



## 白内障の話

現代生活の中で、視力は大変重要な役割を果たしています。視力の低下による弊害は日常生活に多大な影響を及ぼします。今回は白内障について少しお話ししますが、読者の皆さまの多くが、白内障は老人の病気というイメージをお持ちだと思います。さて、どうでしょうか？

Text by 欧州日本人医師会 井野場孝一 医師／眼科（イェヴレ スウェーデン）

### + 白内障って？

白内障とは眼のレンズが白く濁ったり曇ったりする病気で、一般的に老人がかかりやすいといわれます。しかし、出生直後や、青年期、中年期に発症することもあります。レンズの曇り方にもいろいろあり、全体が曇ることもあれば、レンズそのものは比較的澄んでいるのに、後ろまたは前の表面だけが曇ることもあります。主な症状には、視力低下や目のかすみ、暗い場所で読みづらい、などがあります。

### + 私たちの眼にあるレンズってどんなレンズ？

眼のレンズにはもともと弾力性があり、焦点を合わせたい距離に応じて眼の中にある筋肉を緊張・収縮させ、レンズの厚みを変化させます。近くを見る場合はレンズが厚くなり、遠くを見る場合は薄くなります。

老眼とは、レンズの弾力性が少しずつ低下し硬くなることで、レンズが厚くならないために起こります。この時点で白内障へのプロセスが始まっているといえるでしょう。とはいえ、すぐに手術が必要とは限りません。白内障がさらに進むと、今度は逆に、遠くはよく見えなくなりますが、老眼鏡無しで近くが見えるようになっていきます。これは、白内障の進展により、レンズが硬くなると共に膨らんでくるためです。よくお年寄りが「眼鏡無しで字が読めるようになった」というのはこのためです。

### + 白内障は老化現象？

白内障は、年を取れば誰にでも起こる現象ですが、発症年齢にはもちろん個人差があります。また、他の病気に関連して早期にかかることもあります。例えば、糖尿病や長期にわたるステロイドによる治療などが代表的な原因です。乳児や幼児に関しては、胎内感染、ダウン症などから発症することもあります。また、紫外線も白内障を早期に起こす主な原因となります。

### + 治療法、予防法は？

日常生活に支障をきたす場合は、レンズ摘出手術を行います。青年期以後の手術では、摘出後に眼内レンズをインプラントします。現在は、多焦点レンズや乱視矯正レンズなどもあります。機械や医療技術の向上により、手術はより安全かつ短時間でされるようになりました。基本的には、麻酔も点眼液のみで、20分以内で終了します。



予防に関しては、今のところ効果的な薬はありません。日頃からサングラスや帽子などで直射日光を避けることも、重要な予防方法の1つです。白内障がかなり進み、レンズが石のように硬くなってしまうと手術自体が難しくなりますので、定期的な検査を心掛けましょう。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日  
（ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00  
火曜日 22:00 - 23:00  
（イギリスおよび  
アイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00  
火曜日 21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>