

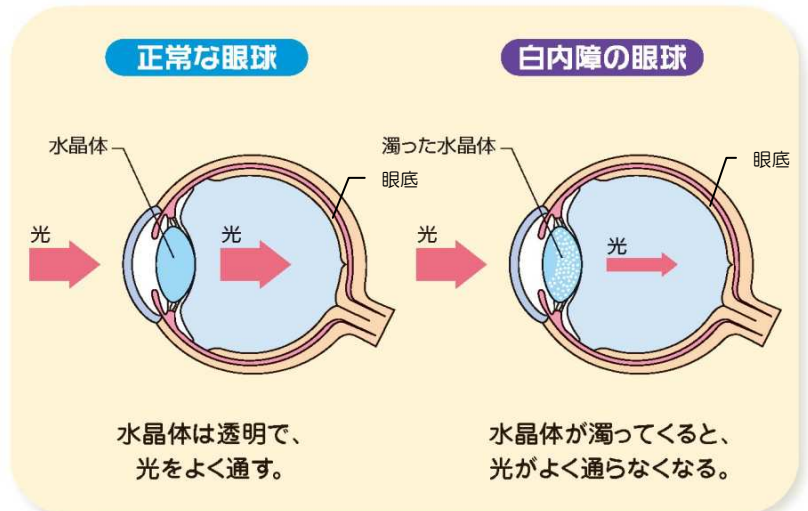
(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

白内障と自分でできる予防について

☆白内障とその症状☆

白内障は年をとるにつれ、だれにでも起こりうる目の病気です。その発症率にはいろいろな報告がありますが、50歳代では約60%、60歳代で80%、70歳代で90%、80歳代ではほぼ100%に及ぶとされています。

水晶体は、外からの光を集めてピントを合わせるはたらきを持っています。通常は透明な組織で光をよく通しますが、白内障では白く濁ってしまうため、集めた光がうまく眼底に届かなくなり、次のような症状が引き起こされます。



- (1) 目がかすむ；水晶体のにごりによって、光の通過性が落ちるため
- (2) 光をまぶしく感じる；にごりによって水晶体の中で光の散乱が生じるため
- (3) 視力が低下する；眼鏡を替えても視力が矯正できない場合、白内障を疑ってみる
- (4) 暗いときと明るいときで見え方が違う
 ⇒夜間の運転は注意、街灯や信号機がまぶしく感じる など

☆白内障の原因☆

水晶体は主にたんぱく質と水でできています。たんぱく質は、加齢や長年にわたって紫外線にさらされることなど、さまざまな影響を受けて、だんだんと変化し白く濁ります。その結果、水晶体全体が濁り、視力の低下を招くこととなります。老人性といっても、早い人では40歳代から起こりますし、50歳をすぎるとかなり多くの人に白内障の症状がみられるので、50歳前後からは年に1度は目の検査を受けることが大切です。

白内障の種類	原因
加齢性白内障	加齢
全身疾患に合併する白内障	アトピー性皮膚炎、糖尿病 など
先天性白内障	風疹 など
外傷性白内障	目のけが など
併発白内障	ぶどう膜炎 など
その他	放射線、薬剤（ステロイド剤）

☆白内障予防のための日常生活上の注意☆

白内障の原因には、ケガ・遺伝・病気・加齢などがあります。すべて気をつけていても自分では防ぎようがないのですが、少しでも進行が遅くなるように日常生活に注意したいのが人情です。自分でできる注意事項をいくつか紹介します。

① 強い赤外線や紫外線避ける

日差しが強く、紫外線の量が多い地域の人ほど、白内障にかかりやすいことがわかっています。またガラス職人や溶鉱炉で働く人のように、強い赤外線（熱線）を始終浴びている人は白内障になりやすいことが知られています。

水晶体の酸化を防ぐには、目から入る紫外線の量をできるだけ減らしてあげる必要があります。とくに春先から初夏にかけては紫外線の量が増えるので、つばのある帽子をかぶる、日傘をさす、サングラスをするといった自衛策で、白内障の予防をしましょう。



ただし普通のサングラスは、上や横から紫外線が入りやすいのが弱点です。またサングラスの色が濃いと瞳孔が開き、かえって紫外線の影響を受けてしまうことがあるので、色の薄いレンズを選びましょう。紫外線の影響を防ぐには、顔にぴったり合ったものや横まで覆われたタイプのもを選びます。近視などの眼鏡のレンズも、プラスチック製かUVカットのものを選ぶようにしましょう。

② 糖尿病などの生活習慣病にならないようにする

糖尿病は血液中の糖分濃度（血糖値）が高くなる病気ですが、高血糖状態が長く続くと水晶体にも糖分が蓄積し、にごりの原因となります。

普段から食生活と運動に留意して生活習慣病の予防に気をつけましょう。

③ 食生活で抗酸化物質をとる

水晶体の酸化によるにごりを防ぐには、食生活にも注意する必要があります。

私たちのからだには、ビタミン C に代表される酸化を防いでくれる物質（抗酸化物質）があります。目にはもともとビタミン C が豊富にあって、水晶体の酸化を防いでくれています。しかし加齢によって減少してくることも、白内障が起こる要因のひとつだといわれています。

またアントシアニンという紫色の色素も抗酸化物質なので、これらを含む食物を毎日の食生活の中で意識的にとるようにすることが大切です。

ビタミンC	野菜や果物に多く含まれる
アントシアニン	ブルーベリーやむらさきいも・小豆などに多く含まれる

