

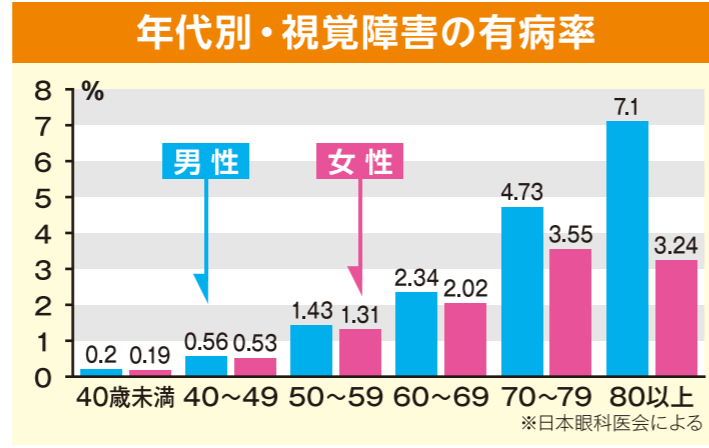
ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース Genki News Vol.28

## 高齢化が進むにつれて変化する失明原因！

近年の視覚障害数を見てみると、**50歳以上になると急激に増えている**ことが右のグラフから分かります。

これは、日本だけでなく世界的にも同じことがいえ、その背景には**世界的に高齢化が進んでいる**という事が原因として考えられます。



## 高齢化が進むにつれて、日本の失明原因も大きく変化してきました。

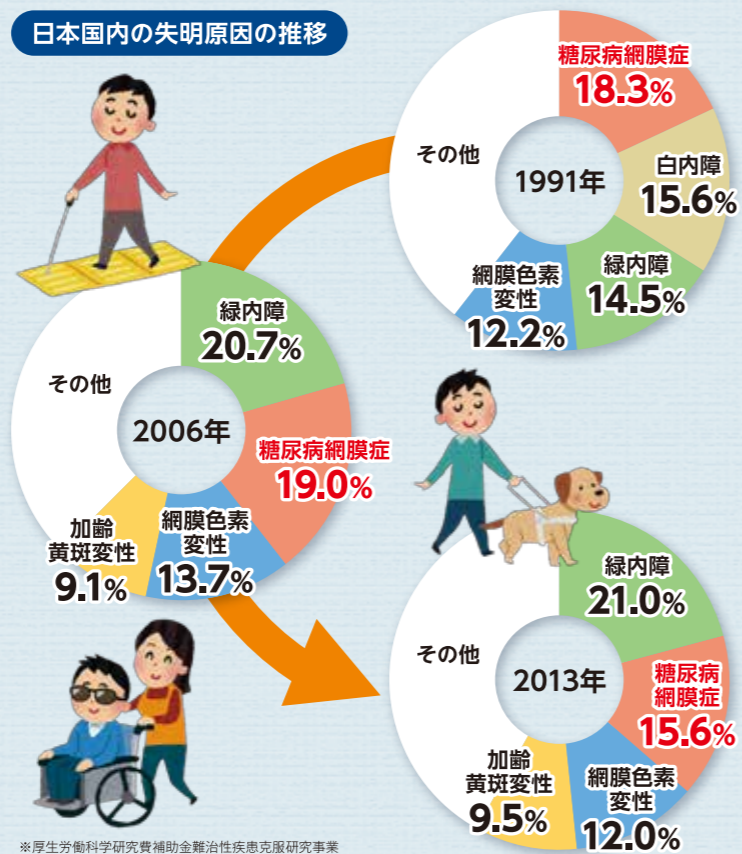
### 失明原因

- ・およそ20年前(1991年)
  - 1位 糖尿病網膜症
  - 2位 白内障
  - 3位 緑内障
- ・現在(2013年)
  - 1位 緑内障
  - 2位 糖尿病網膜症
  - 3位 網膜色素変性

現在、「糖尿病網膜症」「白内障」は検診で早期発見できるようになったため、失明する確率は減ってきました。しかし、「**緑内障**」は検診でも発見しにくく、**高齢者に多い病気**であるため、高齢化が進む日本では増加し続けているのが現状です。

また近年では、欧米での失明原因1位である「**加齢黄斑変性**」が日本でも増加し続けており、予備軍まで含めて**1200万人を超える**とも言われています。

### 日本国内の失明原因の推移



## 目を健康にしてくれる成分

### 亜鉛

視力を維持させる

### アサイベリー

視力回復を助ける

### ルテイン・ゼアキサンチン

- ・抗酸化作用
- ・抗炎症作用
- ・眼病予防

### イチヨウ葉

血流を良くする

### ビタミンA (β-カロテン)

角膜を健康にする

### クロセチン・アスタキサンチン

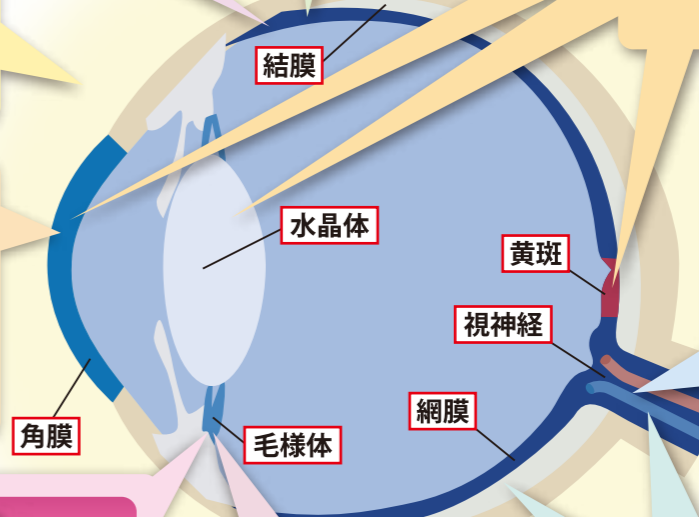
眼精疲労を改善させる

### カシス (アントシアニン)

毛様体をほぐす

### DHA

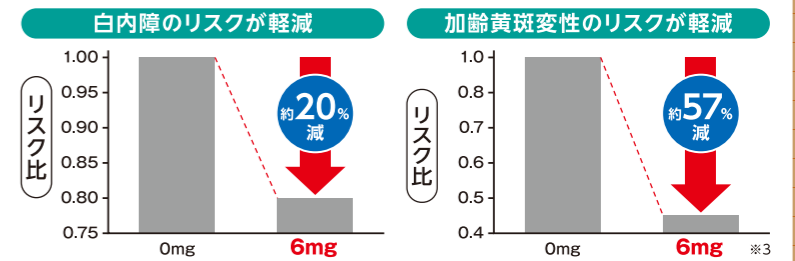
視神経・網膜の働きをスムーズにする



## 健康 TOPICS 第23回 ちょっとカラダにいいお話

## ルテインの有効性

ルテインの持つ「抗酸化作用」が加齢黄斑変性、白内障、緑内障を防ぐと考えられています。<sup>\*1</sup> また、近年の調査でアメリカの眼科医の91%がルテインは目の健康のために重要と考えていることがわかりました。<sup>\*2</sup> **1日6mgのルテインを摂取することで眼病リスクが低下することが報告されています。**







# 知らないうちに忍び寄る目の病気

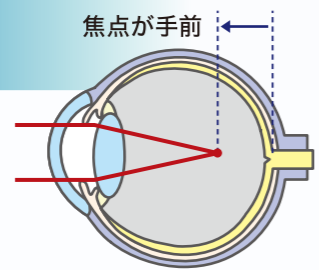


あれ？  
これって…

## 近視

原因部位 **毛様体・水晶体**

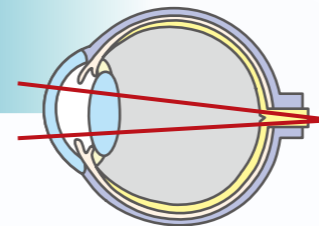
焦点が網膜の前で結ばれている状態です。近くは見えますが、遠くのものが見えにくくなります。**40～50代に多く、両目に起こりやすい**です。しかも**黄斑部が障害されやすい**ため、早期から**高度な視力障害が起こりやすい**です。



## 老眼

原因部位 **毛様体・水晶体**

年齢とともに近くにピントを合わせる機能が衰えてきます。しかし、**最近では老眼と同じような症状が、子供や30代の若い人にも増えつつあります**。これは長時間のPC・スマホ使用による影響で「**スマホ老眼**」とも呼ばれています。



水晶体の調節力が弱くなり、近くのピントが合わないため新聞など手元の細かい文字が見えづらい



## 緑内障

原因部位 **シュレム管**

目の中の「房水」が循環することで一定の圧力が保たれ、正常な眼球を維持しています。この圧力を「**眼圧**」といい、これが高くなりすぎること**視神経に障害**が起こり、**視野が狭くなっていく**病気を緑内障といいます。**最近では40歳以上の約17人に1人の方が患っている**と言われていいます。また**若年化・増加傾向**にあります。

日本人の  
中途失明原因  
第1位

緑内障 初期

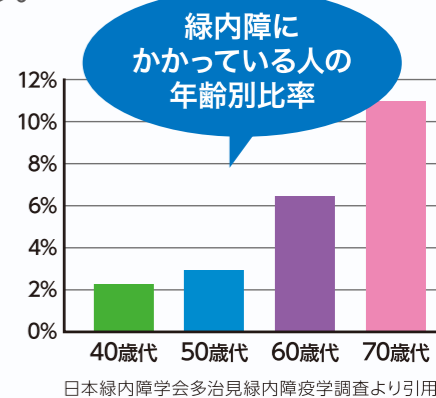


視界の一部が欠けてくる

緑内障 末期



視界の多くの部分が欠けて失明に至る



## 糖尿病網膜症

原因部位 **網膜**

**糖尿病が原因**で目の中の**網膜**という組織が**障害**を受け、視力が低下する病気を**糖尿病網膜症**といいます。

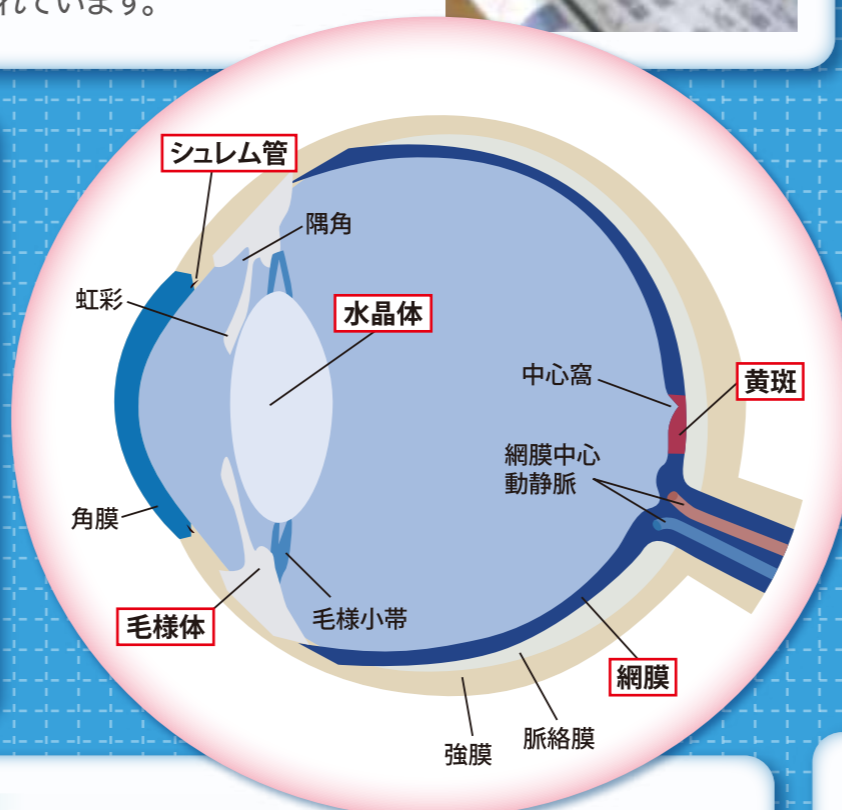


正常眼底



糖尿病網膜症

日本人の**中途失明原因の第2位**で、**年間約3,000人**がこの疾患により失明しているとも言われています。

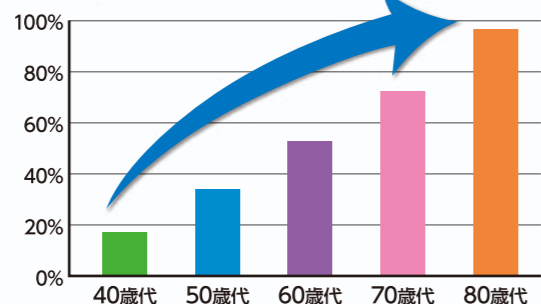


## 白内障

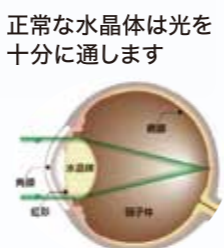
原因部位 **水晶体**

外からの光を屈折させて、網膜に像を結ばせる**水晶体**が、**ケガ・遺伝・病気・加齢**など様々な原因で**混濁**して**視力に影響**が出てくる場合を**白内障**と呼んでいます。

世界の  
失明原因  
第1位



正常

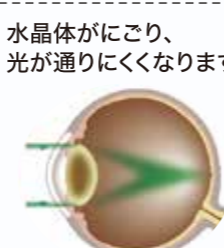


正常な水晶体は光を十分に通します

正常な見え方



白内障



水晶体がにごり、光が通りにくくなります

白内障の見え方



## 加齢黄斑変性

原因部位 **黄斑**

物を見るときに重要な働きをする「**黄斑**」という組織が、**加齢とともにダメージ**を受けて**変化**し、**視力の低下**を引き起こす病気を**加齢黄斑変性**といいます。**近年では日本でも患者が増加傾向**にあります。

欧米人の  
成人失明原因  
第1位



正常な見え方

初期症状 変視症

進行期の症状 中心暗点・視力低下