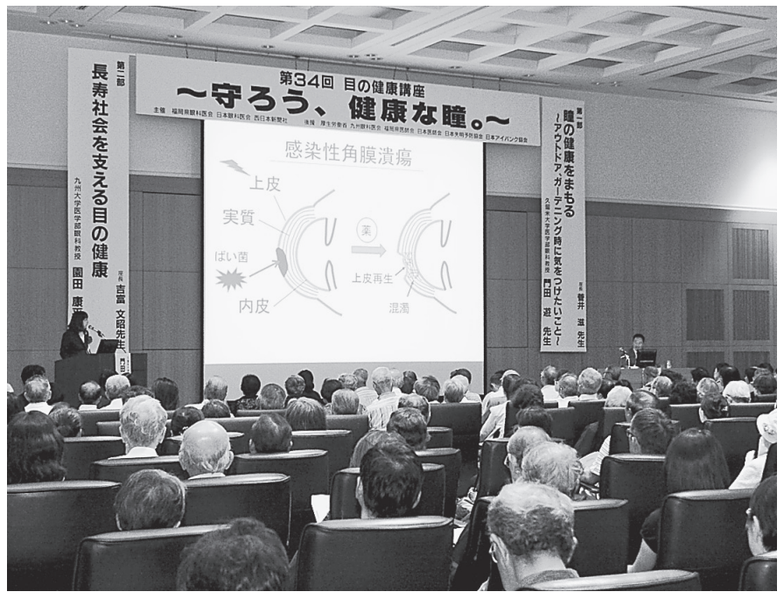
■ 第34回「目の健康講座～守ろう、健康な瞳。～」 詳報

人生100年 見える喜び、いつまでも

第34回「目の健康講座～守ろう、健康な瞳。～」（福岡県眼科医会など主催）が8月25日、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、久留米大学医学部眼科教授の門田遊氏が「瞳の健康をまもる～アウトドア、ガーデニング時に気をつけたいこと～」をテーマに講演。第2部は同眼科医会の吉富文昭会長を座長に、九州大学医学部眼科教授の園田康平氏が「長寿社会を支える目の健康」と題して講演した。

日本アイバンク協会の活動紹介DVD「ヒ・カ・リ」の上映や、福岡県眼科医会会員による目の健康相談もあった。



熱心に講演に聞き入る参加者

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、角膜の病気で目が見えなくなった人が視力を取り戻す手術です。角膜を提供する人（ドナー）と、角膜移植を待つ人（レシピエント）をつなぐアイバンクは、厚生労働大臣から角膜あっせんを許可されている唯一の組織。全国に54、福岡県内には県医師会アイバンクと久留米大学アイバンクの二つがあります。

しかし残念なことに、ここ5年間でアイバンク登録者は全国で40％も減っており、実際に角膜を提供された方も15％ほど減少しています。にもかかわらず移植の待機患者が29％減っているのは、海外からの輸入角膜で移植が賄われているのが理由です。

2008年のイスタンブール宣言により、将来は角膜を含む臓器の輸入ができなくなります。そうなると、角膜移植を受けられる患者さんは激減してしまいます。ぜひ、一人でも多くの方のご登録をお願いいたします。

■問い合わせ先＝福岡県医師会アイバンク＝092（431）4564

第1部「瞳の健康をまもる」

～アウトドア、ガーデニング時に気をつけたいこと～

久留米大医学部眼科教授

門田　遊氏

もんでん・ゆう　1989年久留米大医学部卒業。91年同大医学部眼科学講座助手。95年東京歯科大市川総合病院眼科。96年久留米大医学部眼科学講座助手、2003年同講座講師、11年同講座准教授、17年同講座教授。

座長　福岡県眼科医会副会長　菅井　滋氏

菅井　山登りやガーデニングなど、アウトドアを楽しむ高齢者が増えている。屋外で目を守るにはどうすればよいか。

門田　まず、角膜にばい菌が入り込んで起こる感染性角膜潰瘍についてお話ししたい。角膜は黒目の部分を覆っている透明の膜で、外側から上皮、実質、内皮の三層に分かれる。上皮は傷ついても再生するが、実質と内皮はほぼ再生しない。

感染性角膜潰瘍の原因で多いのが、コンタクトレンズの扱いや、ガーデニングや畑仕事中に目に何か入ったという

ばい菌や紫外線、角膜の病気に

もの。症状が軽ければ目薬や内服薬で治るが、重症化すると入院治療が必要になる。

手術でも視力が回復しない場合は、角膜移植をすることもある。角膜移植は、病気やけがなどで混濁した角膜を透明な角膜と取り換える手術。かつては角膜を全て取り換える全層角膜移植が一般的だったが、2000年ごろから障害部位のみを切除して移植するパーツ移植が盛んになり、移植につきものの拒絶反応が少なくなってきた。

慢性刺激にも注意を

紫外線などの慢性刺激が原因で角膜に白い膜が張ってくるのが、翼状片という病気。軽い場合は紫外線対策と目薬で進行を抑制できるが、真ん中の瞳孔を覆ってしまうと見えなくなってしまうので、翼状片が瞳孔に近づいてくると手術が必要になる。それでも一部の人は再発し、まぶたと眼球が癒着を起こして目の動きが悪くなることがある。

そのような再発翼状片の治療によく利用されるようになったのが、角膜移植と羊膜移植の併用だ。胎盤内で赤ちゃんを包んでいる半透明の羊膜には、癒着を防いだり、上皮の再生を促したり、炎症を抑えたりする作用がある。羊膜移植は1995年ごろから前眼部の手術に用いられるようになり、先進医療を経て、2014年から保険で治療できるようになった。

羊膜は、帝王切開を受ける妊婦から提供していただいている。アイバンクに比べると羊膜バンクは歴史が浅く、全国でも9施設しかないが、久留米大学羊膜バンクは15年に認定を受けて以来、産科の先生と連携して活動している。

紫外線カットの眼鏡を

瞳を守るには、日頃から予防を心掛けることが大切だ。

コンタクトレンズは着けるときも外した後も清潔な手で丁寧にこすり洗いし、使い捨てタイプは必ず使用期間を守ること。ケースも毎日洗って乾燥させ、雑菌の多い水回りには放置せず、汚れていなくても1～3カ月で交換を。

アウトドアやガーデニング時には、帽子や日傘はもちろん、紫外線カットの眼鏡を使うことをお勧めする。土や植物を触るときには手袋をし、目に何か入ったらこすらずに流水で目を洗うこと。何か入った覚えがなくても、違和感があったら放置せず、すぐに眼科の受診を。

菅井　軽いうちは目薬で治る病気も、悪化すれば手術が必要になり、最悪の場合は視力を失うことにもなりかねない。予防と早期発見・早期治療を心掛け、アウトドアライフを楽しんでほしい。

第2部「長寿社会を支える目の健康」

緑内障と糖尿病の失明リスク

九州大医学部眼科教授

園田　康平氏

そのだ・こうへい　1991年九州大医学部卒業。97年米国ハーバード大スケペンス眼研究所。2001年九州大大学院医学研究院眼科学助手、07年同眼科学講師、10年4月同眼科学准教授。同年10月山口大医学研究科眼科学教授、15年九州大大学院医学研究院眼科学教授。

座長　福岡県眼科医会会長　吉富　文昭氏

吉富　社会生活を送る上で重要なのが、目からの情報だ。人生100年時代、目の健康をどう守っていけばよいのか。

園田　目はカメラと同じようなつくりをしている。フィルター（角膜）を通った光が、絞り（虹彩）を通って光の量を調節し、レンズ（水晶体）でピント合わせをしてフィルム（網膜）で受け止め、その情報をケーブル（視神経）で脳につないで形を認識する。どこが傷ついても、人はものを見ることができなくなる。

年を取ると多くの人が感じる老眼は、ピント合わせができなくなる症状で、これは眼鏡で調整できる。眼鏡で調整できない目の病気には、さまざまなものがある。

日本人の失明原因で多いのは、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性。以前は白内障も多かったが、手術技術の進歩で失明することはほぼなくなった。視力が落ちる病気にもいろいろあるが、全ての病気を1・0以上の視力に戻すことは難しい。

高齢者に多い目の病気

高齢に向けて知っておきたい四つの病気を紹介する。

①白内障

水晶体が濁って視界がかすんだり、まぶしく見えたりする病気。人工のレンズを入れる手術で視力は回復する。昔に比べると切開は小さく、入院期間も短くなった。日帰り手術をしている病院も多い。

②緑内障

網膜の神経線維が傷つき、見える範囲が狭くなっていく病気で、日本人の失明原因のトップ。まず目薬で治療し、目薬が効かなくなったら手術を行った末に目の中に出血を起こし、突然見えなくなる。気付いたときには失明間近というケースも多い。糖尿病網膜症と診断されたら、まずは食事制限や運動療法で血糖をコントロールする。光凝固レーザー治療や手術などの手段もあるが、やはり予防が一番。糖尿病になっても早い段階で眼科を受診すれば、糖尿病網膜症は防げる。

④加齢黄斑変性

周りは正常に見えているが、中心部だけが不鮮明に見えたりゆがんで見えたりするが、欠けた視野は元には戻らない。日本には400万～500万人の緑内障患者がおり、80～90％が未受診と推定されている。最初のうちは視野が欠けていることに気付かないので、発見が遅れがちだ。40歳以降に増えるので、自覚症状がなくても眼科で視野検査を受けることをお勧めする。

③糖尿病網膜症

糖尿病の合併症の一つで、日本人の失明原因の第2位。10年、20年かけてゆっくり進病気で、ここ10年で急増している。治療は抗VEGF薬の注射が主。自覚しにくい病気なので、片目をつぶってカレンダーなどを見る習慣をつけるとよい。食事や運動、ストレスの影響もあるが、喫煙者に多い病気なので、予防するには禁煙が第一。効果的なサプリメントも出ている。

目が見えることは、人生に喜びを与えてくれる。孫と遊んだり美しい風景を見たりする喜びを守るために、これからも患者さんやご家族に寄り添って頑張っていきたい。

吉富　白内障と眼科の三大疾患について分かりやすく解説していただいた。身近な病気であることや予防の重要性を理解し、高齢化社会を生きるための一助にしてほしい。

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