

## 緑内障について

緑内障とは、目から脳に情報を送る「視神経」が傷むことによって視力や視野が障害される病気です。

主な原因は眼球の圧力（眼圧）による圧迫といわれています。眼圧の正常値は 21 mmHg 以下とされていますが、日本人の緑内障の約 7 割は眼圧が正常範囲内であるにもかかわらず緑内障が進行する「正常眼圧緑内障」です。

緑内障はかなり進行するまで自覚症状はありません。視野の障害と言っても黒く塗りつぶされて見えたりするわけではありません。普段自分の後ろ側が見えないことを意識しないのと一緒で、軽度の視野障害を自分で認識することは困難です。さらに、片方の目の視野が障害されてももう片方の目でその部分が見えていれば補いますので、片目だけの視野障害はかなり進行しても自覚されないこともあります。

視野障害が進行すると症状を自覚しますが、「視野が狭くなった」と感じることはまれで、「なんとなく見えにくい」、「眼鏡が合わなくなった」などと感じることが多いようです。老眼や「歳のせい」と考えてしまい発見が遅れるケースもあります。さらに進行すると中心付近にも見えない部分を生じますので「文字や絵が欠けて見える」、「人や物にぶつかりやすくなった」などの症状で日常生活に支障がでてきます。中心部の視野が障害されなければ視力は保たれますが、中等度以上の視野障害があると自動車の運転は危険と判断されてしまいます。末期まで進行すると中心部の視野も障害され視力が低下します。最終的に失明に至ることもあり、日本の失明原因の 1 位となっています。

一度障害された神経は二度と元には戻らないため、悪化した視野障害を治す治療は残念ながらありません。そのため、なるべく早く発見して治療を始めることがとても重要です。

実は、緑内障は 40 歳以上の日本人の約 5%（20 人に 1 人）に見られる病気で決してまれなものではありません。症状を自覚するかなり前から視神経は障害され始めています。健診等で判定することができますので年 1 回を目安に確認しておくことをおすすめします。「緑内障の疑い」「視神経乳頭陥凹拡大」等の指摘があった場合は自覚症状がなくても眼科を受診してください。緑



内障ではない、と診断されることもあります。翌年以降同じ指摘を受けることが少なくありません。「またか」と思っていると実は発症している、というケースもありますので面倒でも放置せず再度診察を受けてください。

（眼科 科長 吉田直樹）

# ～図書紹介～

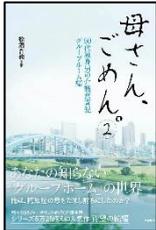
新刊図書の一部です



## 気象病ハンドブック

久手堅司著(誠文堂新光社)

「気象病」「自律神経」についての知識、日常生活でのセルフケア、メンテナンスの実践に、専門的立場から提案します。



## 母さん、ごめん。2

松浦晋也著(日経 BP マーケティング)

認知症の母がグループホーム入所後から五年間の記録。介護は終わらない。



## 結局、腸が9割

川本徹編著(アスコム)

あらゆる健康法の中で一番のおすすめは腸を整えることです。その方法とは……。



## 「気づき」のがん患者学

古川雅子著(NHK 出版)

最新の治療を取り入れる際の考え方。最前線に立つ医師からのアドバイス。仕事も人生もあきらめない方法を伝えます。



## 自分でできる!

## 人生が変わる緑内障の新常識

平松類著(ライフサイエンス出版)

緑内障について正しく理解し、自分でできることを見つけながら治療効果を上げていきましょう。



## 発達障害フリーランス

銀河著(翔泳社)

自分に負担をかけず働くためのスキルやステップ。会社に縛られない自分らしい働き方。特性を生かしフリーランスとして生きるためのコツ。

## お勧めの一冊

### 『他人の期待に応えない ありのままに生きるレッスン』

『あなたはあなたのままでいい』そう自分に声をかけてあげられていますか？

人が心を苦しめているとき、大きく2つの原因があるそうです。1つは素の自分を押し殺し、他人の期待に応えようとばかりしてしまうこと。もう1つは、怒りや悲しみなど、負の感情を押し殺しふたをしてしまうこと。

「素の自分を許してあげる」「他人の期待に応えない」「悲しい時はしっかり悲しみ、しっかり落ち込む」

絶望と向き合うがん患者さんたちの心に寄り添ってきたがん専門の精神科医が肩の荷を下ろし人生を豊かにするレッスンをお伝えします!

辛い時にがんばってポジティブに、前向きにならなくては、とお考えの方にはお薦めの本です。



(薬剤科 香内綾)

## 【お知らせ】

紅葉が鮮やかさを増し美しい季節、秋も深まり朝夕は冷え込むようになりました。一日の気温差が激しく体調を崩しがちな今日この頃です。こんな時は体が温まる鍋料理は最高ですね。心まで温まりそうです。コロナ禍に少しずつ慣れてはきたものの、旅行や遠出をすることは控えている方も多いと思います。福島県内も第8波に入り連日感染者が増加していますので、今後も継続してワクチン接種や感染対策をとりながら行動しましょう。がんと診断を受け悩んでいる、気分が沈みがち、がん患者さんの介護についてなど、まずはお電話にてご相談ください。

地域医療連携課 古沢