山陰中央新報　2024年10月10日(木)付　　許可を得て掲載しています

（第３種郵便物認可）　山陰中央新報　2024

くらし

目の愛護デーに寄せて

アイフレイル 早期に察知

自己チェックし検査、治療を

島根大医学部・谷戸正樹教授

毎年10月10日は「目の愛護デー」。島根大医学部の谷戸正樹教授に緑内障や、目の虚弱状態を意味するアイフレイルと、対策について寄稿してもらった。

暑い夏のパリでは、オリンピックの熱戦が世界中の注目を集めました。その余韻が冷めやらぬ中、続いて開催されたパラリンピックでも、多くの感動的な瞬間が生まれました。特に、視覚障害者が参加する「ブラインドスポーツ」は多くの人々に注目され、日本男子ゴールボールチームが金メダルを獲得する快挙を成し遂げました。

谷戸正樹教授

ゴールボールは、音を頼りにプレーする競技であり、視覚障害者スポーツの象徴的な存在です。このような競技を通して、視覚障害者への理解が深まり、共生社会への一歩となることを期待しています。

実は、私たち島根大医学部の眼科学講座でも、医療従事者が集まってゴールボールチームを結成し、定期的に活動を行っています。視覚に障害がある方々のスポーツを自ら体験することで、医療従事者としての理解を深めることを目指しています。この活動を通じ、私たちも患者さんと同じ視点に立ち、視覚障害者へのサポートをさらに充実させていきたいと考えています。

さて、日本における視覚障害の主な原因として、最も多いのが緑内障です。それに続いて、糖尿病網膜症や加齢黄斑変性、近視性黄斑変性といった黄斑疾患も上位に位置しています。これらの疾患は全て、視神経や黄斑、網膜といった眼底に異常が現れる病気です。そのため、眼底カメラ撮影などによる眼底検査が早期発見に非常に有効です。これらの疾患を早期に発見し、適切な治療を受けることで、病気の進行を抑えることが可能です。

多くの視力低下を引き起こす疾患は加齢によって発症します。加齢に伴う目の病気や機能低下を総称して「アイフレイル」と呼びます。視力に不安を感じたときには、日本眼科医会が提供する「アイフレイルチェック」をぜひ活用してください。加齢による目の変化を早期に察知するための10項目からなる自己チェックリストで、ご自身の視覚の状態を簡単に確認できる優れたツールです。二つ以上の項目が該当する場合は要注意です。

緑内障や糖尿病網膜症は、自覚症状が出にくく、症状が進行するまで気付かないことが多い疾患です。特に緑内障に関しては、進行を予防する治療しかできないため、早期発見が非常に重要です。緑内障を知ってもらうための取り組みとして、日本緑内障学会は毎年3月、全国の施設を緑色にライトアップする「ライトアップｉｎグリーン運動」を実施しています。

このライトアップ事業の事務局は島根大眼科が担当しており、２０２４年３月には全国で１５００カ所もの施設が緑色にライトアップされました。この活動を通じて、より多くの人に緑内障についての関心を持ってもらいたいと考えています。

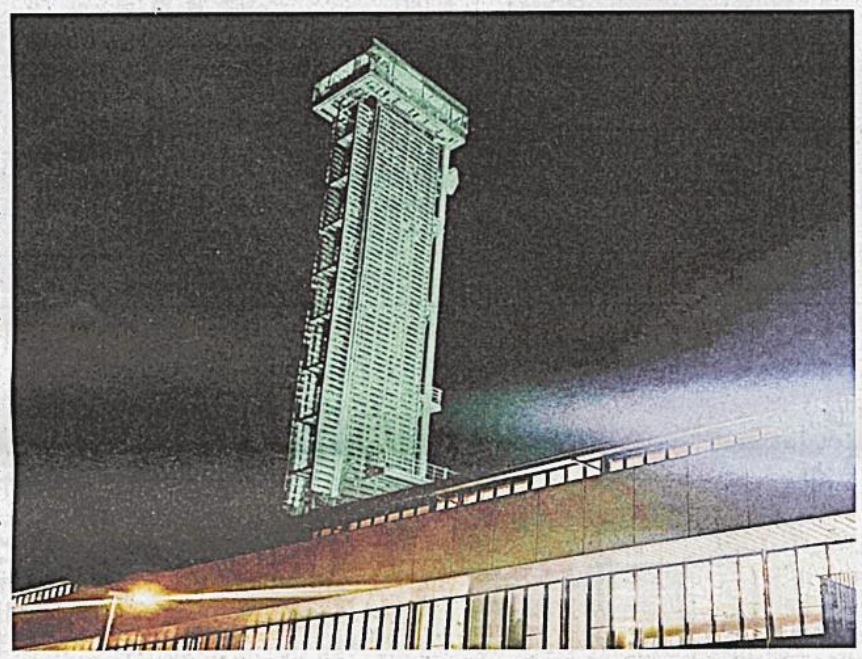
よい視力を長く保つためには定期的な検診が不可欠です。特に40歳を過ぎたら、年に1度の眼科検診を受けることお勧めします。早期発見と適切な対応が、視力を守るための大きな鍵となります。日常の目のケアと定期検診を通して、健康な視力を維持し、快適な生活を楽しみましょう。

島根大医学部眼科学講座のゴールボールチーム「スサノオアイズ」

アイフレイルチェックリスト

✓二つ以上チェックが付いたら要注意

- □ 目が疲れやすくなった
- □ 夕方になると見にくくなることが増えた
- □ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- □ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- □ 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
- □ まぶしく感じやすくなった
- □ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- □ まっすぐの線が波打って見えることがある
- □ 段差や階段が危ないと感じたことがある
- □ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある



緑内障啓発活動で緑にライトアップされた山陰中央テレビジョン放送の塔＝松江市向島町