

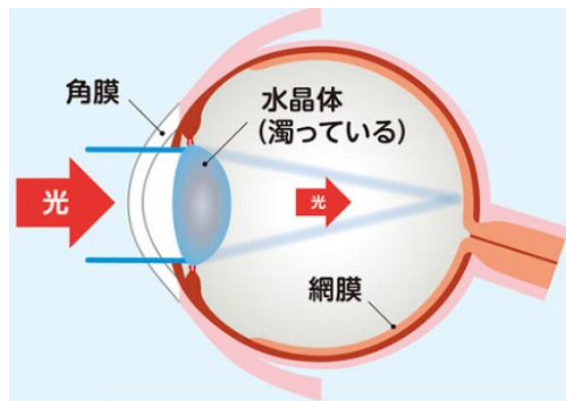
## 白内障と老け込み予防について

### 白内障の基本

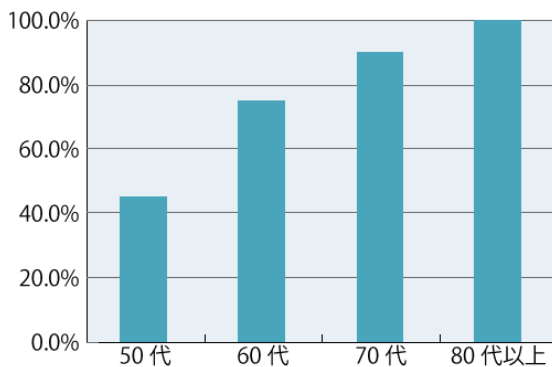
目の構造をカメラに例えますと、そのレンズである水晶体が濁ってしまうのが白内障です。

90%以上は加齢が原因で起こる加齢性白内障で、病気というより老化現象に近いと捉えられています。

その他の原因としては、アトピーや糖尿病などの疾患、ステロイド等薬の影響、外傷、放射線被ばくなどがあります。



年齢別白内障発生率



出典：Minds 白内障診療ガイドラインの策定に関する研究 (H13-21EBM-012)

### 白内障の発生率

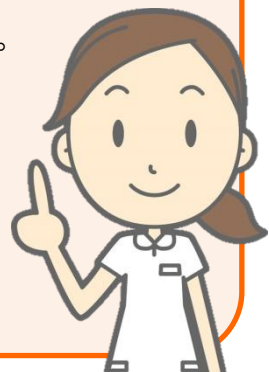
加齢性の白内障の場合、早期の段階では自覚症状がない場合が多いのですが、80歳以上では、ほぼ100%の方の水晶体の濁りが確認できます。

生活に支障が出るほど濁ってしまってからでは手術以外の治療法はありませんが、濁りが生じないように、さらには進行しないように、様々な治療法・予防法が研究されています。

### あなたは大丈夫？白内障チェックリスト

- 質問①：目が見にくく、不自由を感じる。
- 質問②：片目ずつで見ると、左右の目の見え方の差が大きい。
- 質問③：明るい場所や日差しの強い場所にいると、とてもまぶしく感じる。
- 質問④：目がかすんで疲れやすい（霧がかったように見える）。
- 質問⑤：視界が薄暗く感じる。
- 質問⑥：片目で見るときに、モノがダブって見える（二重、三重に見える）。
- 質問⑦：近くのモノが見えやすくなった（老眼鏡が不要になった）。
- 質問⑧：眼鏡を替えても見にくい（眼鏡を作ることができなかった）。
- 質問⑨：自動車の免許更新が行えなかった（免許所有者のみ）。
- 質問⑩：見え方に異常はあるが、目の痛みや充血はない。
- 質問⑪：年齢は50歳以上である。

2~3つ以上当てはまる場合は、白内障の可能性ががあります。



# 白内障を予防しよう。老け込み予防効果もあります！

ほぼ加齢が原因の白内障ですが、年齢を重ねても若々しい方がたくさんおられるように、白内障も予防効果が認められる方法があります。白内障予防は老け込み予防にもなります。基本は酸化ストレス・糖化ストレスを「溜めない」「作らない」生活習慣です。

## 《酸化ストレスとは》

生きる上で酸素は必須ですが、一部は体内において活性酸素に変化します。活性酸素は適量であれば細菌などを攻撃する免疫機能として働きますが、増えすぎると正常組織も攻撃し、白内障だけでなく、がん・心血管疾患といった生活習慣病の要因にもなります。体内には活性酸素から生体を守る抗酸化防御機構が備わっていますが、このバランスが崩れ、活性酸素の産生が防御機構を上回り、酸化に傾いてしまった状態を酸化ストレスと呼びます。

## 《糖化ストレスとは》

タンパク質と糖と一緒に過熱（体温も含む）されると AGEs（終末糖化産物）と呼ばれる物質が出来ます。AGEs の生成や蓄積による影響をまとめて糖化ストレスと呼び、皮膚のハリや弾力性の低下、黄ばみ、シワ、さらに女性の場合は卵巣機能にも影響し、生理不順や不妊の原因の一つになっています。

## 酸化・糖化ストレスを 溜めない 作らない ために

### ○禁煙。もしくはタバコの煙を避ける。

煙には活性酸素が含まれ、さらに AGEs 生成を促進する糖化ストレス要因にもなります。

### ○AGEs(終末糖化産物)を多く含む食品を控えめにする。

炭酸飲料、揚げ物、スナック類、バターなどは AGEs を多く含みます。調理する場合は、**生→蒸す→茹でる・煮る→レンジ→炒める→焼く→揚げる** の順で AGEs が増えていきます。

### ○血糖値を適正に保つ。

血中のブドウ糖が過剰になると、私たちの体の細胞や組織を作っているタンパク質と糖が体温によって結びつき AGEs ができやすくなってしまいます。

### ○眼部の紫外線・放射線被ばく（※酸化ストレスリスク要因）を避ける。

紫外線対策は、夏場だけではなく一年を通して必要です。とくに朝晩や春・秋の紫外線は、メガネの横から反射して眼部に入ってくるといわれています。つばの長い帽子やサイドからの紫外線対策効果のあるサングラス、紫外線カット効果のあるソフトコンタクトレンズは、眼部紫外線暴露の予防に有効です。

### ○運動は会話を続けられるような強度で、適度に行う。

適度な運動は抗酸化防御機構を良好に保ちますが、過度な運動は活性酸素を増やします。

### ○抗酸化効果の高いビタミンを多く含む緑黄色野菜や果物を毎日摂取する。

## 白内障かもしれない…治療法は？

白内障の治療には薬物治療と手術があります。ただし、一度濁った水晶体を透明に戻す薬はありません。濁りの進行を遅らせ、他の病気（緑内障など）が合併しないよう、目薬などで経過を観察します。「白内障かも…」と感じた方は、お近くの眼科にてご相談ください。