

N a g a s a k i E y e C l i n i c

長崎眼科クリニック

NEWS

vol. 1
2018.7 発行



地域の皆さまと

穏やかで、健やかな未来を

見つめつづけます。

忙しい日々を忘れて、花や草木を眺める。

そんなひと時が、目や心を休ませてくれます。

あたなの周りの癒しを見つけてみましょう。



緑内障は早期発見・早期治療を

失明原因の第1位が 緑内障です

みなさんは緑内障という眼の病気を聞いたことがあると思います。今や日本人の失明原因の第1位がこの緑内障です。では、緑内障とはいったいどのような病気でしょうか。

眼の中には、房水といって水が流れています。房水の量で眼にかかる圧力を保つことで、眼球の形が維持されています。この圧を眼圧と言いますが、緑内障とは眼圧が上昇する事などにより、視神経が障害され、視野に障害をきたす状態を言います。

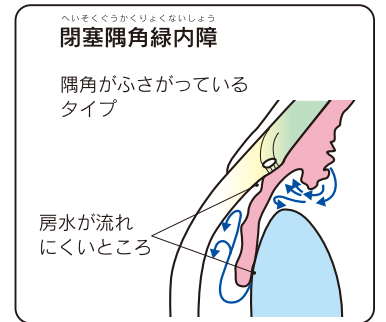
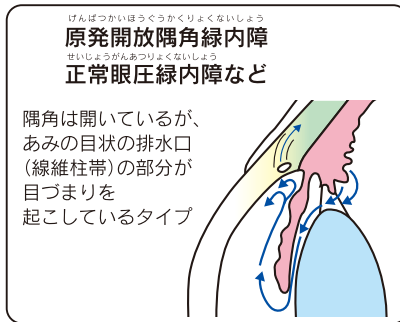
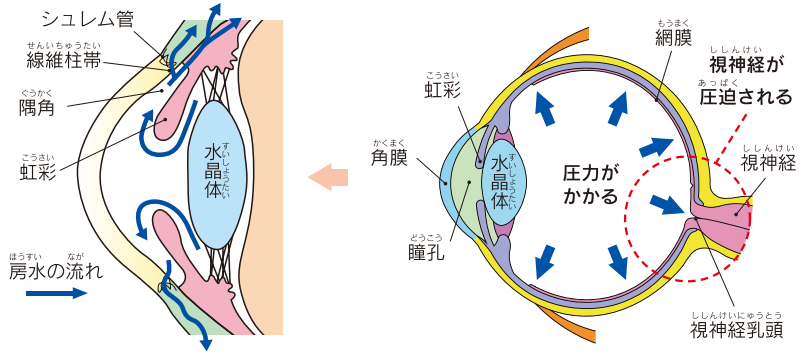
眼圧の正常範囲は 10-20mmHg ですが、なかには眼圧が正常範囲でも緑内障が発生することがあります。これを正常眼圧緑内障と言います。全緑内障の約7割を占めるとされています。眼圧が正常だから緑内障ではないとはいえないのです。

40歳以上の20人に1人が 緑内障に

緑内障の怖いところは自覚症状がないことです。約9割は自覚症状がないまま見つかります。私たちは両目で見ているため、片方の眼で見えない部分をもう片方の目でカバーしてしまいます。また、緑内障の視野障害はゆっくり進行し、急激な変化がないため、自覚がなく、視野欠損に気づいたときにはかなり病状が進行している場合が多いです。また、一旦視野が障害されたら、回復することはありません。

治療はまず点眼にて眼圧を下げることを行います。眼圧を下げてても視野障害は進行することがありますが、進行のスピードが遅くなります。点眼にて眼圧がコントロールできなければ、手術を行いますが、白内障と違い手術をしたからといって視野は回復しません。

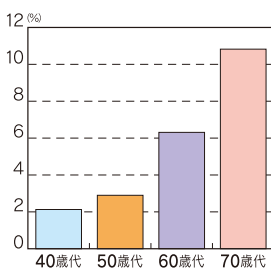
40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障であり、年齢が上がるとともに増加していきます。早期発見早期治療が大切ですので、40歳過ぎたら緑内障の検診を年に一回は受けることをお勧めいたします。



緑内障による視野障害のイメージ

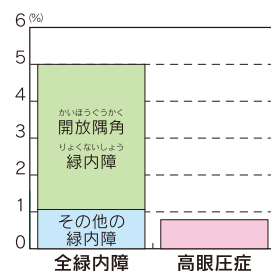


緑内障にかかってい年齢別比率

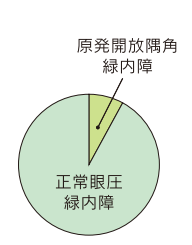


日本緑内障学会・多治見スタディより

型別緑内障有病率



開放隅角緑内障型別頻度



長崎眼科クリニック

院長 長崎 比呂志

日本眼科学会専門医、医学博士。鹿児島大学医学部を卒業後、久留米大学などで勤務し大牟田市立総合病院眼科部長を経て、平成17年4月に長崎眼科クリニックを開業。眼科疾患一般に対して診療。特にお子さんの遠視や弱視などの小児眼科や糖尿病網膜症、網膜剥離などの眼底疾患に力をいれている。



はやり目と結膜炎に要注意です。

目の充血や異物感、眼脂がでたら、 はやり目を疑って受診しましょう。

しろめ（結膜）が充血したり眼脂が出たりする状態を結膜炎といいます。1番多いのは細菌性の結膜炎で、汚い手で眼をこすったりすることによって、ばい菌が目の中に入ることによって起こります。これは抗菌薬の点眼をすれば、1～2日で治ります。ちなみに、抗菌薬は医者ではないと処方できないため、薬局で抗菌作用があると売られている目薬は本当の抗菌薬ではありません。2番目は、花粉やハウスダストなどによって起こるアレルギー性結膜炎です。かゆみがあるのが特徴で、またベトベトした眼脂や充血も見られます。ちなみに花粉によるアレルギー性結膜炎を花粉症といいます。

集団感染が怖い、 「アデノウイルス」による結膜炎。

3番目が「アデノウイルス」による結膜炎で、これが接触感染によって人に感染するいわゆるはやり目です。片目の充血や眼脂（めやに）で発症し、ゴロゴロなどの異物感が強いのが特徴です。見た目は細菌性やアレルギー性結膜炎と区別が付きません。そこではやり目疑いの患者さんが診察に来られた場合は、「アデノウイルス検出キット」にて検査します。そこで陽性にてたら100% はやり目です。はやり目と診断されたら、抗菌薬や抗炎症薬の点眼で治療しますが、「アデノウイルス」を直接殺す薬がなく、免疫力があがり治癒するまでは1～2週間ほどかかります。その間児童、生徒は登校禁止で、大人でも医療従事者や学校関係者などは仕事を休まなければなりません。眼脂や充血が治まって2日したら仕事復帰を許可します。八女地区でも昨年5月頃よりはやり目は継続して見られています。なおはやり目になって時間が経つとくろ目（角膜）に白い点状の混濁が出現し、視力が落ちることがあります。特に大人に多くみられます。これは一時的なもので、時間とともに回復します。はやり目にかかったらタオルを別にして、お風呂も一番最後に入るようにし、流水で手をよく洗い、目を触らないようにすることが、感染防止で大切です。

はやり目の眼所見



結膜の充血



角膜の混濁



夏の時期に利用頻度が増えるエアコン。ハウスダスト対策として、しっかりとクリーニングをして利用しましょう。

今からおおくなる病気と症状

病名	流行性結膜炎
原因	アデノウイルス
好発年齢	年齢特に関係なし
潜伏期間	約1週間
主訴	流涙・充血・蓋明・異物感
耳前リンパ節腫瘍	あり
角膜所見	角膜上皮下混濁
全身所見	特になし
経過	約2週間

病名	咽頭結膜熱（プール熱）
原因	アデノウイルス
好発年齢	小児学童に多い
潜伏期間	5～6日
主訴	流涙・充血・異物感
耳前リンパ節腫瘍	あり
角膜所見	軽微
全身所見	発熱、風邪、咽頭炎
経過	約10日間



お子さんたちはプールでの感染にも気をつけましょう。

目のための 「食事と運動とケア」

「ロドプシン」の再合成を助ける、
目にいい色素「アントシアニン」を
含む食材



ブルーベリー、りんご、もも、いちご、なすに「アントシアニン」が多く入っています。

「アントシアニン」は、網膜にあるタンパク質の一つ「ロドプシン」の再合成を促す働きがあります。「ロドプシン」は、網膜にあるタンパク質で、「ロドプシン」が光の情報を脳へと信号として送ることによって、私たちはものを見ることができるのです。しかし、目を使い続けると、「ロドプシン」は破壊され再合成が遅れてしまうことがあり、再合成が遅れると、目がショボつく・ぼやけるなどの疲れ目の原因になります。

暗いところや夜間の視力は「ロドプシン」により維持され、光を浴びると即座に退色し、その回復に人の場合は約30分かかると言われています。

そのため、「ロドプシン」の再合成を助ける「アントシアニン」が目に良いとされているのです。

「アントシアニン」を豊富に含む食材を積極的に摂取しましょう。

初めてのコンタクトは、
長崎コンタクトレンズ WISH で。



長崎コンタクトレンズ WISH は、多くの初めてコンタクトレンズをお使いの方に支持されており。その理由は、①長崎眼科クリニックの眼科医によるしっかりとした診断、②その方に合ったレンズの選択、③適正な使用情報やリスクの説明、④スタッフによるマンツーマンの装用訓練、といったサポート体制がしっかり整っているからです。また定期的に検診を受けて頂くことにより、ユーザーの皆様の健全なコンタクトライフのフォローを行っております。

～健やかな瞳のために～

長崎コンタクトレンズ

WISH

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト <http://nagasaki-eye.com/>

LINE@ ☆公式ページ開設!!



この度、長崎コンタクトレンズ WISH の LINE アカウントができました。お得な情報や目の健康に関する知識やコンタクトレンズのケア情報まで配信しています。右の QR コードよりご登録ください。

※健康保険証をご持参ください。
※コンタクトレンズは高度管理医療機器です。眼科医の処方によりお求めください。

◎お問い合わせ

Nagasaki Eye Clinic

長崎眼科クリニック

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト <http://nagasaki-eye.com/>

