

## 平成23年度特集「ドクターの健康法」②

## 第2回：キッコーマン総合病院眼科部長

お ば ざ わ み の る  
尾羽澤 実 先生1. 緑内障りょく ない しょうの話 「視神経乳頭陥凹拡大にゅうとうかん おう」なら精密検査を

私の専門は眼科で日本緑内障学会の会員になっております。

緑内障は、何らかの原因で視神経が障害され、視野が狭くなる病気です。放置すると失明する危険もあります。「目の成人病」とも呼ばれ、40歳以上の20人に1人が発症し中途失明原因の常に上位の疾患です。ある疫学調査では、発見された緑内障患者のうち、眼科で既に治療を受けている方は、わずかに1～2割で、8～9割の方は未治療のままと報告されています。

これは、緑内障の初期の段階では自覚症状がほとんどないため、気付かれずに受診が遅れがちになる方が多くいるからです。緑内障はいくら治療を行っても狭くなった視野が元に戻ることはありません。治療の目的は進行を抑えることにありますから早期発見と早期治療が最も重要です。

人間ドックや健康診断を受けられた方で、眼底検査の結果の項目に「視神経乳頭陥凹拡大」とあったら、緑内障の可能性があるということです。もちろん、その所見のみで緑内障と診断するわけではありません。正常な方にも同じような所見が見られることもあるので、眼科を受診して、視野検査等の精密検査を受けることをお勧めします。

また時間がなくて人間ドックや健康診断を受けられない方には、自分で出来る視野の簡易チェック法があります。テレビ画面を、番組が放映されていない砂嵐状態にして、画面中央に直径5ミリ程度の円形のシールを張り、画面の縦の長さと同じ距離から、眼鏡やコンタクトをつけたまま片目でシールを見ます。これによって砂嵐の中に動かない部分や黒く見える部分、まったく見えない部分がないか確認します。もし、そうした異常や視野の欠落があれば、緑内障の可能性があるので、眼科を受診されることをお勧めします。

緑内障の検査には、眼圧検査・視野検査・眼底検査などがあります。時々病院を怖がって診察に来たがらない方もおりますが、眼底検査の時にまぶしい思いをしたり、視野検査のときは疲れるかもしれませんが、血液検査等の痛い検査はありませんので、安心して診察に来て頂ければと思います。

## 2. ドクターの健康法

## 「間食は無し。通勤を利用して歩く」

私は、2年ほど前にメタボ健診に引っ掛かったことがあり、健康法について人に語るような資格はないのですが、メタボ対策として「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」という言葉をしっかりと胸に刻み、脱メタボに取り組みました。

もともとタバコは吸いませんのでこれは難なくクリアできました。薬も最後にという事でしたので結局、運動と食事のバランスを考えることにしました。食事は過度に減らすとストレスを感じて長続きしないので、とにかく間食を無くすようにしました。運動はジョギングするのが手取り早いと思い、何年かぶりに走ってみると翌日信じられないほどの関節痛に悩まされ、運動どころではなくなってしまいました。

悲しいことですが、ある程度歳を取りますと運動を始めるにも準備が必要ということを実感しました。それからは、通勤を利用して歩くようにしました。幸い片道徒歩25分といったこともあり、丁度良い運動になったらしく、翌年どうにかメタボ健診をパスすることが出来ました。

