

日本白内障学会が提唱する白内障の自己診断テスト

- *****
- 1. 目が見えにくく、不自由を感じる
- 2. 片目ずつで見ると、左右の目の見え方の差が大きい
- 3. 明るい場所や日差しの強い場所にいると、とてもまぶしく感じる
- 4. 目がかすんで疲れやすい(霧がかかったように見える)
- 5. 視界が薄暗く感じる
- 6. 片目で見たときに、モノがダブって見える(二重、三重に見える)
- 7. 近くのモノが見えやすくなった(老眼鏡が不要になった)
- 8. 眼鏡を替えても見にくい(眼鏡を作ることができなかった)
- 9. 自動車の免許更新が行えなかった(免許所有者のみ)
- 10. 見え方に異常はあるが、目の痛みや充血はない
- 11. 50歳以上である
- *****

る画像の焦点を網膜にぴったりと合わせ、役割をしっかりと説明しました。加齢とともに水晶体の厚さを調節する毛様体筋の収縮力や水晶体の弾力性が低下して、屈折率が低下するの、近くを見るときに焦点が網膜に合わなくなると、水晶体の内部が変性して混濁した状態が白内障と説明しました。

では、誰もが白内障になるのでしょうか？ 答えはイエスです。水晶体は加齢とともに混濁し、日本眼科学会のガイドラインでは、初期状態

片目のみが行進する進むこともありま

で、時々、左右の目を交互に隠して、見え方を確認する必要があります。

水晶体の濁りが瞳の中心にかかると、光が反射して、まぶしく感じることがあります。混濁が水晶体の中心に起こると屈折率が変化し、老眼が治ったように感じる場合があります。

問題はQOLの低下だけではありません。白内障は徐々に進行するので、その状態に慣れて気付かない場合が

用、アトピー性皮膚炎、脂肪や塩分の多い食習慣、肥満、糖尿病などは白内障の発症を早めるリスク要因であることが分かっています。特に、糖尿病があると白内障に5倍なりやすいといわれています。

白内障になると視力異常が起こりますが、混濁する場所や程度によって症状はまちまちです。表は日本白内障学会が提唱する自己診断テストです。この項目の1〜8の症状が起こるようになり、日常生活において支障を来し、QOL(生活の質)の低下につながります。

が、近視や老眼のように眼鏡では矯正できません。普通自動車免許の視力基準は両目で0.7以上ですが、それ以下になると免許の更新ができなくなるので、手術を考慮する必要があります。

表の自己診断テストで3項目以上ある場合は白内障が疑われます。問題となる前に眼科を受診しましょう。

多く、思わぬ事故につながることもありますが、白内障があると、転倒が1.8倍、交通事故が2.5倍のリスクがあるという報告もあります。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

104 誰もが白内障になる？

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、目の構造を力メラに例えて紹介し、その中で、水晶体は屈折率を調整し、見ている

白内障の最大の原因は加齢ですが、喫煙、紫外線、放射線被ばく、ステロイド剤の長期服用

態を含めると80歳以上になると100%に水晶体混濁がみられ、視力に問題を来す程度の混濁が、50歳代で10%、60歳代で26%、70歳代で51%、80歳以上では67%、83%にみられると紹介されています。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	642	385	219	220
RSウイルス感染症	2	2	3	6
咽頭結膜熱	9	14	25	9
A群溶連菌咽頭炎	14	22	12	20
感染性胃腸炎	176	167	174	152
水痘	1	0	6	6
手足口病	0	1	1	1
伝染性紅斑	1	0	1	0
突発性発疹	24	14	17	19
ヘルパンギーナ	0	0	2	1
流行性耳下腺炎	1	7	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	10	8	12
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	5	3	2	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	1

群馬県の感染症サーベイランス(4月10〜16日)

インフル流行は最終盤

輝きを増したカーテン越しの朝日が、いつもより早く目覚めさせてくれました。窓を開けると、空気とともに野鳥の声が流れ込んできました。季節はもう春から夏へと移り変わろうとしています。

桐生地区ではインフルエンザの流行は最終盤で、定点医療機関あたり週0.63人まで

はやってる病気は?

患者数を減らしてきています。

新型コロナウイルス感染症は少数ながら患者報告が続いている状況です。5月8日以降、感染症法上の5類感染症としての対応へ変更となりますが、個人ごとの状況に合わせた感染対策に努めてください。

(24日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

◆協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会
梅の郷
TEL: 0277-20-5055
桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 **志鳥クリニック**
みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい
桐生中央商店街
本町4丁目～本町5丁目
(美喜仁付近) (コバトラ薬局付近)

武藤接骨院
桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

デイサービス 奏
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755

住宅型有料老人ホーム カノン
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045

株式会社 Tomorrow **カノン**

DARWIN
ほけんの窓口
5店舗に設置しています
桐生店 ☎0120-113-692
ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋宝楽店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

BOAT RACE 桐生
みどり市笠懸町阿左美2887
☎0277-76-2411

和膳 TATSU KICHI
桐生市新宿3丁目13-10
0277-44-3525
大小宴会承ります

デイサービス **田福庵**
桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員
火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い
株式会社 アイホケン
〒376-0027 桐生市元宿町21-10
TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

加藤鉄工株式会社
桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代