWコールセンター(電話 0570-003-487、平日 10 時半~17 時)で受け付けております。



詳細や最新情報はこちら

公益財団法人 日本失明予防協会



http://www.shitumeiyobou.or.jp/



