

毎日を健やかに過ごすためには、医療・病気に関する情報にふれることも大切です。

増えつつある「加齢性黄斑変性」

か れ い せ い お う は ん へ ん せ い

十勝管内で日々医療に従事している方々に、今知りたい病気や健康に関する情報をわかりやすく教えていただきます。

今回は近年増えつつある眼の病気「加齢性黄斑変性」について、亀山眼科の院長・亀山大希先生に教えていただきます。



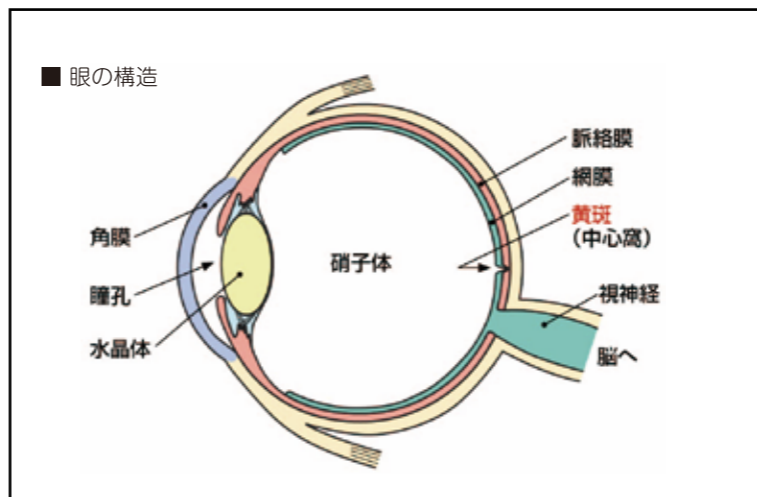
■耳慣れない「加齢性黄斑変性」とは？

「加齢性黄斑変性」という眼の病気は、欧米では成人の失明原因の第一位になるほどですが、日本ではあまり聞かれなかった病気です。しかし最近この病気の患者さんが増えつつあり、将来多くの方がかかるのではないかと懸念されています。

「加齢性黄斑変性」は、文字の通り、網膜の中心部(下図参照)の加齢に伴う変化によっておこる眼の疾患で、高齢者の失明原因のひとつです。

日本人の食生活を含む生活スタイルの欧米化、パソコン、携帯電話、テレビなどの普及により眼が光の刺激を受ける時間が増えたことも原因のひとつと考えられています。

日本人の平均寿命が延びている分、加齢にともない眼の病気も起きやすいことを知ってください。



■眼の健康を気遣うことで快適な暮らしを

「加齢性黄斑変性」の予防には、眼科医での定期的な眼のチェックを勧めています。自分でチェックできる方法もあります。時々片眼で物を見てみましょう。物がゆがんで見えないか、見たい物がぼやけていないか、片方ずつ自分の眼の見え方をチェックしてください。

また近年「ブルーライト」の影響が心配されています。これは網膜にまで達すると言われ、黄斑変性の原因のひとつと考えられています。「ブルーライト」をカットするメガネなどもありますので、暮らしに取り入れることも良いでしょう。

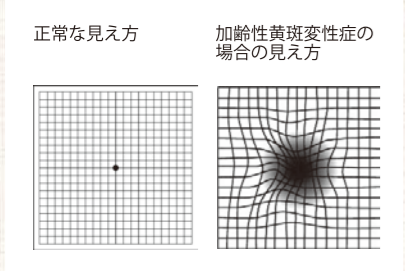
食事では、ほうれん草やブロッコリーなど緑黄色野菜に多く含まれている「ルテイン」が眼の黄斑部に良いと言われています。私もサプリメントを飲んでいきます。

人が日々得る情報は、その80%が視覚情報と言われています。つまり眼から入ってくる情報は暮らしの中とても重要です。そして車社会の現在、車の運転に眼の役割は最も重要です。健やかな眼を保つことは、快適な暮らしを保つことそのものです。眼に少しでも異常を感じたら、早めに検査をしましょう。

■加齢性黄斑変性のチェック

①片眼で方眼紙や碁盤の目を見る
→ゆがみがないか

②片眼で物を見て、真ん中が黒くなっているか



③最近視力が落ちたように感じていないか

④喫煙の習慣がある
(または喫煙歴がある)

⑤ 高血圧や高脂血症などの持病がある

上記の①～③に1つでもあてはまるものがあれば、検査を。
④⑤の人は、定期的に検査を勧めます。

■亀山大希先生のプロフィール

昭和53年 東京都世田谷区生まれ
(小学4年の時に帯広へ)帯広開西小学校、帯広緑園中学校卒、函館ラ・サール高校卒業
平成16年3月 旭川医科大学卒業
平成16年4月 旭川医科大学病院 眼科医局入局
その後、社会医療法人北斗・北斗病院眼科医長(帯広)、旭川医科大学眼科 助教などを経て
平成26年11月 亀山眼科開院

日本眼科学会専門医。小学生の時に、お父様の出身地である帯広市に来る。以来、自分を自然が好きな「十勝っこ」と言う。
今回お話を伺った「加齢性黄斑変性」は亀山先生の専門分野でもあり、多くの患者さんの治療に携わっている。「加齢性黄斑変性」の研究がライフワークだと話す。今まで旭川医科大学をはじめ、遠くから通っていた患者さんに、少しでも近いところで診察できる設備をと、最新機器を最先端技術で操る。旭川医科大学とのパイプも強く、十勝の医療に貢献したいと「心にまで届く医療」を実践する地元密着の眼科医。



亀山眼科

帯広市西20条南2丁目33番3号
TEL 0155-36-1114
【診療時間】
●月・水・金 9:00～12:00 14:00～18:00
●火・木・土 9:00～12:00

※ ブルーライトとは、人の目で見ることのできる光(可視光線)の中でも最も強いエネルギーの光です。テレビ、パソコン、スマートフォンなどの液晶画面やLED照明に多く含まれており、目の奥の網膜まで到達するため、目の疲れなどから頭痛の原因となったり生体リズムへの影響も心配され、ほどよく休憩をとることを心掛けて、長時間続けて浴びないようにしましょう。