

特別2大付録
眼力向上カード
台湾の風水開運護符

安

12

2007

心

眼底出血、老眼、緑内障、白内障、
黄斑変性、飛蚊症、
ドライアイ、眼精疲労に効いた!

目が復活する 新療法32

耳鳴り、イビキ、五十肩、顎関節症、腰痛、O脚が改善!
手にマークを書きただけで
痛みとゆがみがその場で取れた!

金ペン銀ペン療法

メタボ医師が3ヵ月で20キロやせた!

ホットキャベツ ダイエット

不眠、冷え症、糖尿病、
高血圧に効いた!

1日1分 かかと落とし

専門医が作詞・作曲、自ら歌う
血圧低下音頭が
大評判

臨時収入10万円ゲット!

トイレのフタ開運術

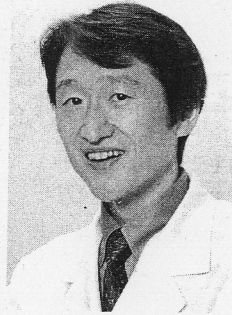




目の老化・白内障の進行を遅らせるビタミンCなどの抗酸化食品と保護用サングラス

順天堂大学客員准教授
むらかみ眼科クリニック院長
むらかみしげき
村上茂樹

村上茂樹先生のプロフィール



1986年、順天堂大学医学部卒業。井上眼科病院（東京）に入局。母校で高齢者の失明予防医学も研究。96年、熊本県宇土市に「むらかみ眼科クリニック」を開設。07年、順天堂大学客員准教授。日本眼科学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医、日本抗加齢医学会専門医。著書に『白内障 加齢黄斑変性』（熊本日日新聞社）。

加齢とともに紫外線が白内障の進行に影響

白内障は、カメラでいうレンズの役割をしている、目の中の

水晶体が濁ってくる病気です。

原因は、さまざまですが、なかでも老化（加齢）に伴うものが最も多く、加齢性白内障と呼んでいます。白髪や顔のシワ、体力の衰えと同じように、どんな方でも老化とともに、進行していくわけです。

水晶体の中は、主に水分とたんぱく質で構成されています。若くて健康なうちは無色透明で光をよく通しますが、老化などでたんぱく質が変性して濁ると、光が通過しにくくなります。くもったレンズでファインダーをのぞくようなもので、光が通過しにくくなったり、乱反射して網膜にきちんと像を結ばなく

なったりするのです。

白内障の自覚症状は人によって多少差はありますが、通常、次のような形で現れてきます。

- 目がかすむ。ぼやける
- 視力低下。小さな文字が見えづらくなる

- 屋外などで光がまぶしく感じられるようになる

- 薄暗いときや場所で物が見えにくくなる

- 物が二重や三重にダブって見えるようになる

目にこのような異常を感じたら、放置せずに早めに専門医を受診してください。

ところで、昨今はアンチ・エイジング（抗加齢）医学といっ

て、心身のさまざまな老化現象を遅らせる研究が盛んに進められています。

白内障もいわば老化現象の1つです。白髪やシワと同様、放置せず、眼科での治療とともに、日ごろの生活習慣の改善や、栄養療法のケアによって、進行をある程度遅らせたり、予防したりすることが大切です。

白内障の引き金となる水晶体のたんぱく質が変性する要因としては、加齢とともに、紫外線などによる「活性酸素」の影響も強く指摘されています。

この目と体をサビさせる悪玉物質ともなる活性酸素は、紫外線などの光刺激や喫煙、ストレ

白内障の予防に役立つ主な抗酸化食品

① ビタミンC

レモン、キウイ、アセロラ、パセリ、ニガウリ、ブロッコリー、緑茶、リンゴなど



② ビタミンE

アーモンド、モロヘイヤ、ウナギ、カボチャ、赤ピーマン、アボカドなど



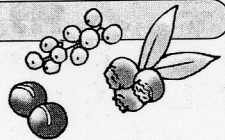
③ カロテノイド

- β-カロテン ニンジン、カボチャ、ブロッコリー、ホウレンソウなど
- リコピン トマト、スイカなど
- ルテイン ホウレンソウ、ケール、ブロッコリー、芽キャベツなど
- アスタキサンチン サケ、イクラ、エビ、カニなど



④ ポリフェノール

- アントシアニン 黒豆、カシス、ビルベリー (野生型のブルーベリー) など



有害光から目を守る
栄養と保護レンズ

ス、過食や高脂肪食、過度の飲酒などで発生し、眼内の組織の老化に拍車をかけ、水晶体のたんぱく質を傷つけて、白内障を助長させていくのです。ですから、予防もこれらのリスクを軽減させることが何より大切になります。

目を活性酸素の害から守るために、おすすめしたいのが、抗

酸化力(活性酸素を消去する力)のすぐれた栄養食品を日ごろから十分にとることです。主な抗酸化ビタミンであるビタミンCやE、目に有効な抗酸化色素・カロテノイド類のルテイン、アスタキサンチン、β-カロテン、リコピンや、ポリフェノール類のアントシアニンなどの継続摂取がすすめられます(左の一覧参照)。

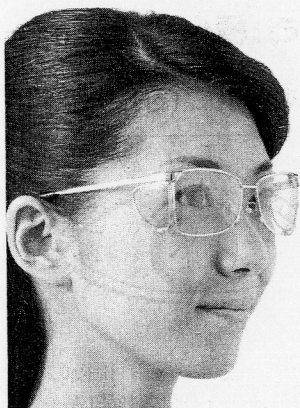
事実、厚生労働省の大規模な疫学研究調査(1995年)に

おいても、ビタミンCの白内障に対する予防効果が確認されています。報告では、食事からのビタミンCの摂取が最も多いグループは最も少ないグループに比べて、白内障を発症する率が男性で35%、女性では45%も低くなっていました。

ビタミンCは、体内で作ることができないうえに、水溶性なので体内に貯蓄できず、余分なものは体外に排泄されてしまいます。ですから、1日1000ミリグラム以上を目安に、何回かに分けてとるのがコツです。ビタミンCを多く含む食品はレモン、キウイ、リンゴ、ブロッコリー、緑茶など。食品で足りない場合も多いので、サプリメントで補うのもいいでしょう。

また、皮膚が衣服などでおおえるのとは違い、目は常に直接外界に露出しているため、有害光からの保護がととても大切です。紫外線などの有害光対策は、機能カラーレンズを入れた保護メガネを活用するのがすすめら

れます。ただし、選ぶさいには、いくつかの注意点があります。紫外線・人間が見える光より波長の短い光・UV)は、波長によってUVA、UVB、UV Cの3種類に分かれます。波長の最も短いUV Cは、オゾン層の破壊によって、最近地球上まで届くようになった有害な紫外線。UV Bは、角膜(黒目)へ吸収され、その浴びる量が多いと、角膜炎などの原因になります。そして、UVAは、角膜を通り抜けて、ほとんどが水晶体で吸収され、水晶体の透明なたんぱく質を傷つけます。その傷が蓄積することにより、水晶体を白く濁らせて、白内障を引き起こします。



側面もおおえるタイプがよい

さらに、可視光線の中でも短波長で高エネルギーの紫青色光は、加齢黄斑変性(見たいところが見えづらくなる病気)の原因となる有害光とされています。

ところが、市販のUVカットレンズのなかには、UVBしかカットされないものが大半で、これでは有害光対策は不十分です。

購入なさるさいには、UVAとUVBの両方をカットし、紫外線透過率が0・1%以下と表示されたもので、同時に青紫色光もカットする、薄い黄色の機能カラーレンズを入れたサングラスを選んでください。

また、メガネフレームは側方もしつかりおおえるシールドつきのものや、ゴーグルタイプがおすすです。普通のフレームだと、側方から入る日光がサングラスの内面で散乱し、有害光がより多く眼内に入ってしまうためです。

コンタクトレンズを使っている方は、UVカット機能のある

ソフトコンタクトレンズにしたうえで、保護用の機能サングラスをかければ万全でしょう。

とくに注意すべき点として、黒いカラーだけのファッショ



目のレンズが濁る白内障から身を守る法

安全性が高く日帰りできる 白内障手術で認知症やうつを 改善した人も少なくない

順天堂大学客員准教授
むらかみ眼科クリニック院長
むらかみしげき
村上茂樹

白内障を放置するほど 高まる余病の危険性

よく白内障と緑内障を比較して考える方がいます。そして「緑内障は放置すると怖いが」と、相対的に、白内障を軽く考え、放置する方も少なくないようです。

しかし、白内障も決して侮つたりせず、眼科への早期の受診と継続した診療が大切です。

実際、日本人が中途失明(矯正視力でも0・1以下の社会的失明)する原因としては、その

レンズは、視界が暗くなるために瞳孔(ひとみ)が広がり、かえって紫外線などの有害光が目の中に入りやすくなるので、「百害あって一利なし」です。

主座を緑内障、糖尿病性病性網膜症が占めていますが、白内障もいまだ高位にランクされているのです。

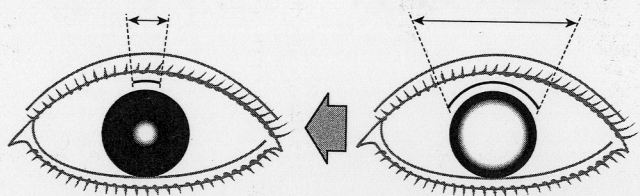
かつて、白内障手術が進歩する以前の戦前には、水晶体を丸ごと摘出する手術しか行われず、瞳が完全に白濁するまで待つてから、12mmもの大きな創口(切り口)を開く手術を行わなければなりませんでした。

その名残でしょう。ご高齢者の中には「白内障は目が見えなくなるまでほうっておいていい」と思っている方もまだいら

わずか2mmの切り口ですむ「極小切開法」

最新の切り口(約2mm)

従来の切り口(約12mm)

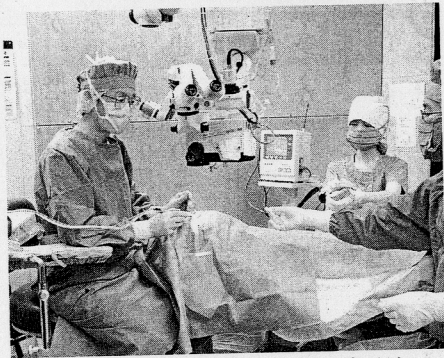


切り口(創口)が小さいので、患者さんの負担は軽減。術後の炎症を抑えられ、新たな乱視も発生せず、視力の回復も早い

つしやいます。

しかし、後述するように、より安全で確実な手術法が開発、確立された現在、この考え方は、さまざまな不利益が患者さんに生じてしまいます。

白内障を放置していると、白濁が進む間に急性の緑内障や眼内の炎症を起こして失明するリスクもあり、必ず継続した診察が必要です。



局所麻酔(点眼)を用いるので痛くない

さらに白内障のみでなく、加齢とともに、緑内障や黄斑変性、そして眼底出血といった、より重篤な目の病気を併発することも少なくありません。

また、視力がどんどん落ちることによってQOL(生活の質)が低下し、それが老人性うつや認知症の引き金になることも少なくないのです。

日本での高齢者の調査でも、40代では約40%、50代では約60%、70歳を超えると約90%が白内障を持っていると報告されています。いわば年をとれば誰もがそのリスクにさらされるわけで、その意味でも高齢化社会

が進む今後、ケアが最優先される目の病気の1つになるでしょう。

白内障の治療には薬物療法と手術があります。ただ、残念ながらいまのところ薬は進行を抑えるだけの効果しかありません。

一方、手術は近年飛躍的に技術革新が進み、いまでは非常にすぐれた手術方法で完治できるまでになっています。

このため、白内障の唯一の根治法として、手術が実施されるわけです。患者さんの生活状況をお聞きしながら適切な時期に受けられるよう、おすすめしています。

1度手術すれば ほぼ一生使える

目の手術と聞くと、それだけで尻込みする方がけっこういらっしゃると思います。

「痛いのはいや」といった、怖さや不安が先立つのでしょうか。

でも、昔ならいざ知らず、現在主流となっている柔軟な高品質

質眼内レンズを用いた「極小切開法(MZCS)」では、痛みもまず心配ありません。

極小切開法とは、わずかに約2mmほどの創口から濁った水晶体を超音波で細かく分解して吸い出します。その後、同じ創口から新しい水晶体となる柔軟な高品質眼内レンズを小さく折り畳んだ状態で挿入し、中で開いて固定する方法です。

12mm以上も創口を開き、水晶体を丸ごと取り出していたころに比べれば、安全性や有効性のうえでもまさに隔世の感があります。

極小切開法は、目にやさしい局所麻酔(点眼)で行うので、術中、術後に痛みを伴うことなく、大半は日帰り手術が可能です。時間も通常10〜20分程度で終わります。ただし手術は、その時間の速さを競うのではなく、目の安全を第1に考える確実な手術「スローサージャリー法」が、現在、推奨されています。費用は眼内レンズの挿入も含

めて健康保険の適用です。極小切開法のメリットは、ほかに数多くあります。

●創口が小さいので、術後の炎症を抑えられ、新たな乱視も発生せず、視力の回復も早い

●柔軟で高品質のソフトアクリルレンズを使用することで再発が起りにくく、1度手術をすればほぼ一生レンズを取り替える必要もなく、良好な視力を保てる

極小切開法による施術は、安全・確実に視力を取り戻していただけるだけではありません。そのことによってたらされる生活の充足感や健康効果は、はかりしれないものがあるといえるでしょう。

なかでも、注目されているのが老人性うつや認知症に対する改善・予防効果です。

高齢の白内障患者さんに、軽度のうつや認知障害の傾向が見られること。それが手術によって視力を回復することで、改善されてくること。こうした事実

が、最近の大病院眼科での研究でも明らかになっていきます。

私も、白内障手術を受けられた患者さんご家族から、手術前は引きこもりがちで、うつ状態が多かったのに、術後は笑顔が多くなったことをよくうかがいます。また、食事もうろかな食べ物色が鮮やかに見える



目のレンズが濁る白内障から身を守る法

技術が格段に進歩した 白内障の手術はがまんせず 適当な時期に受けること

順天堂大学客員准教授
むらかみ眼科クリニック院長
むらかみしげき
村上茂樹

メガネでは矯正 できない白内障

適切な時期に適切な方法で治療を受ける……。これが、白内障の対策では最も重要です。

適切な治療については、前項(60〜61ページ)で紹介した「極小切開法」による手術が、現在では

最良の選択肢となっています。

「受診や手術は、どんなタイミングでしたらいいのか」という点を中心にお話ししましょう。

まず、視力低下に気づいたら、早めの受診が大切です。白内障手術が進歩し、眼内レンズが開発される以前の戦前には、「瞳が完全に白くなって見えなくなつてから」という悲しい事情がありました。これには理由があつて、当時の手術法が、水晶

ようになって、食が進んで健康状態も良好になり、いろいろなことに興味を持つようになったという患者さんも多くいらつしやいます。

「案ずるより産むが易し」
白内障の手術は、まさにこの格言どおりの時代になっているのです。

体が成熟するまで待つて、大きなかたまりとなつてから、丸ごと摘出しなければならなかつたからです。

このため、白内障の症状が出てても受診を先延ばしにして放置し、手遅れになる方も少なくありませんでした。

しかし、極小切開法が開発された現在では、それはなんの意味もないどころか、さまざまな不利益を患者さんに生じさせるのです。

白内障も放置して症状が進むほど、さまざまな問題が出てきます。

視力低下で生活が不自由になることはいうまでもありませんが、それ以外にも急性緑内障や眼内の炎症、斜視などの合併症を呼んだり、慢性緑内障や黄斑変性、眼底出血などの余病を併発するおそれもあります。

また、症状が進めば進むほど手術も難度を増し、通常の症例では発生することの少ない、合併症を起こすリスクも増大しま

す。

・白内障の代表的な症状は、「目がかすむ」「まぶしい」です。視覚にふだんと違うこうした異常を感じたら、とにかく早めに受診するようにしたいものです。

白内障になると「細かい文字が読みにくくなる」ことから、老眼と勘違いされる方も少なくありません。この場合は、老眼は近くのものだけばやけ、眼鏡をかければクリアに見えるようになるのに対し、白内障は全体がばやけ、メガネでも矯正できないことで区別がつかえます。

日常生活に不自由を 感じたときが適応期

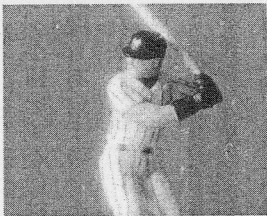
手術の時期については、担当の医師との相談が前提ですが、一般的には「日常の生活に不自由を感じてきたら適応期」とさ

れており、私も患者さんにはそのように助言しています。

現代社会では、生活に必要な情報の約90%以上が目(視覚)から取り入れられるといわれて

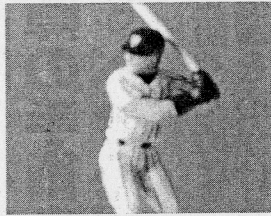
白内障と老眼の違いは？

白内障



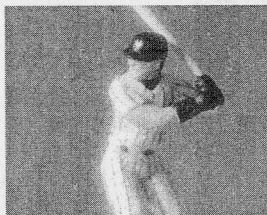
ピントは合っているが、かすんでハッキリ見えない

老眼

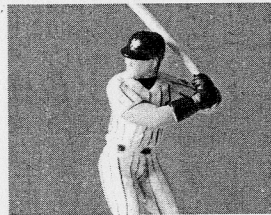


近くのものを見る時ピントが合わない

メガネ(老眼鏡)をかける



かすんで見える。メガネでは調節できない



ハッキリ見える

います。

たとえば、テレビや新聞を快適に見るためには、0・5以上の視力が必要です。また、車を運転される方は、免許の更新に0・7以上の視力が必要になります。

視力が低下すれば、このような生活の具体的な場面でいろいろと不都合が生じてきます。

また、高齢者の方はつまりいてケガをする危険性もふえて

くるでしょう。

こうなると行動も限定され、毎日が快適にすごせなくなります。その結果、引きこもりになったり、うつに陥^{おち}ったりするケースも少なくありません。同じ手術をするなら、できるだけ、そのような弊害が起こらないうちに、したほうがいいのです。

ただ「生活に不自由を感じる状態」というのは個人差があり、

一様でないのも事実です。

仕事や生活のあり方によっては0・7の視力でも手術の時期になる方もいますし、逆にとくにご高齢の方の中には0・3でも生活に不自由をきたさないうような場合もあります。

この点についてはご本人の希望や観察経過などを前提に、担当医師との継続的な話し合いが大切になります。

いずれにしても、もはや白内障は「年だから」と不自由をがまんする時代ではありません。

案ずるより産むが易し。実際、極小切開法による白内障手術を受けた方は、みなさん「こんなことなら、もっと早く受ければよかった」とおっしゃいます。

参考までに、最近お聞きした声の

中から、いくつかご紹介しておきましょう。

●時刻表の文字が読める！

(女性・76歳)

白内障の手術をしたあとは、とにかくなんでもよく見えるようになったので、好きな旅行も続けざまに3回行きました。

最初に出かけたとき、驚いたことがあるのです。手術をする前はぼやけて見えなかった駅の時刻表が、電車の名前も時刻の数字も、1つ1つハッキリ見えたんです。

それが本当にうれしくて、帰ってきたら、また行きたくなくて……。けっきょく、3回連続ということになってしまったんです。

目がよく見えないころは、長生きしてもつまらないと思ったのですが、いまはあと20年は、人生を楽しみたいと思っています。

●シミやシワもしっかり見える

(男性・74歳)

テレビの色が、こんなにきれ

いたとは思いませんでした。

なにしろ、手術をする前は
つと色も画像もあいまいなまま
見ていましたから。鏡で見る自
分の顔のシワやシミまで、しっ



14 目のレンズが濁る白内障から身を守る法

お風呂は？ 食事は？ 薬は？ 白内障の手術を受けるときに 注意すべき心得

順天堂大学客員准教授
むらかみ眼科クリニック院長
むらかみしげき
村上茂樹

感染を防ぐために 目の清潔を心がける

白内障で「極小切開法」の
手術を受ける場合、心がけてほ
しいのが手術後のケアです。

もちろん眼科医によるケアも
あります。ただ、手術は日帰り
や数日の入院で帰宅されること
がほとんどのため、患者さんご
自身によるセルフケアがとても
大切になるのです。

そのお話をする前に、手術そ
のものが実際にどのようなに進め
られるのか、みなさんも把握し

かり見えるようになったのは、
余計だったかも（笑）。でも、
なんだか新しい世界に生まれ変
わったみたいで、毎日がすごく
楽しいです。

ておく必要があるでしょう。

ここでは私どものクリニック
における日帰り手術の流れをご
紹介しますが、基本的にはほか
の眼科医院でも、あまり大差は
ないと思います。

①術前検査・診察

手術することが決まったら、
改めて綿密な術前検査と診察を
行い、手術日を決めます。

②手術説明会

手術の約1週間前に行うもの
で、医師と看護師および薬剤師
が、手術前の注意点などを説明
します。

③目薬処方

手術の数日前から、目の中の
細菌を除去して、目を清潔にす
るための点眼薬を処方します。
以後、この薬を必ず毎日指示ど
おり点眼するようにしてください。
い。

④手術当日

手術の約2時間前に来院して
もらい、まず手術待合室に。こ
こで手術をスムーズに行うため
の点眼や内服、そして体調の管
理などを行います。

手術は、点眼による局所麻酔
で行われ、痛みはほとんど感じ
ません。水晶体の除去から眼内
レンズの挿入、そして、術後処
置まで、所要時間は10〜20分
です。

手術が終了したら回復室で休
んでもらい、手術後の注意点や
お薬の説明をします。

さて、ここからが本題です。
手術後の注意点で、最も重要
なことは「術後感染」の防止で
す。

眼球の奥のほうには薬剤が入

りにくいため、万が一細菌が入
って増殖してしまうと、抗生物
質がなかなか奥までは効きにく
いのです。その結果、眼内に化
膿性の炎症が発生して、急激
な視力低下や目やに、激しい眼
痛などの症状を引き起こすこと
がまれにあります。

手術後の感染を防ぐために
は、以下のことを守るようにし
てください。

●手術前に処方される点眼薬や
軟膏は、必ず医師の指示どお
りに使い、目をできるかぎり
清潔にした状態で手術を受け
る

●手術後に処方される抗菌薬な
どの点眼薬も、医師の指示ど
おり使用する。薬の種類は手
術後の経過にしたがって変わ
るので、定期的な受診も不可
欠

とくに感染していなくても、
手術直後は目が充血する、ゴロ
ゴロする、涙が出る、目がかす
むといった症状が出るがありま
す。これは、処方された点

白内障の手術前後の注意

●感染予防

術前は処方される点眼薬や軟膏で目を清潔にし、術後も処方される抗菌薬(点眼)を指示どおり使用

●術後の症状

感染していなくても、術後は目が充血する、ゴロゴロする、涙が出る、かすむなどの症状が出るが、点眼薬の使用により数日～2週間ほどで治る

●目の保護

術後は目を強くこすったり、何かにぶついたりしない。手術後数日間は保護メガネで目を守る

●新しいメガネ

新しいメガネは、視力が回復し落ちていくから(約3週間)作る

●食事と嗜好品

食事の内容や量は通常どおりでいいが、お酒やタバコは1週間控える

●洗顔と入浴

洗顔は2～3日後からできるが、目に水が入らないように注意。顔を拭くときには清潔なタオルを使用し、目は強くこすらず、不潔にしない。お風呂は手術の翌日から入れるが、3～4日は熱いお湯や長湯は避ける。洗髪も5日間は控える

●社会復帰

約1週間で通常の生活に戻れるが、化膿止めや炎症を抑える薬の点眼は2～3ヵ月続ける

●テレビと本

テレビや本、新聞などは手術の翌日から疲れない程度に見てもいい

注意してください
 入らないように
 すが、目に水が
 日後からできま
 洗顔は2～3
 3～4日は熱い
 お湯や長湯は避
 けるようにしま
 しょう。
 手術の翌日から入
 ってもけっこう
 です。ただし、
 3～4日は熱い
 お湯や長湯は避
 けるようにしま
 しょう。
 洗顔は2～3
 日後からできま
 すが、目に水が
 入らないように
 注意してください

また、手術後も定期的な診療
 を続けることが大切です。
 とくに、糖尿、病性網膜症、
 緑内障、黄斑変性、眼底出血
 などの合併症のある方は、白
 内障手術後の診察を怠っている
 間に、これらの余病が進行する
 ことが少なくないので、注意し
 てください。

眼薬を使用し、主治医の定期的な診察を続けることで、数日～2週間ほどで治ります。ただし、万が一、急激な視力低下や著しい目ヤニ、眼痛などの症状を自覚された場合は、細菌の侵入による化膿性の炎症(術後感染)が発生した可能性もありますので、すぐに主治医に連絡してください。治療が早ければ、抗生物質の注射や硝子体手術などの治療で、炎症が鎮まることが多いのです。

酒やタバコを控え 徐々に元の生活へ

次に感染予防も含めた日常生活上の注意点をお話しします。手術した目はまだ弱いので、強くこすったり、何かにぶついたりしないようにしてください。そのため、手術後数日間は保護メガネをかけるようにします。テレビや本、新聞などは翌日から疲れない程度に見てもかまいません。

手術前に使っていたメガネは度数が合わなくなつて使えなくなるケースが多くあります。ただし、新しいメガネを作るのは視力が回復して落ち着くまでの3週間くらいは待つほうが賢明です。そのさいは主治医の処方にしたがってください。食事や入浴についても気を付けたい点があります。食事の内容や量はいつもどおりでかまいませんが、お酒やタバコは1週間くらい控えてください。

手術後は、おおむね1週間もすれば通常の生活に戻れますが、化膿止めや炎症を抑える薬の点眼は、医師の指示をきちんと守り、2～3ヵ月程度は続ける必要があります。また、手術後も定期的な診療を続けることが大切です。とくに、糖尿、病性網膜症、緑内障、黄斑変性、眼底出血などの合併症のある方は、白内障手術後の診察を怠っている間に、これらの余病が進行することが少なくないので、注意してください。