



失明の最大原因

## 「糖尿病性網膜症」

視力を守る

### 【早期検診・早期治療】

日本における糖尿病患者はおよ

そ八百万人。四十歳以上の十人に一人以上が糖尿病と推定され、予備軍を含めると千五百万人以上にも上ります。しかし、初期には無症状なために放置されることも多く、実際に治療を受けているのは、二百万ほどに過ぎません。

糖尿病で最も怖いのは、その合併

症である「糖尿病性網膜症」です。

日本の失明の最大原因であり、毎年三千人以上がこの病気で失明しています。しかも、糖尿病患者の二〇%以上が視覚障害に悩まされており、その大半がまだ働き盛りの方なのです。

目の仕組みをカメラに例えると、

「網膜」はフィルムに相当する大切な組織です。糖尿病は細かい血管に障害を起こす病気なので、網膜の血管も壊され、弱くもろくなり、切

れで眼底出血を生じ、視力が障害されます。さらに進行すると眼球の中にまで出血が波及(硝子体出血)して、著しく視力が低下します。

糖尿病性網膜症の経過が悪い例では、患者さんが「まだ見えるから大丈夫」と思い込み、眼科受診が遅れたり、途中で眼の治療を中断して手遅れになつたケースが大半を占めています。最悪の事態を防ぐためには、患者さん・内科医・眼科医が一体となり、継続した治療を行なうことが最も大切です。

糖尿病性網膜症は発見や治療が遅れるほど、視力の改善が難しくなり、手遅れになれば確実に視覚障害をもたらす怖い病気です。糖尿病と診断されたら、眼科を定期的に受診して、糖尿病性網膜症を未然に防ぐ努力が必要です。

私たちが生きていこう上で欠かせない酸素ですが、体内に取り込まれると一部は「活性酸素」と呼ばれる体内の組織を傷つけ、「酸化(サビ)」させて老化や加齢性眼疾患等を引き起こす原因にもなっています。活性酸素は、ストレス・過労、タバコや紫外線、過食や高脂肪食などでの生活習慣により発生することが知られ、注意が必要です。

この様な「活性酸素」を中和して眼と体を守る「抗酸化物質」である栄養素を食事等から補給することが大切です。**①「抗酸化ビタミン」(ビタミンE)**：これらは、お互いに協力しながら活性酸素による細胞の酸化を防いでいます。これらは、緑黄色野菜(色の濃い野菜)で、かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマンなどに多く含まれています。**②「ルテイン」**：活性酸素の働きを抑える働きがあり、食物では緑黄色野菜のほうれん草や色キャベツ類、アスパラガスなどに含まれています。**③「セレノン」**：太陽光線の有害な光(青色光や紫外線)から、ものを見るために重要な網膜の中心部の「黄斑」を守るために含まれています。

さらに不足分に関しては、サプリメント(栄養補助食品)でも補給し、特に中高年の視覚障害の主座を占める「白内障」や「加齢黄斑変性」(もとのを見たいその中心部分が見えない病気)などの発病や進行を抑えながら診察と治療を続けていくことが大切です。

## 眼に大切な栄養とは?

中高年の眼の病気を予防するために…

