あおぞら

Denenchofu Chuo Hospital

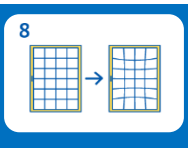
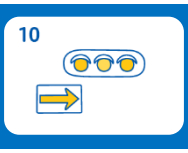
Vol. 92
2023.12月号
田園調布中央病院広報誌

TOPICS：緑内障の早期発見を！眼底検査のススメ

緑内障は、視神経繊維が減少し視野が徐々に狭くなる病気です。日本では40歳以上の20人に1人、70歳以上では10人に1人がかかっています。緑内障は進行性の病気で、一度欠けてしまった視野は元に戻らない点が厄介です。緑内障は自覚症状だけを頼りに早期発見することが難しい病気なので、自覚症状がなくても40歳を過ぎたら眼科で定期的に検査を受けられることをおすすめいたします。

あなたは大丈夫？アイフレイルチェックリスト

※アイフレイルとは、加齢に伴って眼が衰えてきたうえに様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態をいいます。

- ☐ 1 目が疲れやすくなった
- ☐ 2 夕方になると見えにくくなることがある
- ☐ 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 4 食事の時にテーブルを汚すことがある
- ☐ 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ 6 まぶしく感じやすい
- ☐ 7 まばたきしないとはっきり見えないことがある
- ☐ 8  まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 9 段差や階段が危ないと感じたことがある
- ☐ 10  信号や道路標識を見落としたことがある

チェックが0の人は・・・

あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェックが1つの人は・・・

目の健康に懸念がありますが、直ちに問題があるわけではありません。

チェックが2つ以上の人は・・・

アイフレイルがもしれません。一度、眼科専門医に相談しましょう。

出典：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト「アイフレイルチェックリスト」https://www.eye-frail.jp/checklist/

これは気づかない！視野欠損の進み方

緑内障の視野欠損に気づきにくい理由をご説明します。

①緑内障初期の視野欠損

緑内障初期の場合、ほとんどの方が視野欠損を自覚することはありません。下記の写真は緑内障初期の方が左眼と右眼で片方ずつ見た時、および両眼で見た時の見え方の一例です。

※赤文字で「固」と書いてある部分は、固視点（目を動かさないで見る位置）を表しています。

上段の左右の片眼で見た場合の写真を見て、それぞれどのあたりが　見えていないのか、おわかりになりますでしょうか。
それでは中段の写真をご覧ください。白い線で丸く囲った場所が視野の欠けた部分です。初期の場合完全に視野が欠けるわけではありません。自覚症状がないか、もしくは見ようとするものが何となく見づらい、かすむ、視野の一部がボーっとするといった症状となります。さらに、片目ずつ見た場合、どちらかの目にかすむ場所があったとしても普段は両目を使っています。そのため下段の写真のように、それぞれの目が、お互いに補い合って視野の欠けた部分に気づかないことがほとんどでしょう。

どうしたら緑内障を早期発見できるのでしょうか？

1ページ目のアイフレイルセルフチェックをしてみたら、なんだか見え方がおかしいことに気が付いた、家族や知人が緑内障なので、自分も心配になったなどの場合、次の方法で緑内障の早期発見に努めましょう。

1. 眼底検査を含んだ各種健診を受けてみる

眼底検査は緑内障の早期発見に役立ちます。眼底カメラで眼底を撮影し、緑内障の疑いがあるかについて、簡易判定することができます。

2. なんらかの症状で眼科を受診した時に「緑内障は大丈夫？」と医師に聞いてみる

別の症状で眼科を受診した際に「私は、緑内障は大丈夫ですか？」と聞いてみることをおすすめします。必要に応じて眼底検査をし、緑内障の疑いがあるかどうか調べることができます。

3. 「緑内障の疑いはなし」と言われた方も、その後の定期的なチェックを受ける

定期的に眼底検査を含んだ健診を受けることや、なにかの折に眼科を受診することが、緑内障の早期発見につながります。

日本眼科医会では40歳を過ぎた方に眼底検査をおすすめしています。まずは健康診断等で、眼底検査の項目があればぜひ受けてください。場合によっては希望制や選択制の場合がありますが検査をされることをおすすめします。
健康診断の眼底検査では、眼底の中心部の写真を撮影します。瞳孔の大きさが小さい時は、瞳孔を開く点眼薬を使用して、瞳孔を散大させてから写真を撮ります。この点眼薬を使用した後は、瞳孔が元の大きさに戻るまで、個人差はありますが4～5時間瞳孔が開いたままになり、ピントが合いにくく、文字が読みづらくなったり、光がまぶしく感じたりしますので、眼底検査の予定で眼科に行かれる際には、車や自転車をご自身で運転して来院しないようにしましょう。

緑内障になると、みんな失明してしまうのでしょうか？

緑内障により、失明する人は多くありません。緑内障を早期に発見し治療を始めることで視野欠損の進行が遅くなり、大半の方が不自由なく生活を送れます。緑内障を完全に治すことはできませんが、視野欠損の
の進行を遅らせることはできます。大切な視力を守るために、定期的な目の健診で緑内障を早期に発見し、適切な治療を受けましょう。

眼科外来よりお知らせ

当院ではOCT検査も行っております。OCT検査とは、光干渉断層計という検査機器を使用して、網膜の断層画像を撮影する検査です。緑内障の早期発見に役立つ先進的な機械で目の奥の網膜や神経を立体的に撮影できます。
緑内障は、視神経が圧迫されることで視野が欠損します。一度傷ついた神経を元に戻すことはできないので緑内障は早期発見が大切です。
OCTは目の奥に光を当てることで構造を観察でき、あらゆる眼疾患の早期発見に役立ちます。緑内障の自覚症状がない状態から、早期に緑内障を発見することができます。検査により目を傷つけることはなく痛みもありません。人によっては検査時に眩しく感じることがあります。検査時間は数分です。緑内障の早期発見のために1年に1度は目の健診を受けましょう！

NIDEK製： 光干渉断層計
RS-3000 Advance2

出典：公益社団法人 日本眼科医会「緑内障ってどんな病気？」https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/glaucoma.html

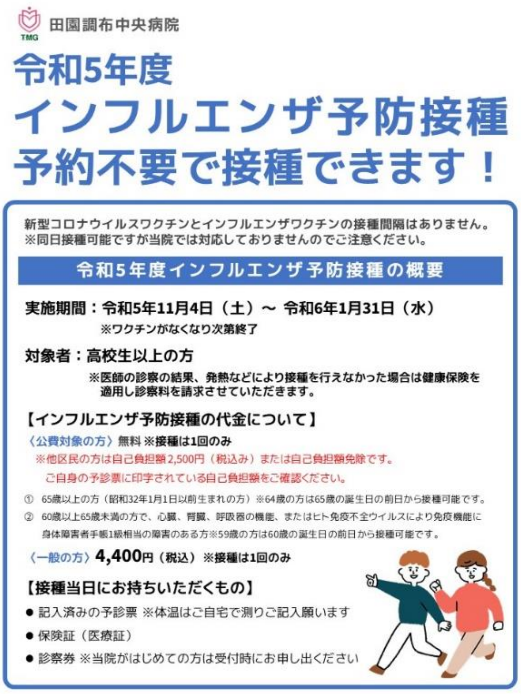
▶ Information

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ただいま当院ではインフルエンザ予防接種を実施しております。接種は診療時間内に行っておりますので予約不要で接種をすることができます。外来受診の要領で受付窓口にお越しいただき、インフルエンザ予防接種希望とお申し出ください。

体温の計測、問診票の記載はご自宅でお済ませいただき、ご持参いただきますようお願い申し上げます。

なお、高校生未満の方は当院では接種することができませんので予めご了承ください。



▶ Information

新型コロナワクチン接種のお知らせ

当院は10月より新型コロナワクチン接種を開始しています。ご予約は大田区役所新型コロナワクチン予約システムまたは大田区新型コロナワクチン接種コールセンターで受けております。

病院では予約をお取りできませんのでご注意ください。

接種期間：令和5年10月より3か月程度 ※ワクチンがなくなり次第終了

接種会場：田園調布中央病院

〒145-0071 大田区田園調布2-43-1 東急東横線・目黒線「田園調布駅」東口駅前

接種間隔：前回接種完了から3か月（令和5年9月4日時点）

対象：高校生以上の方

使用ワクチン：ファイザー社 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

申込方法：新型コロナワクチン接種予約システムまたは
新型コロナワクチン接種予約コールセンターでお申込みください

ご予約は新型コロナワクチン接種予約コールセンター ▶ 03-6629-6342

新型コロナワクチン接種予約システムへ！

あおぞら　田園調布中央病院 広報誌 あおぞら〈2023年12月号〉　発行　Toda Medicalcare Group 戸田中央メディカルケアグループ　医療法人社団七仁会 田園調布中央病院広報委員会　〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/ TEL.03-3721-7121（代表）