



緑内障ってどんな病気？

緑内障はどんな病気？



6月7日は『緑内障を考える日』です。中途失明の原因としてもっとも多いとされている緑内障について広く考え、年に1回は緑内障検査をするよう呼びかける日です。この機会に皆さんで緑内障について知識を深めましょう。

「緑内障」とは眼球内の圧力(眼圧：がんあつ)が高くなることによつて、視神経障害を受け、見える範囲が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。例外として、眼圧が正常範囲内の人でも、緑内障が起こることがあり、これは「正常眼圧緑内障」と呼ばれています。

ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がないため、眼圧、眼底、視野などの検査によつて、はじめて緑内障とわかることが多いです。

視神経が障害される原因の1つに、眼圧の上昇があげられます。眼圧は眼球内の房水(ぼうすい：水)が循環している液体のこゝと)が増加することで上昇し、視神経を圧迫し、障害を起こします。

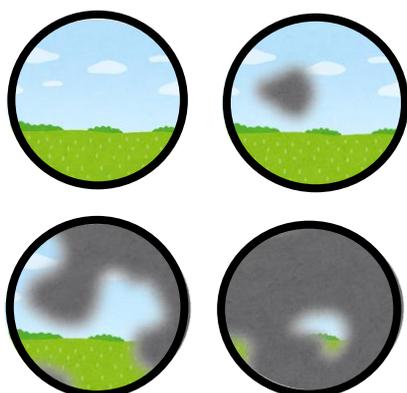
しかしながら、日本人では眼圧が正常にもかかわらず緑内障を発症する人が多く、これは日本人に

こんな症状ありませんか？

一番多いタイプです。眼圧に対する視神経の抵抗性が弱いためと考えられています。視神経の血流障害や遺伝が関係するという説もありません。

日本で行われた緑内障の疫学調査の結果、40歳以上の人口のうち緑内障患者は5.0%で、20人に1人の割合でした。

- ・ 視野が狭くなった
- ・ 視界が部分的に欠ける
- ・ 視野の一部が黒く見える
- ・ 片目だと見えない部分がある
- ・ 眼圧が高いと診断された



緑内障は40歳を過ぎた方だけでなく、糖尿病や高血圧などの持病がある方、強い近視の方や血縁者に緑内障の方がいる場合も注意が必要です。

また、喫煙は視神経の血液循環を悪くするとの報告がありますので、お控えください。

緑内障の検査

緑内障は、眼圧検査、眼底検査、視野検査等で診断されます。定期検査などでいずれかの検査に異常があった場合、もう一度眼科医の診察を受けるようにしましょう。

《具体的な検査方法》



眼圧検査…

直接、目の表面に測定器具をあてて測定する方法と目の表面に空気をあてて測定する方法があります。緑内障の治療経過を確認するための重要な検査です。

眼底検査…

視神経の状態をみるために、視神経乳頭部(ししんけいにゆうとうぶ)：視神経の出口のこと)を観察します。視神経が障害されている場合、視神経乳頭部のへこみが正常に比べて変形し、大きくなります。緑内障発見のための必須の検査です。

視野検査…

視野の欠損(見えない範囲)の存在の有無や大きさから緑内障の進行の具合を判定します。

緑内障の治療

治療には、点眼薬の投与、レーザー治療、手術療法などがあります。

房水の排出路が目詰まりすることで起こる、原発開放隅角(ぐうかく)：緑内障と診断された患者さんのほとんどは、まず視野障害の進行を抑えることを目的に眼圧を下げる効果のある点眼薬の投与から治療を始めます。

隅角(ぐうかく)：房水の通り道のこと)が塞がることで起こる原発閉塞隅角緑内障の場合は、点眼薬の投与の前にレーザー治療を行ったり、手術を先に行ったりと治療方法が異なる場合があります。

1度失ってしまった視力や視野は薬や手術によつても回復することはありません。そのため、早期発見と適正な治療によつて、視野障害や視力障害の進行をできるだけ抑えることが大切です。

(中曽根)



(参天製薬日本サイト・いとなみ眼科HP参照)

6月16日は「和菓子の日」

6月16日の「和菓子の日」を皆さん知っていますか？洋菓子もいいですが6月は和菓子を食べてみませんか？



和菓子の日

西暦848年(嘉祥(かじょう)元年)の夏、仁明(にんみょう)天皇が神様のお告げに基づいて、6月16日に16の数にちなんだ菓子や餅などを神前に供えて、「嘉祥」と改元したという古例にちなみます。

「嘉祥の日」は、疫を逃れ、健康招福を願うめでたい行事として歴史の中で受け継がれ、明治時代まで盛んに行われていました。この『嘉祥の日』を現代に復活させたのが「和菓子の日」です。

豆類のもつ偉大な力

和菓子の命ともいえる餡(あん)は、豆類で作られています。原材料となる小豆(あずき)ですが、おいしいだけではなく、非常に栄養価が高く、素晴らしい機能性を持った食品です。

●たんぱく質
必須アミノ酸がバランスよく摂れるたんぱく質を含んでいます。

●ビタミン

小豆にはビタミンB1、B2、B6などのビタミン類が豊富に含まれています。そのほか、量は少ないながらも、ビタミンE、ナイアシン、葉酸も含まれています。

●ミネラル

現代の食生活では、天然のミネラルが摂取しにくいのですが、小豆はカリウム、カルシウム、鉄などが豊富です。カルシウムはどの穀物よりも多く、一般の牛乳に近いほどの量が含まれています。また、小豆にはほうれん草よりも多くの鉄が含まれているのです。

●食物繊維

食物繊維の重要性は、今では広く知られています。食物繊維には水(可溶性)と不溶性があり、小豆にはどちらも多く含まれています。小豆には、ゴボウの約3倍もの食物繊維が含まれています。



●ポリフェノール

生活習慣病を予防するといわれるポリフェノールは、健康に様々な悪影響を及ぼす活性酸素を除去します。動脈硬化や心臓病の予防、免疫力の増強、抗アレルギー作用、血管の保護、発がん物質の活性化抑制等の効果があるとされています。

●糖質

餡をつくるときに小豆に砂糖を加えますが、小豆のアミノ酸と糖が結びついたものを加熱することによって、メラノイジンという物質ができます。この物質にはポリフェノールと同じ抗酸化作用がありますので、さらに効果は高まります。



小豆を中心に説明しましたが、白餡の原料であるいんげん豆も、小豆より少ないですがポリフェノールを含んでいます。また、ミネラルは小豆よりも多く含んでいます。

健康で豊かな食生活を送るために、不足する栄養素を効率的に摂取できる健康的な食材として豆類は注目されています。



糖尿病に和菓子は良いの？

洋菓子と比べて和菓子低カロリーと言われますが、材料に使われる小麦粉やもち米、小豆などが血糖値に影響することがあります。基本的にはお菓子は控えるようにします。なぜなら大半の菓子には砂糖が多く含まれているからです。

●糖尿病で和菓子を食べるには、時間と量が大切

和菓子を食べる時間は、食後3〜4時間ほど経過してからにします。

大福や、おまんじゅうの一個の糖質量は30〜60gであり、ごはん茶碗に換算すると、軽く1〜2杯くらいの糖質に相当してしまいます。食べる量に注意しましょう。

少量でも良いから毎日食べたい場合は、間食として血糖値に影響を与えない範囲内(糖質10g以内)にしましょう。

| | |
|--|--|
|  大福 約 1/5 個分 |  どら焼き 約 1/6 個分 |
|  わらび餅 約 1/5 個分 |  みたらし団子 約 1/2 本 |

和菓子は心の栄養

和菓子は、農産物を中心とした自然の材料を使い、昔から食べられてきた、いわば日本人の体質に合った食べ物で、もちろん健康的な役割も担っています。

和菓子を食べることによって安らぎや団らんなどの満足感につながる役目を果たすことができれば、それは食べる人の「心の栄養」につながっていきます。

和菓子を食べることで心と体のリフレッシュをしましょう。(馬場)
参考：シンクヘルス株式会社HP

編集後記

6月に入り、梅雨の季節になりました。雨の多い梅雨には、髪型が整わなかったり、仕事に行くのが億劫(おっくう)になったり、明るい気分になりにくいものです。



そんな日より気分の解消に、お気に入りの色の傘をさし、レインブーツを履いて、きれいなアジサイを見に行くのもいいなと考えています。

ただ、もとよりインドア派の私。お出かけ気分にならないことも多く、おうち時間をゆつくり、どっぷり読書にふけることになりそうです。



私の読書時間のおともはカフェオレや紅茶にチョコレートやクッキーが定番ですが、いつもと違った緑茶に和菓子のおともにも、新しいジャンルの本で「読書の梅雨」を楽しみたいと思います。(酒井)