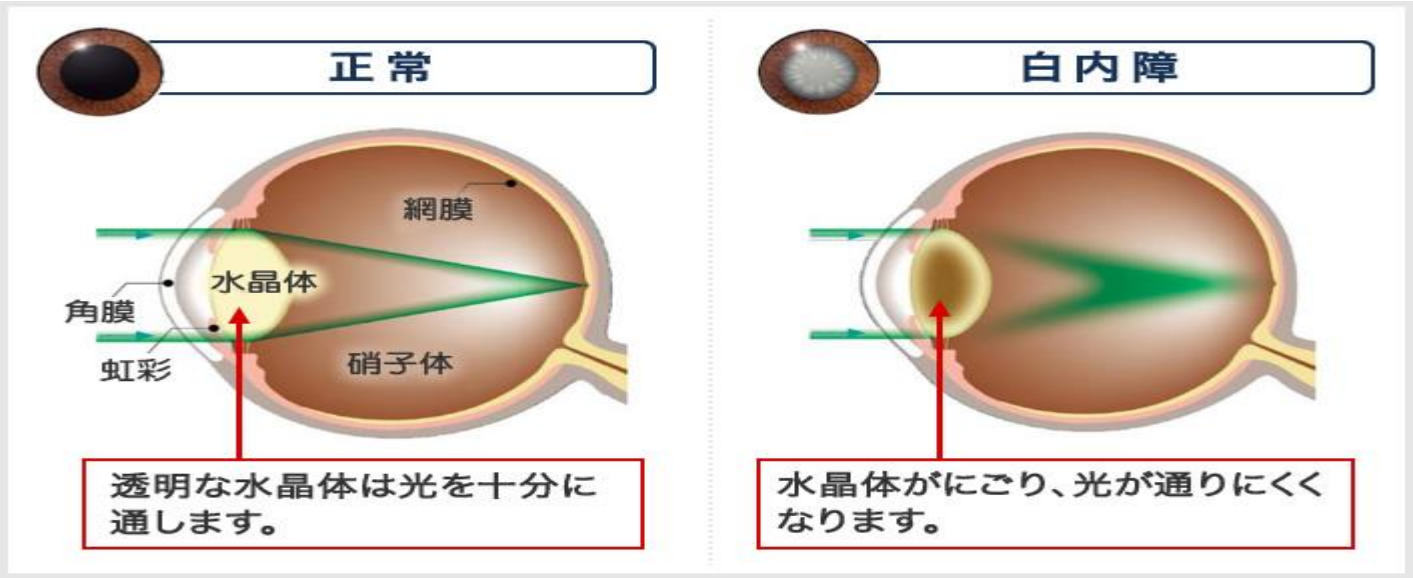
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １０３（４月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、白内障についてです。

白内障とは

白内障とは、眼の中のレンズに当たる水晶体がにごる病気です。にごったレンズを通して物を見るので非常に見にくくなります。白内障の原因の多くは加齢によるもので、老人性白内障（加齢白内障）といわれます。
白内障患者の７割以上を老人性白内障が占めますが、他にも先天性や外傷性、アトピー、糖尿病、紫外線や薬剤、放射線などにより引き起こされる白内障があります。



白内障の症状

初期では、『視力低下』のような自覚症状は少なく、老眼のような形で症状が出ます。かすみやぼやけ、ものがだぶって見える、まぶしく感じるなどの症状が現れます。また、遠くが見えにくく感じるために、近視が進んだように感じる場合もあります。水晶体はカメラでいえばレンズの役割をしている部分です。カメラのレンズにくもりや汚れがあると、光が反射してぼやけて見えますが、目も同様に水晶体の濁りによって光が散乱して、かすんで見えたり、ぼやけたり、まぶしく感じてしまうのです。

かすんで見える

二重・三重に見える

まぶしさを感じる

白内障の原因と予防

白内障の最大の原因は加齢ですが、加齢を主因としてその他の複数の要因（紫外線、喫煙等）が複雑に関与し白内障を発症するとされています。

原因①：紫外線

外出時に眼鏡やサングラスの装用、つばの広い帽子の着用などの紫外線対策を。太陽紫外線は外出時に眼鏡やサングラスの装用、つばの広い帽子の着用等の簡単な方法で予防可能です。帽子で約 20-30%、サングラスで約 90%程度、眼部暴露の低減が可能です。晴天下の海や雪山、屋外スポーツ等では短期間に強い紫外線を浴びることが

多く、特に注意が必要です。また常に紫外線対策を行うことも慢性的な暴露を回避するうえでも重要です。

原因②：喫煙

喫煙本数を減らす喫煙者は非喫煙者に比べ白内障発症リスクが約 1.5～3 倍上昇するとも言われています。また体への影響を考えても禁煙をお勧めします。

原因③：飲酒、アルコール

過剰な飲酒を控える過剰な飲酒は白内障リスクを上昇させます。適量を心がけましょう。しかし、赤ワインの適量飲酒(1 日ワイングラス 1 杯程度)は白内障リスクを軽減するという報告があります。適量飲酒であってもビールでは、ほとんど効果がないようです。

原因④：糖尿病

血糖コントロールが非常に重要まずは内科かかりつけ医に相談を血糖コントロールが非常に重要です。血糖コントロールが不良であればその分白内障リスクが増加します。糖尿病網膜症発症にも関係しており血糖コントロールは眼にとって、とても重要な問題です。内科かかりつけ医にご相談ください。

その他の原因

その他、白内障の原因には以下のようなものもあります。

□ステロイドなどの薬剤□強度近視□放射線□遺伝

食事での予防効果

ビタミン A、C、E は白内障に関して有効性は認められないという報告があり、マルチビタミン＋ミネラル＋βカロチン 15 ㎎の併用やアキサンチンやルテインが白内障進行抑制効果があったという報告があります。

白内障の治療

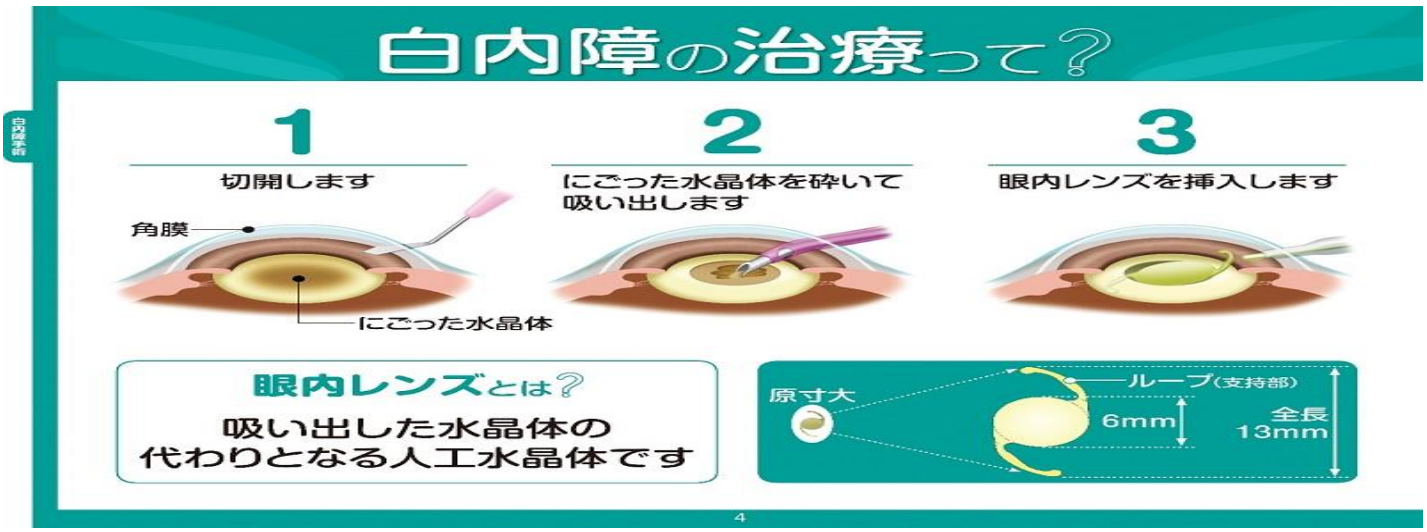
一度白内障にかかると、自然と治癒することはないので、治療が必要になります。治療方法は大きく分けて下記の 2 つです。

目 薬

症状が軽度で、日常生活に支障がない程度であれば、目薬を使って白内障の進行を遅らせることができます。
しかし目薬による治療では、白内障を改善できないため、医師と相談して適切な時期に手術を受けることをお勧めします。

手 術

白内障の手術では、濁った水晶体を取り除き、代わりに人工の眼内レンズを挿入します。
眼内レンズは長期間の安全性が確認されているため、一度治療すれば、白内障が再発することはありません。
当院では、実績豊富な医師が、日帰りでの白内障手術を行っております。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)