

健康寿命を延ばすカギは“目”にあり

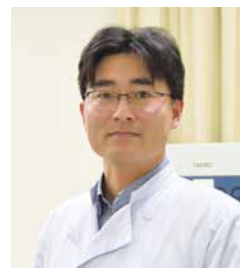
私がナビゲーターを務めます

担当科／眼科

しらと すぐる
白戸 勝 先生

千葉県出身 東海大学卒業

専門領域の緑内障を中心として、患者さんに対してわかりやすい説明と丁寧な手術、処置を心掛けています。



加齢と視覚障害

加齢と衰え

ある年齢まで健康に暮らしていても、加齢とともに身体が衰え、自立できなくなると要介護という状態になってしまいます。

最近は平均寿命が延び、日本では80歳を超えるまになりましたが、健康に過ごしていられる時間はどれほどなのでしょう。

世界の平均寿命と健康寿命の差(2016年3月)

健康寿命の順位	国名	健康寿命(年)	平均寿命(年)	平均寿命と健康寿命の差(年)	平均寿命と健康寿命の差の順位
1位	シンガポール	76.2	82.9	6.7	5位
2位	日本	74.8	84.2	9.4	31位
3位	スペイン	73.8	83.1	9.3	30位
4位	スイス	73.5	82.9	9.8	35位
5位	フランス	73.4	83.3	9.5	32位

引用：WHO(2016):Life expectancy and Healthy life expectancy Data by country.

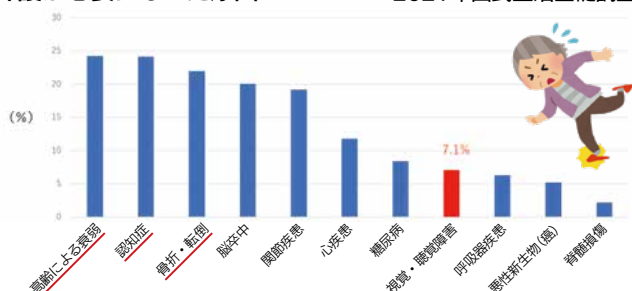
健康寿命とは、「自立した生活ができる期間」のことです。日本は第2位の74.8歳であり優秀な結果となっていますが、平均寿命との差は9.4年と長く、31位に後退します。つまり、日本では人生最期の約9年間を不自由に暮らしている、ということになります。

介護が必要になった原因

介護が必要になった原因のうち、「視覚・聴覚障害」は7.1%の第8位であり、これだけみると上位の原因ではありません。

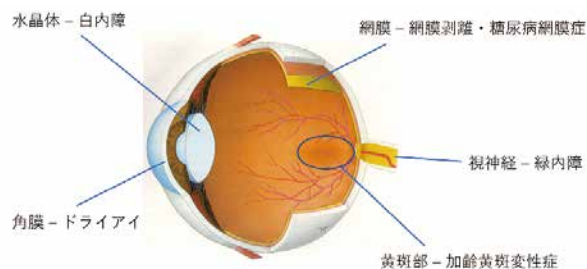
介護が必要になった原因

2021年国民生活基礎調査



んが、上位3つを見てみると、「加齢による衰弱」「認知症」「骨折・転倒」があり、これらは視覚障害によって引き起こされることもあります。視覚障害がどれほど要介護の原因として重要なものか、ということが分かるかと思います。

眼の構造と疾患



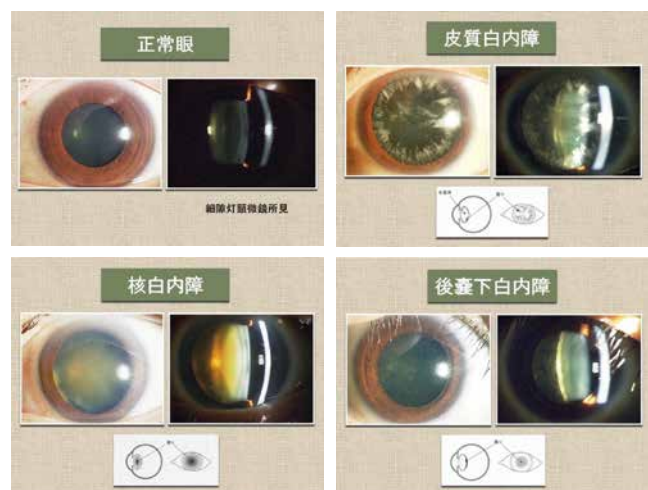
眼の表面の黒目部分を角膜といい、代表的な疾患としてドライアイが挙げられます。その奥に水晶体があり、これが混濁すると白内障になります。眼球の壁は三層構造になっており、最も内側の膜を網膜といいます。神経細胞が集まった膜であり、カメラに例えるとフィルムにあたります。この膜が内側に剥離すると網膜剥離になり、糖尿病によって血管障害が進行すると糖尿病網膜症になります。網膜の中心にある黄斑部は、加齢黄斑変性症が代表的な病気です。そして眼球の後部に付着する神経を視神経といい、視覚情報を脳へ伝える役割があります。この視神経が衰弱していくのが緑内障という病気です。眼球一つを取ってもさまざまな疾患とつながっていることがわかりますね。

ではこれらの中から、白内障・緑内障について説明します。

白内障

白内障は水晶体を構成するタンパク質が酸化し白濁した状態であり、加齢・紫外線・放射線・外傷・薬剤の投与(ステロイド等)などにより進行します。その濁り方もさまざまです。まず「皮質白内障」は水晶体の表面が白く濁っていくタイプで、室内では視力が下がりにくですが、白昼や対向車の車のライトが眩しくなるという症状が出ます。次に「核白内障」は水晶体の真ん中あたりが黄色から茶色に

濁り、近視が進みながら視力低下するタイプです。そして「後囊下白内障」は水晶体の後面だけが濁るタイプで、白内障の中で最も視力が落ち、比較的急速に進行します。

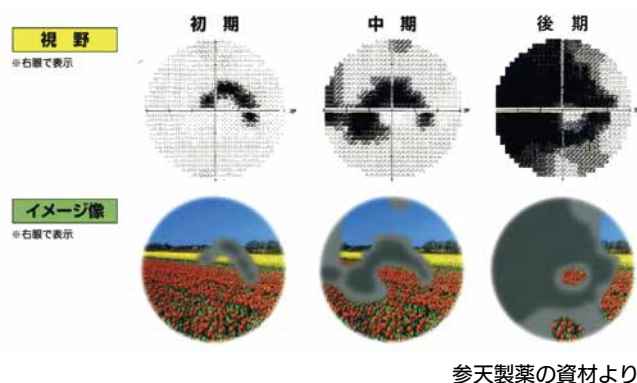


白内障の治療

白内障の治療は手術となります。水晶体の囊(表面の皮)の前面を丸く切り取り、囊の中の濁りを超音波で碎きながら吸引していきます。囊だけの状態になったら最後に眼内レンズ(人工レンズ)を囊内に固定して終了です。10分ほどの手術となります。

緑内障

緑内障は、図のように視野が狭くなっていく病気です。消失した視野は回復することが無く、放置すると失明する可能性があります。



緑内障の原因

緑内障は視神経が障害されるために起こります。視神経は中枢神経であるため、再生することが無く、一度失われた視野は回復することがありません。要因としては眼圧の

上昇、血流の低下、酸化ストレスなどが挙げられ、これらによって視覚情報を脳に伝える役割を持つ神経細胞が死に至り、そこに一致した視野が欠損します。

日本人の緑内障の方の約7割が正常眼圧緑内障という病型になっており、視神経の脆弱性が原因となっています。「眼圧が上昇すると緑内障になりやすい」ということは事実ですが、だからといって「眼圧が正常ならば緑内障ではない」ということにはならない点に留意が必要です。

緑内障の有病率

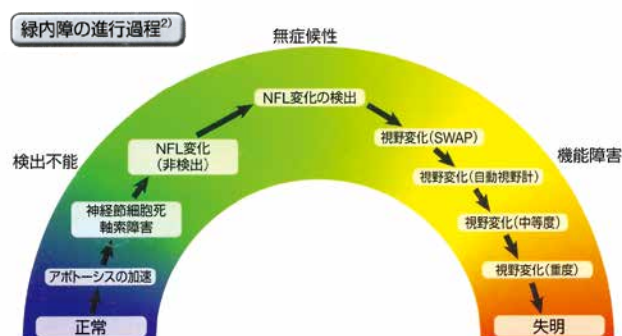
緑内障は日本人の失明の原因の約25%を占め、第1位です。また日本人の40歳以上の6.4%が緑内障と言われ、70歳以上になると10%、つまり10人に1人が緑内障になっています。

さらに驚くことに、緑内障の方が診断された時点では、6割の方に自覚症状がなく、無自覚の患者さんのうち、53%の方が健康診断がきっかけで発見されています。そのため、視野が欠損し始め、自覚症状が出たころには実は失明に近づいている状態なのです。

緑内障の治療

緑内障は眼圧を適正に保つことで視神経障害の進行を抑制し、視野障害を進行させない、ということが治療目標です。これにより、生涯生活に困らない視機能を維持することを目指します。自覚症状が現れるのは下の図で言うと「視野変化(中等度)」あたりの段階で、失明までの道のりで考えると8割程度のところまで来ていることがわかります。そのため見えなくなってから眼科に受診するのでは遅く、定期的な健康診断を受けることが何よりも重要です。

現在有効な治療は眼圧下降のみと言われています。まずは点眼治療から始め、進行が収まらない場合は、レーザー治療もしくは手術という流れになります。以前緑内障手術は失明間近の患者さんに行われる最終手段という位置づけでしたが、ここ10年ほどで安全な手術法がいくつも開発され、比較的早期の患者さんにも積極的に行われるようになりました。



1) Weinreb RN et al.; Am J Ophthalmol. 138:458, 2004

まとめ

- ・白内障は手術により視力回復が見込める病気である。
- ・緑内障は回復しない病気日本人の失明原因の第1位である。
- ・緑内障を診断された時点では自覚症状が無い場合が多く、症状が出るころには失明が近づいている。
- ・定期的な健康診断が早期発見・生涯の視機能の維持につながる。

