



Kimura Eye & Int Med Hospital

ひかりいっぱい新聞

新年のご挨拶

院長 山川 良治

糖尿病網膜症 失明を防ぐ増殖糖尿病網膜症の手術

副院長
木村 友剛

その目の乾き、マイボーム機能不全かも?!

今年も花粉の季節がやってくる!



明けましておめでとうございます。

今年は5月には平成から、新しい元号が始まる年となりました。

「元号なんて日本だけでしか通用しないもので意味がない、西暦のみでいいのではないか」と言う人もいます。確かにWikipediaによると、元号は東アジア特有のもので、日本をはじめ、中国、朝鮮、ベトナムで使われ、過去では、柔然、高昌、南詔、大理、渤海、遼、西遼、西夏、金で使われたそうです。しかしながら、西暦が必ずしも普遍的なものではなく、世界にはイスラム暦、仏暦、ユダヤ暦など実は色々あるということを考えて、私は日本が元号を使用していることに大きな意義を感じています。それは、日本が元号を変えることによって過去を清算しそこから学び、よりよい未来を拓くために元号を使ってきたと思うからです。例えば慶応から明治の時代へと言うほうが、1868年の変革と言うより時代がはっきり把握できます。元号を新しくすることによって時代の遺産を引き継ぎ重層的に文化が蓄積され、そしてそこから新しい芽が出るようにしてきたのだと思います。

木村眼科内科病院も明治、大正、昭和、平成に渡って地域医療の伝統を引き継いできました。新しい時代に、新しい木村眼科内科病院が発展するように頑張りたいと思います。

木村眼科内科病院
院長 山川 良治

人生100年、わたくし達は見える喜びを守ります

①糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、糖尿病の3大合併症のひとつで緑内障とともに成人してからの失明の大きな原因疾患となっています。

血糖値の高い状態が長く続くと、網膜の細い血管は傷つき、変形したりつまったりします。血管がつまると足りない酸素を補うため網膜から新生血管ができますが、非常にもろく出血を起こしてしまいます。出血すると網膜にかさぶたのような膜(増殖膜)がはってきて、これが原因で網膜剥離を起こすことがあります。網膜出血や網膜剥離は、視力低下や失明の原因となります。

当院では患者様の視力を守るため、最新の小切開硝子体手術システムと、白内障手術と硝子体手術について十分に経験を積んだ眼科専門医が、最新で安全な硝子体手術を行っております。

糖尿病の3大合併症



網膜症

神経障害

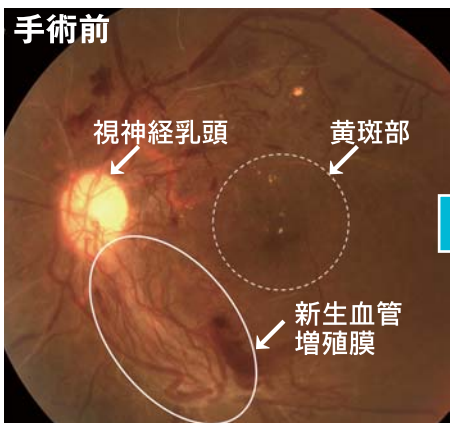
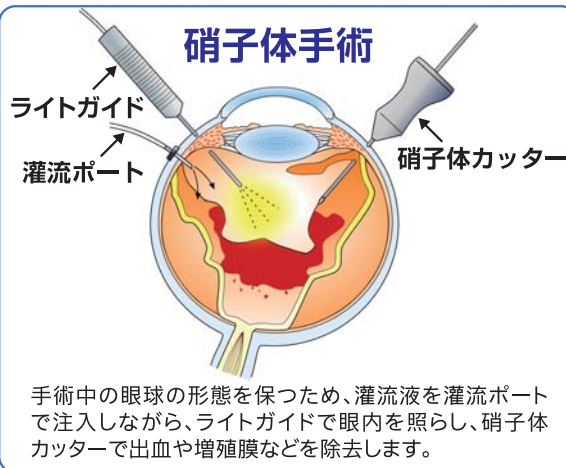
腎症

失明を防ぐ増殖糖尿病網膜症の手術

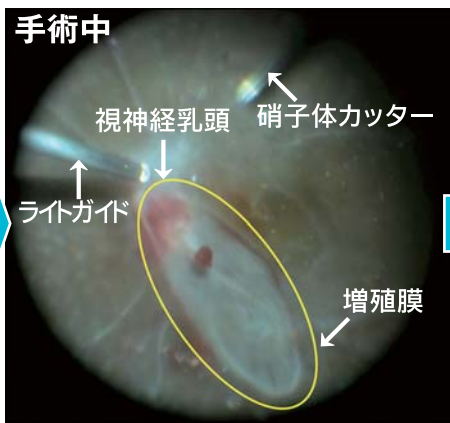
～視力が「指の数が分かる」から「0.8」に～

糖尿病網膜症は大きく分けて、単純糖尿病網膜症・前増殖糖尿病網膜症・増殖糖尿病網膜症の三段階で進行します。下の写真は網膜症が進行した増殖糖尿病網膜症の方の眼底写真です。放置すると、網膜剥離をきたし失明に至る可能性もあるような重篤な状態です。硝子体手術を行い、新生血管と増殖膜を切除しました。術後、網膜症は改善され、経過は良好です。

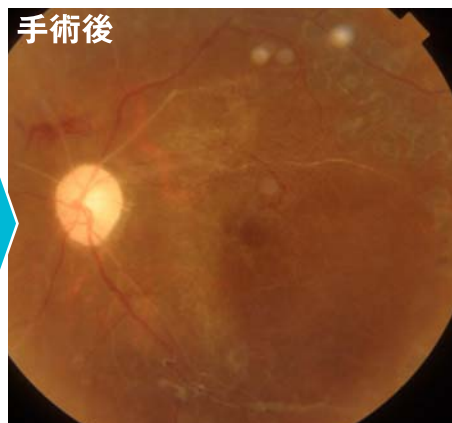
副院長 木村 友剛



手術前
視神経乳頭から多数の新生血管が伸び、増殖膜を生じています。物を見るために大事な黄斑部は腫れ沈着物もみられます。視力は10cm先の指の数がわかる程度です。



手術中
手術顕微鏡で実際に見ている画面です。最新の顕微鏡なので広く明るく見えます。黄色の枠内は切除され硝子体中に浮遊している増殖膜です。



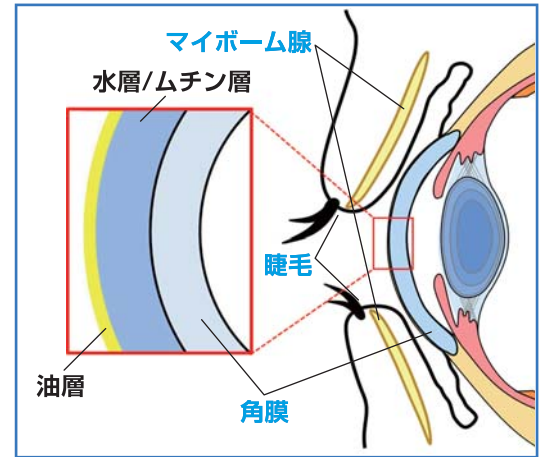
手術後
硝子体手術後3ヶ月の眼底写真です。増殖膜はきれいに除去されて、黄斑部の浮腫は消えています。視力は幸い0.8まで回復することができました。

その目の乾き、マイボーム機能不全かも?!

涙は目の表面を覆っていて、乾燥から目を守ったり角膜へ酸素や栄養を補給したり、きれいに物を見たり汚れやゴミを洗い流すなどの働きがあります。

涙のほとんどは水分ですが、その水分が蒸発しないように、睫毛の根元付近にあるマイボーム腺の開口部から油が分泌されていて、涙の表面に薄く油の層がのっています。このマイボーム腺の機能がなんらかの原因で低下してしまう病気をマイボーム腺機能不全(MGD)といい、マイボーム腺が減少する場合があります。

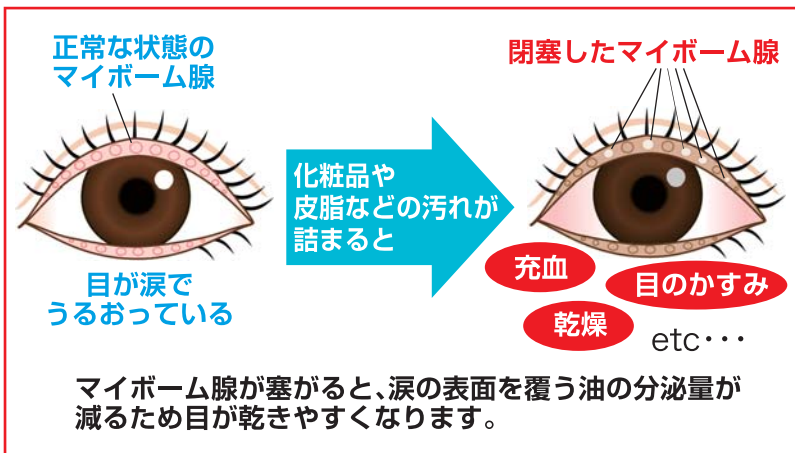
人は瞬きするたびに涙腺からは水分、マイボーム腺からは油を分泌していますが、いずれかが足りなくなってもドライアイ症状を引き起こします。最近ではドライアイ症状を訴える方の80%以上はMGDによって涙に油分が足りないことが原因だと言われています。



“インサイドライン”は要注意!

MGDの原因の多くは目もとの汚れを放置することで汚れがマイボーム腺を塞ぎ油分の分泌を低下させてしまいます。

目を大きく見せるため、睫毛の生え際よりも内側の粘膜部分にアイラインを引く“インサイドライン”という方法がありますが、マイボーム腺はインサイドラインを引く場所そのものにあり、インサイドラインを引くことにより腺が塞がってしまう可能性があります。毎日きれいにアイメイクを洗い流さないとMGDのリスクが高まります。



また加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなります。原因は分泌される油の性質が変わるからです。加齢により融点(固体の油が溶けて液体になる温度)が高くなり、サラサラだった油が粘っこくなり、時には中で固まってしまうからです。

まつ毛の生え際のフチ部分に白いブツブツのようなものがあれば、それがマイボーム腺梗塞です。

マイボーム腺を詰まらせないためには

アイメイクは面倒でも専用のアイメイクリムーバーでしっかりと落としましょう。

マイボーム腺は睫毛の生え際に沿って並んでいるので、そこから脂を軽く押し出すつもりでまぶたの縁を軽く10秒から15秒ほど圧迫します。お風呂に入りながらする、または蒸したタオルをあててまぶたを温めた後にマッサージするとマイボーム腺に貯留した油が融解しているためより効果的です。

目が乾く、充血しやすいなど目に違和感があって、自宅ケアでも改善しない場合には眼科を受診しましょう。



今年も花粉の季節がやってくる

年が明けると花粉症の方は花粉の飛散量や時期が気になりますね。あと1ヶ月もすると花粉シーズンがスタートします。

現在発表されている日本気象協会の2019年春の花粉飛散予測(第2報)によると、中国地方は花粉飛散量の多かった前シーズンよりは若干少ないものの、例年比でみると多いと予想されています。

早めの対策を行い、花粉シーズンを乗り切りましょう。



外出する時



マスク、帽子、メガネ、スカーフ等を着用して、目や鼻へ花粉が侵入するのを防ぎましょう。

ニットやフリースはさけ、花粉が付きにくいナイロンやポリエステル、コットン、デニムなどを着用しましょう。花粉プロテクト加工のコートなどもあります。

帰宅したら



家に入る前に衣類や髪についた花粉を払い落としましょう。

手洗い、うがい、洗顔。可能なら風呂場へ直行。入浴して花粉を落としましょう。



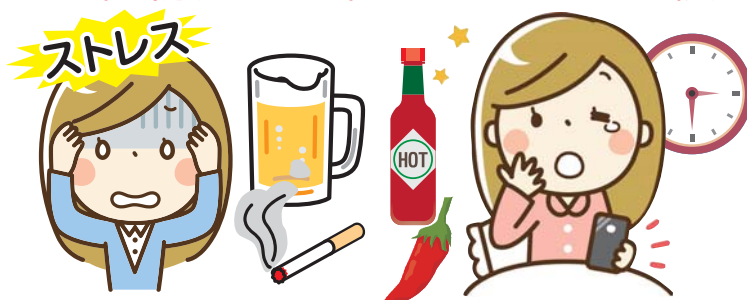
自宅で出来ること



拭き掃除が効果的です。空気清浄機や加湿器もお忘れなく。飛散量の多い時期の洗濯物はなるべく室内干しをするようにしましょう。

服についた花粉は落ちにくく、1時間外出して服につく花粉の量は、なんと窓を1時間開けていた時に入ってくる花粉の約6倍とのこと。

花粉症を悪化させるNG習慣



医療法人社団ひかり会

木村眼科内科病院

〒737-0029 広島県呉市宝町3-15

TEL: 0823-22-5544 [代表]

0823-21-1000 [病棟専用・夜間・休日]

FAX: 0823-25-9010

医療法人社団ひかり会

焼山木村眼科

〒737-0935 広島県呉市焼山中央1丁目10-9

TEL: 0823-33-8259

FAX: 0823-33-8279

<http://www.kimura-eye.or.jp/>

木村眼科

検索 できます。