



2022年12月号

## 検査室だより

師走です。師も走るくらい忙しいとはよく言ったものです。街中がバタバタとしてあっという間にお正月を迎えることでしょうか。そんな時こそ「あわてない、あわてない。一休み、一休み。」

日本人の中途失明原因の第一位「緑内障」。40歳以上の20人に1人、60歳以上になると10人に1人が罹っていると言われています。眼球の内側の圧力（眼圧）が高くなることで目と脳をつなぐ視神経が押しつぶされ、傷つくことで視野が欠けてしまう病気です。厄介なことに初期のころには全く自覚症状がなく、見つかるころにはすでに進行してしまっていることが少なくありません。片方の目が見にくくても、もう片方が補って正常に見えるので気が付かないのです。緑内障の原因はストレスや遺伝、生活習慣の乱れなどとも言われています。また、レーシックの手術を受けた人は角膜が薄くなっているためリスクが高いとも言われています。しかし、実際のところハッキリとした原因はわかっていません。原因がわかっていないのでこれと言って確実な予防方法はありません。適度な運動をして規則正しい生活を送りストレスをためないようにしましょう・・・ということしかできません。視野に異常が出てからでは後戻りはできません。予防のキーポイントは早期発見です。40歳を超えたらできるだけ眼底・眼圧検査を受けてください。検査で異常を指摘されても「別になんも困っとらんし」と放置している人が多くいます。今や副作用が少なく有効性の高い薬が続々と登場しています。指示された通りにきちんと使用していれば日常生活には困らない程度の視野・視力を維持することが可能です。指摘されたら恐れず、速やかに眼科を受診してください。早期発見・早期治療が将来の生活を左右するのですから。



今年も一年間「検査室だより」を発行することが出来ました。ありがとうございました。皆様の健康に少しでもお役に立てば幸いです。体調に気を付けてよいお年をお迎えください。

公衆保健協会 検査室

