



目の不調加齢と我慢しないで

毎年10月10日は「目の愛護デー」。島根大医学部
眼科学講座の谷戸正樹教授に目の健康をテーマに寄
稿してもらった。



谷戸正樹教授

寄稿 谷戸正樹・島根大医学部教授

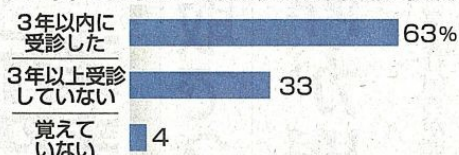
図1 緑内障の進行と交通事故※

※1万km走行当たり



出典: Ono Tら (2015)

図2 目の症状がある人の眼科受診状況



※目に症状がある40～89歳の10,203人

出典: 日本眼科啓発会議
「目の健康に関する意識調査 (2024)」

自立した暮らしへ健診の習慣を

新聞やスマートフォンの文字が読みにくい、夕方になると目が疲れる。こうした不調を「年齢のせいだから仕方がない」と我慢していませんか。加齢に伴う見えにくさも、適切な眼鏡や治療で改善できることがあります。私自身、老眼鏡を使い始めて、読書やパソコン作業がずいぶん楽になりました。見え方を整えることは、日々の暮らしを快適にし、仕事の効率を保つことにもつながります。

健康上の問題で、出勤しなくても本来の力を発揮できない状態を「ブレンディング・スーム」、病気による欠勤・休職を「アブセンティズム」といいます。目の乾きや不快感を伴うドライアイ、花粉症によるかゆみ、老眼などは、集中力や作業効率を低下させる原因になります。視野、つまり見える範囲

が徐々に欠けていきます。国内の調査では40歳以上の約20人に1人の割合で見られます。初期には自覚症状が乏しく、中心の視力が保たれているため、「よく見える」と思っている人も進行していることがあります。視野の異常は、歩行者や足元の段差の見落としにつながりかねません。国内の研究では、緑内障が進んだ

人ほど、走行距離当たりの交通事故件数が多い傾向が示されています(図1 緑内障の進行と交通事故)。車での移動が暮らしを支える地域では、運転を続けるためにも目の状態を知ることが大切です。目の病気を早く見つけるには、視力検査だけでは十分ではありません。眼底検査では、目の奥にある網膜や血管、視神経の状態を確認し、緑内障や糖尿病網膜症などの発見につながります。必要に応じて視野検査や、網膜・視神経の断面を詳しく調べる検査も行います。緑内障で失われた視野を元に戻すことは難しいため、早期に見出し、治療で進行を抑えることが重要です。

しかし、目に症状がある人でも、約3人に1人が3年間、目の検査を受けていません(図2 目の症状がある人の眼科受診状況)。特に40歳を過ぎたら、症状がなくても眼科で健診を受けてください。健診で異常を指摘された方や、見え方に変化を感じる方は、早めに受診しましょう。目の健診を、将来の「見える」と自立した暮らしを守る習慣にしたいのだと思います。