

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. 5
2020.2 発行



あしひきの 山桜花 日並べて かく咲きたらば いと恋ひめやも

山部赤人（万葉集より）

すぐに散ってしまうからこそ、恋しくて、美しい桜の花。

古の人々は、この桜をどのように見ていたのか…。

思いを馳せるとどんなにもドラマチック。

いつまでもこの春の美しい景色を後世に残して行きたいものですね。

👁️ 気になる眼の病気

「マイボーム腺機能不全」とは？

眼の不快感、ドライアイの原因は「マイボーム腺機能不全」かもしれません

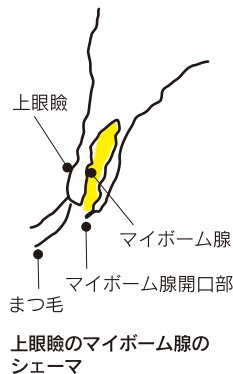
皆様は痛みを伴うような強い症状ではないけれど、眼の不快感、まぶたの圧迫感や熱感、あるいは眼の乾きなどを自覚することがありませんか？

これらの症状はマイボーム腺機能不全によることが多くあります。

マイボーム腺は上下のまつ毛の根元に開口部があり、瞬きのたびに少しずつ開口部から油を分泌しています。正常者ではこの油はサラサラしており、涙の表面に油の膜を作って涙が蒸発しにくくしたり、瞬きの際の摩擦を少なくしたりしています。

この油の流れが悪くなると、油がペースト状に固まりベトベトしたり、まぶたの圧迫感を自覚します。また油が固まって石のようになり、開口部から露出しますと異物感が強くなります(マイボーム腺梗塞)。また涙への油の供給量が減り、ドライアイ症状が強くなります。

マイボーム腺開口部が閉塞してしまうと、まぶたに炎症が起こり、マイボーム腺内にばい菌が繁殖し、結膜から血管が角膜内に侵入し、さらに細胞浸潤のため角膜が白く濁り、視機能に影響がでることもあります(マイボーム腺炎角膜上皮症)。



マイボーム腺機能不全の正しいケアと予防を知ろう

油の分泌が少ないタイプのマイボーム腺機能不全では、眼を温めることが有効です。マイボーム腺内の油を軟らかくして、溶け出しやすくし、また開口部も毛穴が開くではないけれど拡大し、油の分泌が良くなります。蒸しタオルなどを使用するのが良いでしょう。温めることはドライアイにはもちろん有効ですが、血流も良くなりますので疲れ目にもよく効きます。

またマイボーム腺機能不全には、油が過剰に分泌されるものがあります。分泌された油の性状が変わると泡状となり不快感を感じることもあります。



◀油の分泌が多いタイプのマイボーム腺機能不全例
まぶたの縁に泡状の分泌物がみられます。

マイボーム腺機能不全にはまぶたを洗浄し、清潔に保つこと(リッドハイジーン)が有効です。清拭によりまぶたのばい菌を減らし、まぶたの縁の環境が改善し、またマッサージすることによってマイボーム腺開口部の閉塞や組織を除去し、油の排出を促します。アイシャンプーや洗浄綿を使うと効果的です。



▲正常人のマイボーム腺開口部。



▲マイボーム腺機能不全例
まぶたの縁に黄色の点状の隆起が見られます。



▲右上写真の症例を綿棒で圧迫すると、ペースト状の物質が出てきます。



▲マイボーム腺梗塞
透明な硬い物質が開口部から露出し、異物感を強く感じます。



◀マイボーム腺炎角膜上皮症
結膜の血管が角膜内へ侵入しており、その先の角膜が白く濁っています。



眼を温める方法

- 濡れたおしぼりをレンジでチンしてやけどをしないように眼にあてる。
- お風呂の湯舟の中で、熱いタオルを眼にあてる。
- 薬局で売っているホットアイマスクを利用する。



リッドハイジーンの手順

- 手を洗い、アイメイクを落とす。
- アイシャンプーの場合は液を手に取り指先で伸ばしながらまつげの根元を軽くマッサージする。洗浄綿の場合は目頭から目尻に向かってやさしくふき取る。
- 水で洗浄液を十分洗い流す。



色覚異常について

大きく2種類ある色覚異常とは

眼で見た物は、眼球の奥にあるカメラのフィルムに相当する網膜に映り、その情報が脳に伝わり物を認識します。その網膜には光を感じる視細胞がたくさんあり、その役割の一つに色を感じる「色覚」という働きがあります。網膜の視細胞には赤、緑、青の光に反応する視物質があり、眼の中に入ってきた光はこの3種類の視物質が受け取り、その情報が脳に運ばれ、色を認識しています。

色覚の検査で大多数の人の結果と明らかに異なっている場合に、医学的に「色覚異常」と診断されます。

色覚異常には先天性と後天性があり、後天性は視物質は正常ですが、白内障や緑内障などの眼の病気で色覚異常をきたすものです。

今回は先天性のものについて述べてみます。



▲赤、青、緑の三つの色の組み合わせでほとんどすべての色を作り出すことができます。

実は男性に多い、先天性色覚異常

先天性の色覚異常とは赤、緑、青の視物質のいずれかの感度が先天性に低く、正常とされる他の大勢の人とは色の感じ方が異なっていることをいいます。

通常先天性色覚異常は1型色覚と2型色覚のことをいい、まとめて先天赤緑色覚異常とも呼ばれています。特に男性に多く、学校で男女半数ずつの40人のクラスでは色覚異常の男子生徒が1人はいる計算です。これは遺伝形式がX染色体劣性遺伝のため、色覚異常の遺伝子を持っていれば、男性は必ず色覚異常になりますが、女性の場合は必ずしも色覚異常になるとは限らないため、男性が圧倒的に多くなります。また、色覚異常の遺伝子を持っていても、色覚が正常な人を保因者といいます。日本人の場合、女性の10人に1人が保因者です。

先天性色覚異常の種類と頻度

1型色覚(赤視物質の異常)・2型色覚(緑視物質の異常)

＜先天赤緑色覚異常＞

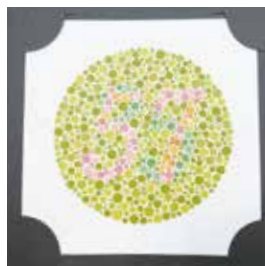
- 日本人男性の20人に1人(約5%)
- 日本人女性の500人に1人(約0.2%)
- 保因者は日本人女性の10人に1人(10%)
- 1型色覚と2型色覚の比は約1:3

3型色覚(青視物質の異常)

＜先天青黄色覚異常＞

- 日本人全体の10万人に1人(約0.001%)

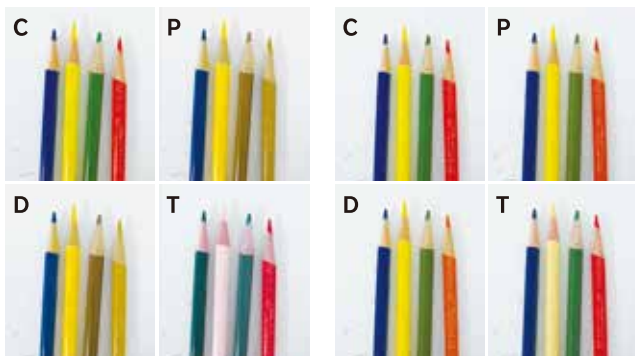
色覚異常の検査としては、まず色覚検査表を使用します。そこで異常があったら、程度判定として色相配列検査(パネルD-15)を行います。色のシミュレーターを用いた色覚異常者の見え方を示します。程度によって色の見え方が異なります。



▲石原色覚検査表



▲パネルD-15/左側の固定されたキャップに最もよく似ているキャップを横に並べ、順に繰り返して15個並べる。passの場合は弱度~中等度、failの場合は強度の色覚異常と診断する。



▲強度の色覚異常者の見え方

C: 正常、P: 1型色覚、D: 2型色覚、T: 3型色覚

▲弱度~中等度の色覚異常者の見え方

C: 正常、P: 1型色覚、D: 2型色覚、T: 3型色覚

以前は色盲という言葉が使われ、色がまったく分からないと誤解している人が多いですが、強度の色覚異常でも日常生活には支障がないことが多いです。また就職や入学試験の際の色覚検査は原則廃止となっております。ところが色覚異常の程度によっては制限される資格や職種もあります。希望者には小学校、中学校で色覚のスクリーニング検査を行うことができますので、そこで異常が疑われたら眼科で精査し、自分の特性を知っておくことが大切です。

▶色覚異常で制限される資格や職種

パイロット、船舶・鉄道の運行業務、警察官、自衛官、消防士、騎手、競艇選手など(制限の内容は職種によって色々で、地域差もある)。



▶色覚異常でハンディとなりうる進学や職種

進学先としては船舶運転免許が必要な水産高校や大学、工業高校の機械科、大学理学部の化学科など。職種としては、印刷、塗装、染色、カラーコーディネーター、デザイナー、野菜や魚の鮮度を見分ける必要がある職種など。

院長コラム

VOL.2



食事に合わせてお酒を楽しむ、私のくつろぎタイムです。

前回よりこのコーナーでは私の身の回りの事について書いていますが、今回は「お酒」について。

仕事が終わって自宅に戻ったら、ほぼ毎日夕飯と一緒にお酒を楽しんでいます。お酒は、その日の料理に合わせて選ぶようにしていますが、まずはビール。風呂上がりのビールは格別ですね。ゴクゴクとしたのどごしがたまりません。

次にワイン。魚料理の時は白ワイン、肉料理の際は赤ワインです。私は、ワインの味はよくわかりませんが、ゆめタウンで売っている300cc位のボトルを買ってきて飲んでます。我ながら安上がりだと思います。

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。

最後に日本酒。やはり刺身などの和食には日本酒でしょう！

ところで、皆さんは「酒蔵密度」ってご存知でしょうか？これは単位面積あたりの酒蔵の数のことですが、都道府県別に見ると「酒蔵密度」の1位はなんと福岡県です。八女にも「繁樹」や「箱入り娘」を擁する高橋商店やチャンピオン・サケを受賞した喜多屋という二大酒蔵があります。また、黒木には「藤娘」の後藤酒造も控えており、選り取り見取りです。八女のお酒は水が軟らかいせいか、女性的なやさしい味がします。淡麗辛口の東北や北陸のお酒も良いですが、地元のお酒もなかなかです。

初めてのコンタクトは、長崎コンタクトレンズ WISH で。



コンタクトレンズの普及率は年々高くなり、若年者でもコンタクトレンズを装用する人が増えました。しかし、正しい使い方をしないと様々な合併症が起こり、ひどい場合は視力が低下し失明してしまうこともあります。今回も前回から引き続きコンタクトレンズの眼障害についてお伝えします。

～健やかな瞳のために～

長崎コンタクトレンズ

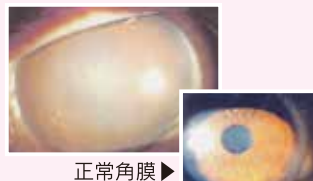


tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト [長崎コンタクト](http://nagasaki-eye.com/) 検索 <http://nagasaki-eye.com/>

角膜混濁 ▶▶▶▶▶



右写真はネットで購入したカラーコンタクトレンズを使用中に突然の視力低下を生じた症例です。

酸素不足により角膜は白く混濁しており視力の回復は困難です。本来コンタクトレンズは高度医療管理機器として、心臓ペースメーカーと同じ扱いを受けています。これは正しい知識を持たず不注意に扱うことにより、眼障害を起こすことが非常に多いからです。ところがネットや雑貨店で売っているカラコンは雑貨品扱いのものが多く、酸素透過性が低く、またカラコンの色素は金属なのですが、ただ表面に塗ってあるだけの粗悪品も多いです。おしゃれ用のカラコンを使うときは、必ず眼科での検診を受けて、安全なレンズを選んでください。

LINE公式アカウント ☆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 [長崎眼科クリニック](http://nagasaki-eye.com/) 検索 <http://nagasaki-eye.com/>

