

「白内障の話」 Q&A

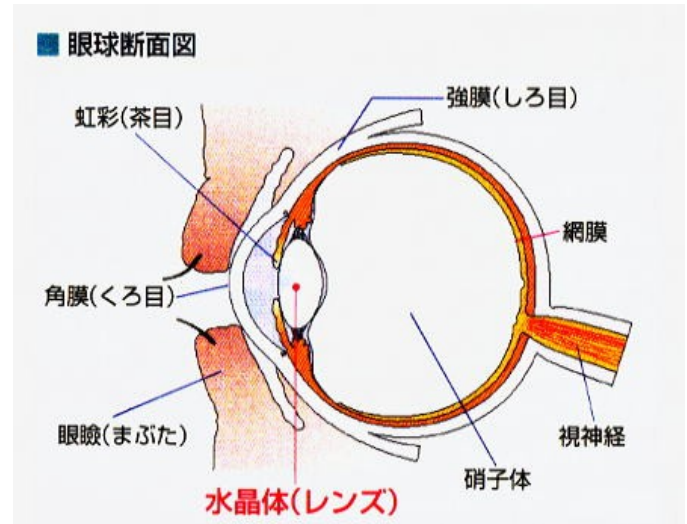
やまいけ眼科 非常勤医師 山田理香

●白内障とは？

目の中のレンズ(水晶体)が濁る病気が白内障です。原因には、加齢変化によるもの(老人性白内障)が最も多く、糖尿病やアトピーなどの全身疾患によるもの、ぶどう膜などの他の眼疾患、放射線、紫外線、薬の副作用、遺伝、先天異常、栄養失調などがあります。

●70才以上では8割以上の人に...

60才以上では約7割、70才以上では約9割、80才以上ではほとんど全ての人に白内障が認められます。



●白内障の症状は？

レンズ(水晶体)の濁りにより、かすんで見えたり、まぶしかったりして、視力が低下します。目の中のレンズが濁っているわけですから、どんなメガネをかけてもあわなくなってきました。進行すると全く見えなくなってしまうかもしれません。(他の病気を合併しないかぎり、痛みや異物感を生じることはありません)



●白内障の治療は？

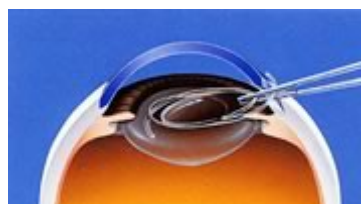
残念ながら水晶体が濁ると、薬で元に戻ることはありません。初期には進行予防目的の白内障治療薬(点眼薬など)を使用します。進行して視力障害が著しくなったり、他の眼疾患を併発しそうな場合は手術をおこないます。他の眼疾患を併発しないかぎり、手術は早くても遅くても結果に差はないので、特殊例をのぞき手術を急ぐ必要はありませんが、手術による視力回復で快適な生活を送ることが期待できます。

●手術ではどんなことをするのですか？

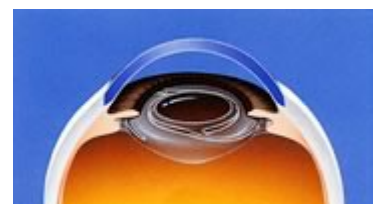
濁った水晶体を超音波で乳化吸引して取り除き、透明な人工の「眼内レンズ」と入れ替える手術をおこないます。手術は近年、飛躍的に進歩しました。最近では入院なしの日帰り手術も可能になってきました(特殊例を除く)。



濁った水晶体の中身を吸引



眼内レンズを挿入



水晶体嚢に眼内レンズを固定

●手術をしたらメガネがいなくなるの？

手術後はメガネなしでもある程度はよく見えますが、眼内レンズにはピントをあわせる働きがなく、固定焦点のため老眼が進んだのと同じで、ピントのあう距離以外ではピントがぼけてしまいます。より良い視力を求めるには必要に応じてメガネを併用された方が良いでしょう。最近ではメガネの使用頻度を減らせる多焦点眼内レンズを選択される方も増えてきています。いろいろな種類があり、それぞれ特徴があって利点・欠点があります。費用が自費で非常に高額になりますが先進医療特約が利用できるものもあります。詳しくは手術をされる施設でご相談ください。

●手術をしてまた悪くなることはないの？

眼内レンズの寿命は50年以上と言われています。一度手術をしたら、他の病気を併発しないかぎり、レンズを入れ替えたりする必要もありません。手術後しばらくすると「眼内レンズが固定されている水晶体嚢の濁り(=後発白内障)」で視力低下がおこることがありますが、これは再手術をしなくてもNd/YAGレーザー照射により、簡単に元の視力に回復することができます。

●緑内障と何が違うの？

緑内障は白内障とはまったく違う、非常に恐ろしい目の病気です。

「白内障(しろそこひ)・・・目のレンズが濁る病気

「緑内障(あおそこひ)・・・眼圧上昇や血流障害で視神経がやられる病気

昔、まだ医学が発達してなかった頃、メガネをかけても見えなくなった目を「そこひ」と呼んでいました。白内障が進んだ目は、瞳(瞳孔)の部分が白く濁っていたので「しろそこひ」、それに対して「白くない“そこひ”」は「あおそこひ」と呼んでいました。白内障は手術で視力を取り戻すことができますが、緑内障は進行すると元に戻りません。まったく別の病気ではありますが、白内障が進むと緑内障を併発することも多いので注意が必要です。(日本人の25～30人に1人が緑内障に罹患しています)

●白内障のお薬の話

現在までに開発された「抗白内障薬」は全て進行予防に働くものですが、残念ながら完全に進行を阻止することはできません(=老化を完全に防げないのと同じ)。白内障に有効とされる各種のお薬(点眼薬・内服薬・漢方薬・サプリメントなど)が販売されていますが、その根拠が明確ではないのに「白内障に有効」として販売されているものも多く、漫然と使用するとかえって有害なこともあるため、それらの使用に際しては素人判断せずに眼科専門医に相談された方が良いでしょう。

●白内障の進行を防ぐには・・・

「老化を防ぎ若々しさを保つための努力が白内障の進行予防にもよいとされています。最新の抗加齢医学(アンチエイジング)では「若々しさの維持」に以下のことを推奨しています。

- ・規則正しいリズムの生活を心がける。夜更かしや不規則な生活はストレスやホルモンバランス悪化の原因となり、老化を早める。
- ・栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がける。特に脱水に注意。現代人の多くが水分不足。摂取はミネラルウォーターが良い。栄養素とミネラルの補給には適切なサプリメント(栄養補助食品)を利用するのも良い。エネルギーや栄養素を補給して体を動かすことで代謝が活発になり、新たな細胞が作られ老廃物を排出するサイクルを正常化して老化を防ぐ。
- ・ストレスや疲れをためないように。趣味、おしゃべり、旅行、音楽鑑賞などの楽しい気分転換、心と体のリフレッシュは、脳内や体内のホルモンバランスに良い影響をもたらす、若々しさの維持には不可欠。

●白内障と診断されたら・・・

定期的な診察が必要です。進行していく過程で、緑内障などの他の眼疾患を併発することがあるからです。老化に伴い、調節力低下(老眼)、白内障、加齢黄斑変性、緑内障、飛蚊症、網膜剥離など、さまざまな症状や病気をおこしやすくなります。早期発見・治療で視力への影響を最小限で食い止められるものも少なくありません。安易に自己診断せず、定期的に眼科専門医の診察を受けるようにしましょう。