

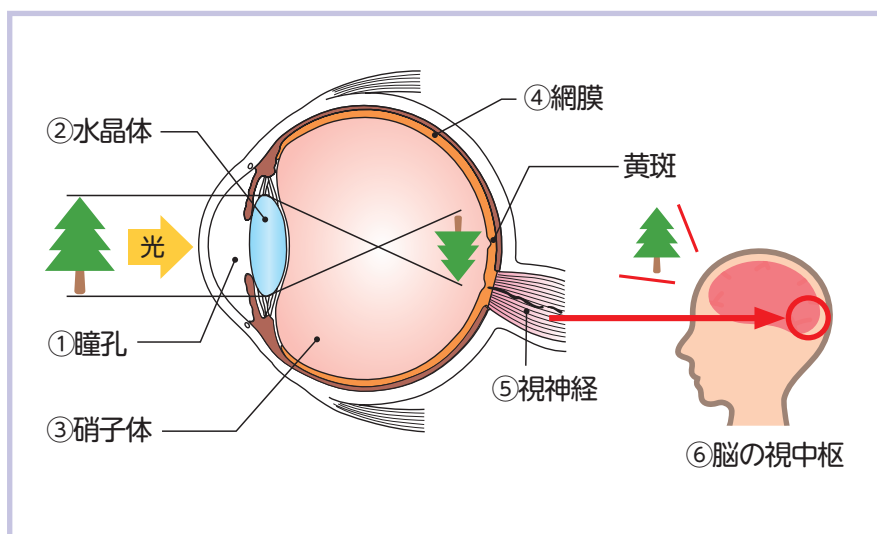
中高年の目を守る！

# 網膜の健康

視覚は、五感から受け取る情報のうち実に80%以上を占めています。

そのため、目の働きを維持することはとても重要です。

今回は目の部位の中で、「網膜」について説明していきます。



ものを見るには  
①～⑥の全てが重要です。



「ものを見る」という目のしくみは、目から入った光が脳に伝えられ、映像として認識される作業です。①瞳孔から入った光が②水晶体で屈折し③硝子体を通り④網膜に到達します。網膜に到達した光が電気信号に変換され、⑤視神経を通じて⑥脳の視中枢に伝わることで、映像として認識しています。

この①～⑥のどれが欠けても「ものを見る」ということができなくなります。特に中高年の失明原因としては網膜の病気によるものが多く、網膜の健康を意識することが大切です。

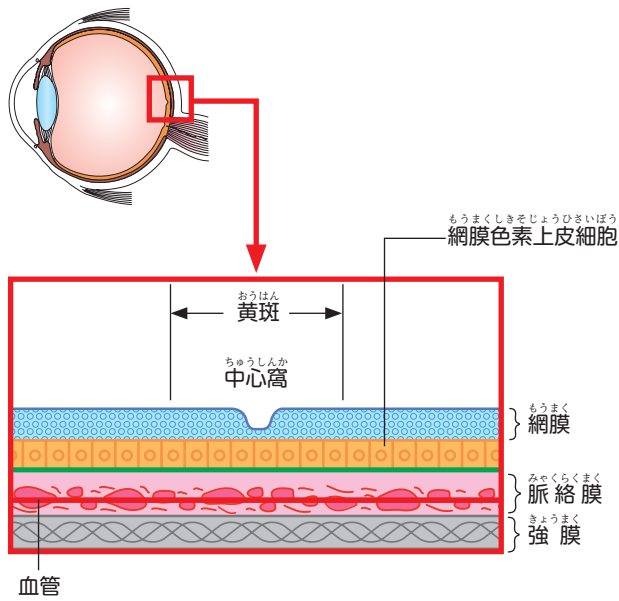
ものが見えるしくみ

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性とは、加齢に伴って網膜にある黄斑※に変化が起こる病気です。50歳以上の人に多く、失明を含めた視覚障害の原因第4位の重篤な病気です。視野の中心部が見えにくくなったり、歪みが出たりします。加齢黄斑変性には「滲出型」と「萎縮型」の2種類があり、日本人の場合、約9割が滲出型です。

※黄斑とは、ものの形や色、大きさなどを見分ける特に重要な部分であり、網膜の中心に存在します。

正常な網膜

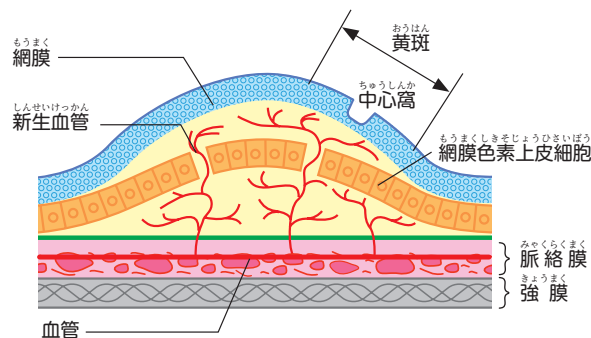
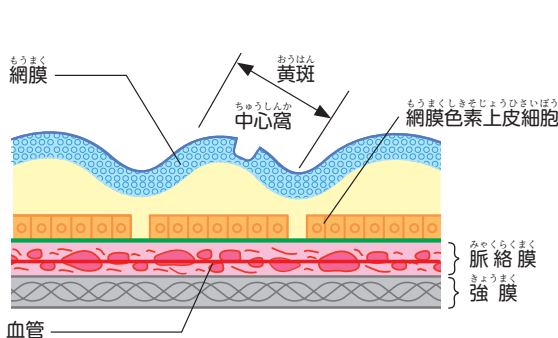


滲出型

網膜の下には脈絡膜という膜があり、ここには網膜に栄養を送る血管が通っています。何らかの理由で網膜の細胞に老廃物がたまり、炎症が起こると、脈絡膜の血管から新しい血管（新生血管）が伸びてきます。それにより、本来はくぼんでいる黄斑部が盛り上がり、歪んでしまい、網膜に像を正しく映し出せなくなります。

萎縮型

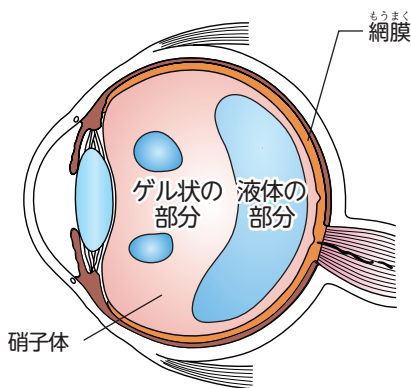
加齢などによって網膜に栄養が十分に行き届かなくなり、視細胞が失われることで起こります。ゆがみはあまりなく、新生血管の発生もみられません。視野の中心部に見えにくい範囲がゆっくりと広がっていきます。





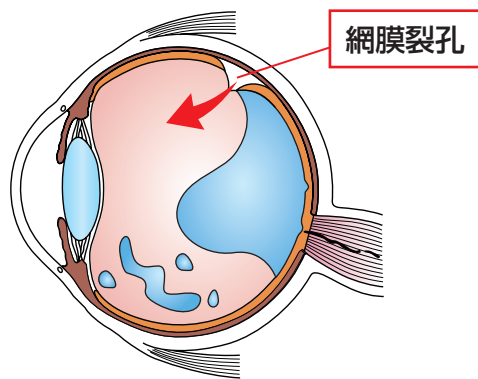
# 網膜剥離

網膜剥離は、眼底を覆っている網膜が剥がれる病気です。そのほとんどは、加齢や近視などによって網膜に孔があく「裂孔<sup>れっこう</sup>」<sup>げんせい</sup>「原性網膜剥離」です。網膜が剥がれると物を見るための視細胞に酸素などが届かなくなり、時間が経過すると光を感じる機能を失います。網膜の中心にある黄斑部にまで剥離が広がると、視野のほとんどが欠け、一部しか見えなくなります。



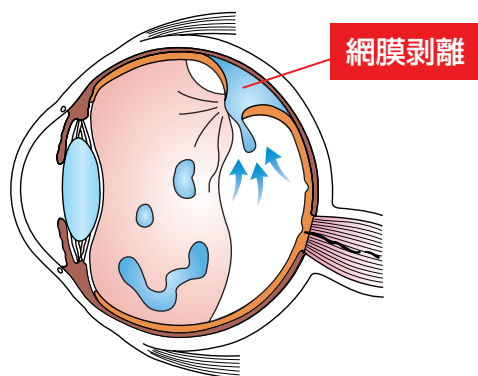
1

ゲル状の組織でできた硝子体は、加齢とともに一部がサラサラとした液体に変化する。やがてゲル状の部分と液体の部分に分離する。



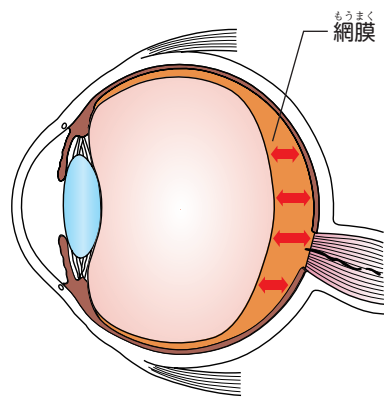
2

液体部分が増えるにつれゲル状の部分は眼球の前方に向かって縮んでゆく。ゲル状の部分と網膜に癒着があると、ゲル状の部分が縮む時に網膜を引っ張り、孔があく。(網膜裂孔)



3

孔があいたところから網膜の裏に液体が流れ込むと、網膜が剥がれる。(網膜剥離)



糖尿病網膜症とは、糖尿病によって起こる網膜の病気です。血液中の糖が増えると、網膜にある細い血管がもろくなります。やがて毛細血管が詰まったり、破れて出血が起こったりし、網膜の隅々まで血液が運ばれなくなります。結果、網膜が腫れて視力低下の原因となります。そのまま治療をうけないでいると、失明につながることもあります。

### 糖尿病網膜症

## 目のために出来ること

最初に述べた通り、目は光を使ってものを見ています。光を浴びるということは、つまり酸化ストレスに常にさらされているということに他なりません。そのため、目の酸化を防ぐことが重要なポイントです。

### 1 栄養の摂取



網膜は、酸化ストレスにうち勝つため、抗酸化物質「ルテイン」を多く含んでいます。ルテインは体内ではつくることができないので、食事などでの摂取が重要です。ルテインはほうれん草や小松菜、アボカドなどの緑黄色野菜に含まれます。また、「亜鉛」も光曝露から目を守り、網膜を健康に保つ栄養素です。牡蠣などの貝類に多く含まれます。

### 2 強い光を避ける

サングラス、帽子、日傘などを活用し、強い光が入りすぎないように防御しましょう。紫外線（UV）を避けることを意識してください。

### 3 定期的な検診

常日頃から定期的な検診を受けましょう。目の不具合は自分で気づいてからでは遅すぎる場合が多々あります。早期発見につとめましょう。