

「目の愛護デー」(10月10日)を前に、第32回「目の健康講座」を守ろう、健康な瞳」(福岡県眼科医会など主催)が8月20日、約300人が参加し福岡市・天神のアクロス福岡で開かれた。

第1部は福岡県眼科医会の菅井滋副会長を座長に、九州大学大学院医学研究院眼科分野の園田康平教授が、長寿社会と目の健康をテーマに講

## 目の健康講座

演。第2部は同眼科医会の吉富文昭会長が座長となり、京都府立医科大学付属病院の横井則彦教授が、増えてきた涙の病気について紹介した。

会場では日本アイバンク協会が制作したアイバンク活動啓発のDVD「ヒ・カ・リ」が上映され、同協会の活動をアピールした。



会場で熱心に耳を傾ける参加者

### ★アイバンク登録のお願い

福岡県眼科医会理事

### 合屋 慶太氏

角膜移植は「光のリレー」とも呼ばれ、いまだ目が見えなかった人が再び光を取り戻す手術です。このリレーを支援する組織がアイバンクです。全国には54カ所あり、福岡県内では福岡県医師会アイバンク、久留米大学アイバンクがあります。

角膜移植手術は増えてきています。しかしアイバンクへの献眼登録者は毎年減ってきているのが現状です。そのギャップを埋めているのが、海外から輸入された角膜なのです。この角膜輸入も、2008年のイスタンブール宣言により、やがて難しくなり、必要な角膜が確保できなくなります。

献眼数が不足しています。1人でも多くの登録をよろしくお願いいたします。

## 不足する角膜～つなごう光のリレー

☆会場では、日本アイバンク協会常務理事で山口大学名誉教授の西田輝夫氏が書いた「ある眼科医の献眼」が朗読され、感動を呼んだ。眼科医の妻が昨年未だ、がんで亡くなり、福岡県医師会アイバンクに献眼する際のやりとりなどを記している。

■問い合わせ先 福岡県医師会アイバンク 092(431)4564

■主催 福岡県眼科医会、日本眼科医会、西日本新聞社  
■後援 厚生労働省、九州眼科医会、福岡県医師会、日本医師会、日本失明予防協会、日本アイバンク協会

# 目を守りより良い人生

## 第1部「長寿社会に向けて眼の健康を考える」

九州大学大学院医学研究院 眼科分野教授

### 園田 康平氏



そのだ・こうへい 1991年、九州大学医学部卒。97年、米国ハーバード大学スケプス眼研究所留学。その後、九州大学大学院医学研究院眼科准教授などを経て、2010年10月から山口大学医学研究科眼科学教授。15年9月から現職。専門は眼炎症疾患、網膜疾患。

菅井 高齢化が進行し、2025年には国民の30%超が65歳以上になると予測されている。4年後に東京であるオリンピックをしっかりと楽しむためにも、目の健康維持には、どうしたらいいか伺いたい。

園田 視力は失って初めて、その大切さが身に染みるものだ。目が見えることは人生の喜びだ。

## 自覚症状乏しい緑内障 早期の治療開始で効果



### 菅井 滋氏

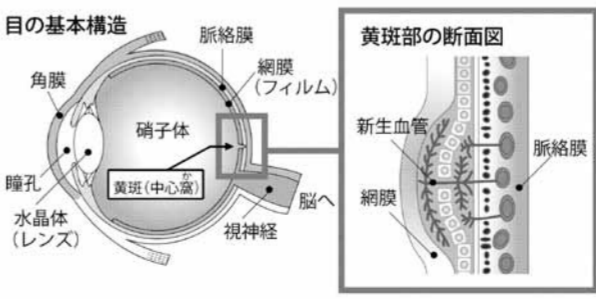
座長・福岡県眼科医会副会長

菅井 高年齢化が進行し、2025年には国民の30%超が65歳以上になると予測されている。4年後に東京であるオリンピックをしっかりと楽しむためにも、目の健康維持には、どうしたらいいか伺いたい。

園田 視力は失って初めて、その大切さが身に染みるものだ。目が見えることは人生の喜びだ。

菅井 高齢化が進行し、2025年には国民の30%超が65歳以上になると予測されている。4年後に東京であるオリンピックをしっかりと楽しむためにも、目の健康維持には、どうしたらいいか伺いたい。

園田 視力は失って初めて、その大切さが身に染みるものだ。目が見えることは人生の喜びだ。



初期段階の治療法は、まず血糖値をコントロールすること。血液が流れない部分が増えたらレーザーで焼き、新生血管を予防する。最近では光干渉断層計(OCT)が普及し、眼底の様子がよく分かるようになった。

その結果、糖尿病で網膜の中心に水がたまる黄斑浮腫という病気が早期に見つかるケースが増えたり、中央が黒く抜けて見たりする。これも抗VEGF製剤の注射が有効。OCTで診断も容易だ。

予防には生活習慣病や鉛や抗酸化ビタミンの多い食品を摂取したい。喫煙は絶対条件だ。

いずれの病気も早期発見が大事だ。片目ずつつぶる、毎日同じ物を見ることで、早く異変に気付くこともある。試してみしてほしい。

菅井 目の病気がゆっくり進行するものが多い。定期検診などで現状を確認してほしい。

## 第2部「増えてきた涙の病気」

京都府立医科大学病院教授 (附属北部医療センター)

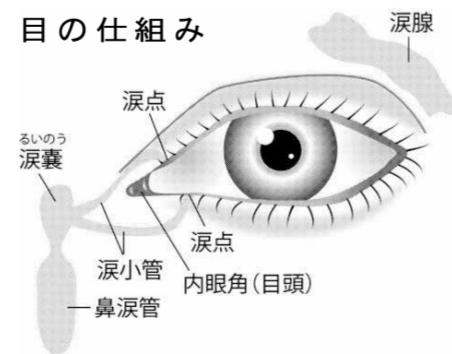
### 横井 則彦氏



よこい・のりひこ 1984年、京都府立医科大学卒。86年、同大学助手。95年、同大学講師。96年に英国オックスフォード大学留学。99年、京都府立医科大学助教授(准教授)。

2016年から現職。専門は涙液疾患、結膜疾患、角膜疾患。

で、診断が難しい。しかし「涙の地割れ」ということで説明できる。また「ごろごろする」という症状は、何度もまばたきしているうちに、目の表面が摩擦で傷ついたり理解される。人は1日に1万回以上のまばたきをするといわれ、涙やまばたきの裏に異常があると、まばたきしてもつらいという症状になる。地割れ」と「摩擦」でドライアイの多くの症状が説明できると思う。



目の仕組み

涙腺

涙点

涙小管

内眼角(目頭)

鼻涙管

角膜

瞳孔

水晶体(レンズ)

網膜(フィルム)

脈絡膜

黄斑部(中心窩)

新生血管

脈絡膜

網膜

脳へ

視神経

吉富 フラジルで開かれたリオデジャネイロ五輪で吉田沙保里選手が金メダルを逃したとき、思わず涙した。なかなかコントロールが難しい涙の病気の話を伺いたい。

横井 情報の8割は目から入るので、目の見え方は大事だ。一方で、目の不快感を訴える人が最近急増してきた。今回は乾き目(ドライアイ)と涙目について話したい。

涙が目の表面に一枚の膜のように広がっているのは、涙の成分が水分とメタルを逃したとき、思わぬ油という構造になっているためだ。ムチンが膜の裏に広がることで、目の表面が乾燥しにくくなる。ドライアイは①目の表面に悪循環がある②さまざまな原因がある③目の水分を補う人工涙液④ムチンのように働いて水分

で、診断が難しい。しかし「涙の地割れ」ということで説明できる。また「ごろごろする」という症状は、何度もまばたきしているうちに、目の表面が摩擦で傷ついたり理解される。人は1日に1万回以上のまばたきをするといわれ、涙やまばたきの裏に異常があると、まばたきしてもつらいという症状になる。地割れ」と「摩擦」でドライアイの多くの症状が説明できると思う。

ドライアイの原因には加齢や生活習慣、飲み薬が多く、ホルモンの関係で女性が多い。ドライアイには大きく分けて二つの種類がある。一つは涙の量が減る病気で、免疫の異常が原因。もう一つは涙の蒸発が多いタイプだ。

ドライアイが急増している背景には、パソコン、スマートフォン、コンタクトレンズの増加が関係している。長時間の画面作業は目を乾燥させている。目を休ませる、遠くを見る、涙を流すなどの対策が必要だ。

涙目は涙があふれ、止まらない病気で、涙腺で涙が詰まると、涙道を通って最終的には鼻の奥へ抜けていくが、この途中で詰まっているのが涙目の原因。詰まっている部分を除去する治療をする。高齢者には白目のたるみから涙が涙道に流れにくくなる人もおり、白目のしわ除去手術で改善する。

乾き目や涙目かな、と思ったら眼科を訪ねてほしい。

吉富 思い当たる節もPRのページに感謝したい。

## 「3コン」普及で急増

### ドライアイ治療薬が効果



### 吉富 文昭氏

分を包み込んでいて、油はまぶたから出て、涙を蒸発しにくくしている。だが、その症状は表現が難しい。「目が乾く」と最初から言ってくる患者さんは少ない。「疲れの表面を改善するドライアイ治療薬」の5種類がある。④が効果的だ。

ドライアイは、黒目の表面に涙がきれいに広がらずに崩れ「涙の地割れ」を起こす病気で、目の表面が乾燥し、目が赤くなる。涙の量が減る病気で、免疫の異常が原因。もう一つは涙の蒸発が多いタイプだ。

ドライアイが急増している背景には、パソコン、スマートフォン、コンタクトレンズの増加が関係している。長時間の画面作業は目を乾燥させている。目を休ませる、遠くを見る、涙を流すなどの対策が必要だ。

涙目は涙があふれ、止まらない病気で、涙腺で涙が詰まると、涙道を通って最終的には鼻の奥へ抜けていくが、この途中で詰まっているのが涙目の原因。詰まっている部分を除去する治療をする。高齢者には白目のたるみから涙が涙道に流れにくくなる人もおり、白目のしわ除去手術で改善する。

乾き目や涙目かな、と思ったら眼科を訪ねてほしい。

吉富 思い当たる節もPRのページに感謝したい。