



健康人で 行こう!



目の怖い病気

りよぐないしよう

～緑内障～

緑内障 とは?

緑内障は、**眼圧**^{がんあつ}等によって目の神経が圧迫され視覚が狭くなったり、部分的に見えなくなったりしてしまう病気です。現在、日本では**40歳以上の約30人に1人**(約200万人)が緑内障患者です。緑内障は**失明の原因の第1位**で、日本では大きな問題となっています。

緑内障の怖いところは、自覚症状が無いまま20～30年かけてゆっくりと進行していくことが多く、気づいた時には手遅れの場合もよくあります。つまり、**緑内障の方でも症状に気づいていない人が今も大勢いる**のです。

眼圧 って?

眼球の中には“**房水**”^{ぼうすい}という液体が入っていて、ちょうどゴムボールの中に水が入っているような状態になっています。この房水が少なれば眼球は柔らかく、逆にたくさん入っていると眼球は硬くなります。つまり、“**眼圧とは眼の硬さ**”のことです。

そして、何らかの原因で房水の産生と排出のバランスが悪くなると、房水が多くなって眼球が硬くなり、眼球が大きくなって目の神経を圧迫します。すると、神経が障害されて緑内障になるリスクが高くなってしまいます。

緑内障の 初期症状

以下で紹介する症状に該当している人は、緑内障と疑って、まずは眼科医の診察を受けることをお勧めします。緑内障は早期発見・早期治療が何より重要です!

- 視野の一部が欠けている
- 視野に黒い点が見える
- まぶたの上から眼球をさわると変な感じがする
- 光っているモノを見ると、虹がかかっているように見える
- モノがぼやけたり、かすんだりする
- 目の疲れがなかなかとれない
- 急に視力が悪くなってきた



緑内障は自覚症状があまりない病気なので、「発見が遅れて視力を失ってしまった…」ということにならないよう、初期症状を見逃さないことが大切です。

緑内障の 予防方法

●目の定期検査を受けましょう

緑内障は自覚症状がほとんど現れず、目の異常に気づいた時はかなり進行している可能性もあり、そうすると治療も難しくなってしまいます。そこで、できれば2～3ヶ月に1回くらいのペースで「**目の定期検診**」を受けることをお勧めします。緑内障は早期発見で治療ができれば、それほど恐ろしい病気ではないということも言えるのです。



●食生活を含めた生活習慣に目を向けてみましょう

高血圧や血行障害になると緑内障を引き起こしやすいといわれています。ですから、脂っこいもの、甘いものはひかえ、こまめに水分を摂り、野菜もたくさん食べて**血液を常にサラサラ**にしておかなければなりません。



さらに、カフェインや喫煙にも注意する必要があります。これらも眼圧を上げる原因になってしまいます。

そのほか、睡眠不足や運動不足、ストレスも緑内障の要因になりますので、睡眠不足の改善やストレス解消のためにも適度な“**運動**”をすることが大切です。

●緑内障の予防や治療に効果的な「**眼圧を下げる働きのある栄養素**」もしっかり摂るようにしましょう。

- ビタミンB6** ▶ 肉、卵、魚、豆などの食品に多く含まれています。
- ビタミンC** ▶ いちご、キウイ、みかん、小松菜、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、大根などに多く含まれています。
- ビタミンE** ▶ 穀類、豆類、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- α-リノレン酸系の脂肪酸** ▶ 魚、海藻、シソ油などに多く含まれています。
- ビタミンB12** ▶ アサリ、はまぐり、イクラ、イワシ、牡蠣、さんま、にしん、レバー、豚肉などに多く含まれています。

