

# あなたの目、本当に見えていますか？

## 片目でチェックしないと気づきにくい病気

### 「加齢黄斑変性」とは

【ロート製薬 目のニューズレター】PCやタブレット、スマートフォンの普及により、私達の目を取り巻く環境は変化しています。そこで、106年間日本のお客様の「目」と向き合ってきたロート製薬から、目に関する情報を発信します。Vol.1は、両目で生活していると見えてないことに気付かず、進行するまで気づきにくい目の疾患、「加齢黄斑変性」についてお届けします。

#### ◆40歳以上の4人に3人が感じる、目の変化

40歳以上の74%が、加齢による目の変化を感じている事が当社調査※1により分かりました。20～30代と比較しても、気になっている目の悩み・症状があるという人は40歳以上で多くなっています。

また、年齢による目の悩みの変化では、年齢を重ねるごとに『目のかすみ』に悩む人が増えており、現代のアクティブシニア世代※2ではスポーツ、読書、旅行など様々な趣味を満喫する為に目を酷使する事で目が疲れてかすみを感じると考えられます。

※1:2012年実施 n=1,954名、40歳以上の男女、ロート調べ

※2:活動的なシニア世代を指す

※3:2009年実施 n=3,863名、30～70代男女、ロート調べ

	30代	40代	50代	60代	70代
1位	目の疲れ	目の疲れ	目の疲れ	目の疲れ	目の疲れ
2位	目の乾き	アレルギー	目のかすみ	目のかすみ	目のかすみ
3位	アレルギー	目の乾き	しぼしぼ	しぼしぼ	しぼしぼ
4位	しぼしぼ	目のかすみ	アレルギー	アレルギー	目の乾き
5位	充血	充血	充血	アレルギー	アレルギー
6位	目のかすみ	目のかすみ	充血	充血	なみだ目

#### ◆両目で生活していると、気づけない目の病気がある！

また、特に見え方の変化を自覚していなくても、実は気づかないだけで変化が起きている場合もあります。高齢者が気をつけたい見え方の変化が現れる病気には、緑内障や加齢黄斑変性など様々なものがあります。

けれども両目で生活していると、片目の視野に異常があっても気づきにくく、両目で生活していると、知らない間に病気が進行していることもあります。

今回は、最近増えており、注意が必要な「加齢黄斑変性」について、眼科医の梶田先生にお話を伺いました。

【監修】梶田雅義先生 梶田眼科院長(東京都・港区)

かじた まさよし ●福島県立医科大学卒業後、同大学講師、カリフォルニア大学バークレー校研究員などを経て、2003年梶田眼科開業。Best Doctors in Japan 2012-2013、2014-2015受賞。目の調節機能のプロとして、特許庁標準技術集「メガネ」作成委員会委員なども務める。現在は日本眼科学学会理事、日本コンタクトレンズ学会理事、日本眼鏡学会評議員など。

#### ◆CONTENTS

○欧米で失明原因の第一位？！

○加齢黄斑変性は、目の生活習慣病？！

○片目にならないと気づきにくい！一度試してほしい「加齢黄斑変性 自己チェック」

○目の健康を維持するために、できること

お問い合わせ先

#### ロート製薬株式会社 広報・CSV推進部

大阪オフィス 吉本有希・西脇純子・柳貴子 Tel.06-6758-1211 Fax.06-6758-9820

東京オフィス 加古久美子・菊池容子・吉田朋代 Tel.03-5442-6074

広報調査室 大阪・東京共通メールアドレス [pr@rohto.co.jp](mailto:pr@rohto.co.jp)

## ■欧米では失明原因第1位。日本でも急増中！

加齢黄斑変性は、加齢とともに誰でも起こる可能性のある目の病気です。日本ではあまり知られていませんが、欧米では成人の失明原因の第1位で、決して珍しい病気ではありません。日本人には比較的少ないと言われていましたが、**高齢化や食生活の欧米化により近年著しく増加しており、失明原因の第4位となっています。**

## ■加齢黄斑変性は、目の生活習慣病？！

### ●加齢黄斑変性とは？

目をカメラに例えると網膜はフィルムにあたり、外から入った光が一点に集まり像を結びます。「黄斑」は網膜の中心部にあり、よい視力を得るために大切な部分です。ルテインやゼアキサンチンなどの黄色の色素によって保護されているため、黄色く見えます。

**年齢を重ねるとともに何らかの原因でこの大事な黄斑部が障害されてしまう病気が加齢黄斑変性です。**

### ●症状

物を見る中心の部分がダメージを受けるため、きちんと像を受けることができず、視野の中心部がゆがんで見えたり、一部が見えなくなったり、進行すると視力が著しく低下したり、字を読むことができなくなります。放っておくと「失明」につながるため、早期発見により進行を遅らせることが大切です。

### ●原因

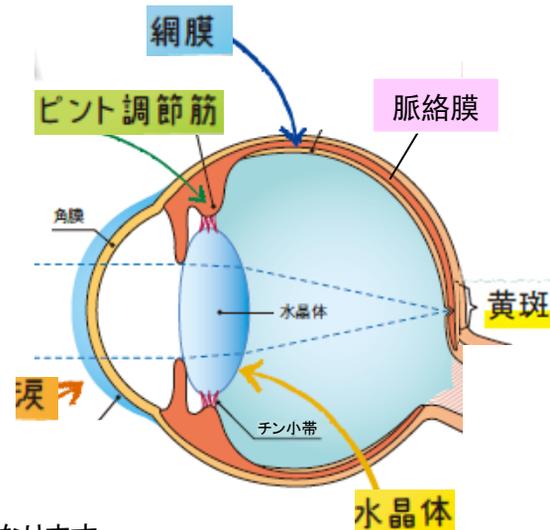
研究が進んでいるものの、原因は不明です。目は常に強い光を受けているため、**紫外線の影響**も大きいと考えられます。また、喫煙者になりやすいと言われており、**脈絡膜の血流低下**が原因の一つと考えられています。脈絡膜は光が網膜に集まる際に発生する熱を冷却すると考えられており、脈絡膜の血流を保つことは重要です。**血流が滞るような生活習慣も原因になると考えられるため、生活習慣病の一つとも言えます。**

### ●治療と対策

ここ10年で加齢黄斑変性の病態の解明と治療法が飛躍的に進歩しましたが、目の状態を完全に元に戻す治療法はまだありません。治療はいずれも病気の進行を遅らせ、低下した視力を維持、もしくは回復させることが目標となります。早期発見、早期治療、そして予防が大切です！

## ■あなたの目、本当に見えていますか？両目では気づきにくい「加齢黄斑変性」

加齢黄斑変性の症状の一つに「視野の中心部が歪む」という症状がありますが、通常、片方の目の視野に異常があっても、両目が開いている状態ではもう片方の目で補ってしまい、自分では見え方がおかしくなっていることに気づきにくいそうです。「しっかり見えているから大丈夫」と思っていたら、気づかぬうちに症状が進行しているということもあるかもしれません。「加齢黄斑変性」は進行するまで気づかず、自覚症状が出たら手遅れ・・・ということにもなりかねません。早期発見して大切な視力を守るためにも、「自己チェック」は有用です。



## ■ 片目にならないと気づかない・・・一度試してほしい「加齢黄斑変性 自己チェック」

加齢黄斑変性の自己チェックは、正確に検査しないと異常に気付きません。「片目」で「集中」して自己チェックすることで、自分の症状をチェックしましょう。

### ●加齢黄斑変性 自己チェック●

【方法】※メガネやコンタクトレンズをした状態で検査します。

①目から約30cmはなして、片目で表の中央の点を見つめます。

(閉じているほうの目は手で覆い隠してください)

②集中して中央の黒い点を見つめ続けると、

まわりの線がぼやけてきます。

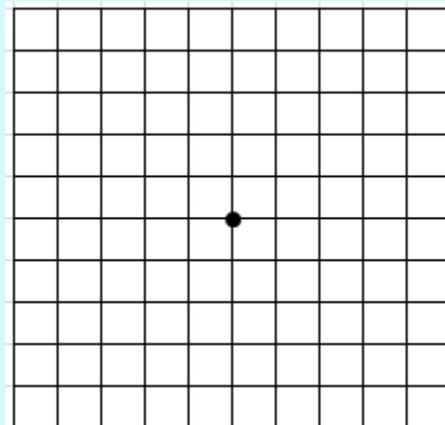
キョロキョロと視線が動くとう検査ができません。まわりの線がはっきり見える場合は、再度中央の黒い点に集中してください。

③中央部にゆがみや、線のとぎれがあると、

加齢黄斑変性の恐れがあります。眼科を受診してください。

※このチェックで見え方の変化がないと思っても、他に何か不安や自覚症状がある方は、何らかの病気の恐れもありますので眼科を受診しましょう。

また、特に異常がなくても、年に一度は眼底検査を含む成人病検診を受診しましょう。



## ■眼の健康を維持するために

加齢黄斑変性を予防するためには、「血流改善」と「紫外線を防ぐ」ことが大切です。

### 1. 禁煙

喫煙者は加齢黄斑変性のリスクが高いと言われています。禁煙は加齢黄斑変性の予防に効果的です。

### 2. 生活習慣の改善

生活習慣を改善し、目に限らず体全体の血流を良くしていくことが大切です。バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

### 3. 眼にいい食べ物・サプリメント

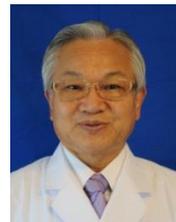
緑黄色野菜には黄斑部の色素に含まれるルテインやゼアキサンチンが多く含まれます。また、ルテイン、ゼアキサンチンが配合されているサプリメントの摂取も良いでしょう。

### 4. 紫外線から目を守る

UVカット機能のあるサングラスの着用も良いでしょう。黒色が濃いと瞳は大きくなるため、色は薄めの物がおすすめです。

【監修】梶田雅義先生 梶田眼科院長(東京都・港区)

かじた まさよし ●福島県立医科大学卒業後、同大学講師、カリフォルニア大学バークレー校研究員などを経て、2003年梶田眼科開業。Best Doctors in Japan 2012-2013、2014-2015受賞。眼の調節機能のプロとして、特許庁標準技術集「メガネ」作成委員会委員なども務める。現在は日本眼光学学会理事、日本コンタクトレンズ学会理事、日本眼鏡学会評議員など。



＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

ロート製薬株式会社 広報・CSV推進部

大阪オフィス 吉本有希・西脇純子・柳貴子 Tel.06-6758-1211 Fax.06-6758-9820

東京オフィス 加古久美子・菊池容子・吉田朋代 Tel.03-5442-6074

広報調査室 大阪・東京共通メールアドレス [pr@rohto.co.jp](mailto:pr@rohto.co.jp)