



日本の原風景である白川郷、助け合いの『結』の心が今なお生きている 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

厳しい残暑も終わり、少しずつ過ごしやすい季節になってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回のテーマ「加齢黄斑変性」では高齢化に伴い増加している目の病気について、「人生会議と緩和ケア」では最後まで自分らしく生きるために知っておいて欲しいことが書かれています。是非ご一読ください。

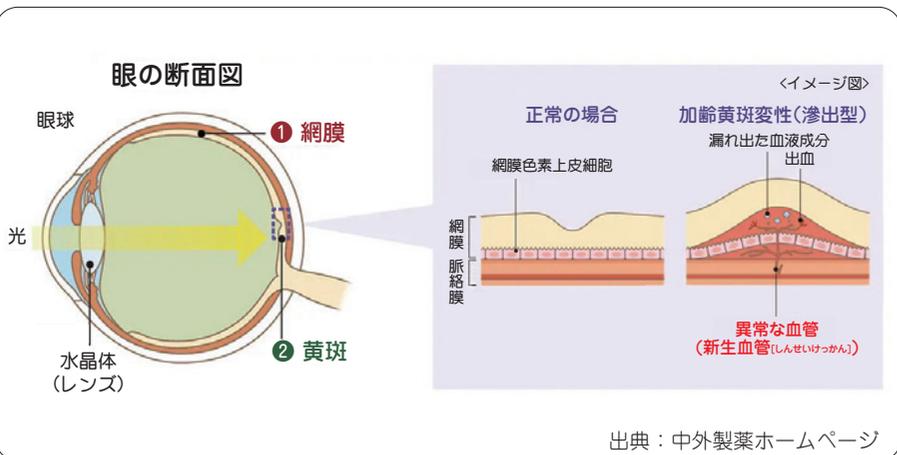
加齢黄斑変性

はじめに

加齢黄斑変性は50歳以上の80人中1人にみられ、高齢化が進む日本で、年々増える傾向にあります。目が見えなくなる病気のなかで、日本では第4位で、欧米では第1位といわれています。名前だけは聞いたことがある方も多いと思いますが、早期発見、早期治療が大事な病気ですから、ここで知識を深めましょう。

加齢黄斑変性とは

人の目は、よくカメラにたとえられます。レンズに当たるのが水晶体であり、フィルムに当たるのが網膜です。網膜のほぼ真ん中にあるのが黄斑で、ものの形や色、大きさなどを見分ける、特に視力に重要な場所です。年齢を重ねると黄斑に老廃物がたまり、組織や血管がダメージを受けます。ダメージを受けた黄斑では異常な血管（新生血管）が発生（滲出型）あるいは網膜の細胞が萎縮（萎縮型）することが起こります。このように、黄斑に異常が生じて、「見ようとするところ」が見えにくくなる病気が加齢黄斑変性です。なお、日本人患者の9割は滲出型です。



加齢黄斑変性の原因

加齢は大きな原因ですが、生活習慣も密接に関連します。危険因子として、喫煙や太陽の強い光、肥満、高血圧、高脂肪食のとりすぎなどが知られています。

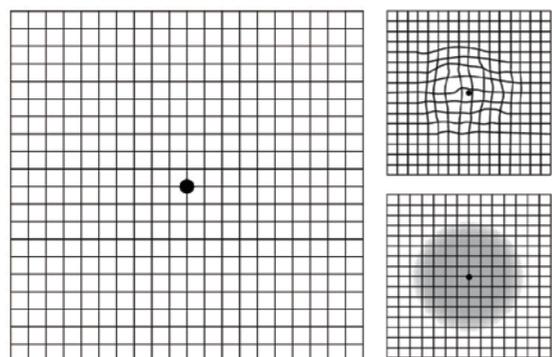
加齢黄斑変性の症状

見たいところが見えない、読みたい文字が読めないなど、日常生活に支障をきたします。

自己チェックチャートを使って、必ず片目ずつ見え方のチェックをしましょう。

- ・ぼやけて見える
- ・ゆがんで見える（図右上）
- ・中心部が暗く見える（図右下）

自己チェックチャート

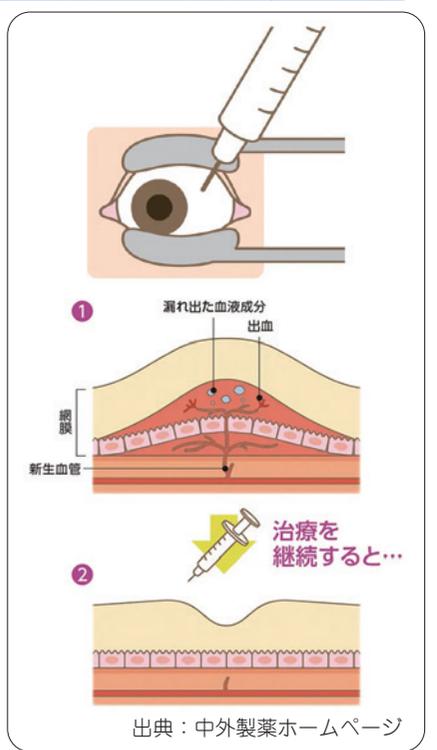


- 1 約30cm離れる（眼鏡はかけたまま）
- 2 片眼ずつチェックする
- 3 片目を閉じて表の中央の黒い点を見つめる 出典：ノバルティスホームページ

滲出型加齢黄斑変性の治療

滲出型加齢黄斑変性では、組織がダメージを受けることで血管内皮増殖因子（VEGF）という物質が増えてきます。VEGFは、血液や血液成分を漏れやすくする、異常な血管（新生血管）をつくるなどの働きがあります。滲出型加齢黄斑変性の治療では、このVEGFの働きを抑える薬（抗VEGF薬）を眼の中に注射することで、むくみや新生血管を退縮させ、症状や視力の改善が期待されます。

この注射の治療は、現在、滲出型加齢黄斑変性の治療の第一選択となっていますが、1回で終わりではなく、続けることが重要になります。注射の間隔は少しずつ延ばしますが、途中で悪くなれば、間隔を短くしたり、薬を変えたり、弱いレーザー治療（光線力学的療法）を組み合わせたりすることがあります。



加齢黄斑変性の予防

- ・禁煙：喫煙は重要な危険因子
- ・栄養バランスの取れた食事：緑黄色野菜、果物、青魚
- ・適度な運動：肥満予防
- ・遮光：UVカットつきサングラス、帽子、日傘
- ・サプリメント摂取：ルテイン、ゼアキサンチン、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛、オメガ3脂肪酸など含有のもの

おわりに

加齢黄斑変性は、高齢化が進む日本では、年々患者数が増える傾向にあります。症状が進行すると視力の低下がみられ、「新聞を読む」「車を運転する」「スマホを見る」といった日常生活に影響を及ぼします。現在の視力を守るためにも、気になる症状があれば、まずは眼科を受診してみてください。

（相模原市医師会 酒井 勉）

