

最近よく聞く「加齢黄斑変性症」

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 村山 晶子さん

加齢により、網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。

人口の高齢化と生活の欧米化により、近年著しく増加しており、失明原因の第4位となっています。50歳以上の人の約1%に見られ、高齢になるほど多く見られます。また、男性に多いのも特徴です。

《症状》

- ・変視症…中心部がゆがんで見えます。
- ・視力低下…病状の程度がひどくなるにつれ、低下します。
- ・中心暗点…視野の中心部が見えにくくなります。
- ・色覚異常…症状が進んでくると色がわからなくなってきました。

《予防》

- ・食生活…ルテイン、抗酸化ビタミン(ベータカロチン、ビタミンA、C、E)、亜鉛、DHAなどが効果的と言われています。野菜やフルーツ、魚類を中心に、バランスの取れた食生活を心がけましょう。
- ・禁煙…喫煙は加齢黄斑変性を誘発する要因になります。
- ・太陽光…網膜の視細胞を酸化させます。サングラスや日傘を活用しましょう。
- ・ブルーライト…パソコンや携帯などの光は網膜にダメージを与えます。最近では、ブルーライトカットメガネも販売されています。

病気による変化に気づきづらく、症状がかなり進行してから病気に気づくケースが多いようです。健康診断で、早期発見に努めましょう。