



ひかりいっぱい新聞

いよいよ老眼を治せる時代の到来

～白内障手術と3焦点眼内レンズを用いた老視矯正～ 副院長 木村 格
人生100年と緑内障 ～視野狭窄と失明を防ぐ～ 名誉理事長 木村 徹
withコロナ 食欲の秋 ～気をつけたいカロリーの摂りすぎ～



いよいよ老眼を治せる時代の到来 ～白内障手術と3焦点眼内レンズを用いた老視矯正～

「手元を見るのにメガネを探さず、いつでもぱッと本や新聞が読めるようになりたいね～」
老眼の状態にある患者様からよくお聞きするご意見です。

老視は加齢に伴う水晶体の弾性の変化が原因で起こり、読書・洋裁・パソコンなど手元から中間距離における多くの日常生活に影響を与えます。また、加齢に伴い白内障が併発すると水晶体が濁ることにより、手元、中間距離のみならず、遠方もかすんで見えにくくなります。

単焦点レンズ



ピントを合わせた距離のものが、非常にクリアに見える

2焦点レンズ



2つの焦点距離にあるものが、同時にクリアに見える

3焦点レンズ



3つの焦点距離にあるものが、同時にクリアに見える

白内障の治療は日々進歩しており、昨年、遠方・近方(約40cm)、そして中間(約60cm)の3ヶ所にピントが合う3焦点眼内レンズが発売されました。当院でも今年に入って3焦点眼内レンズを希望される方が増えています。

従来の単焦点眼内レンズでは1ヶ所にピントを合わせるため、遠方にピントを合わせた場合は術後に老眼鏡が必要になります。一方、3焦点眼内レンズは近方のスマホや読書、中間距離のパソコンやカーナビ画面、遠方の運転、ゴルフなどのスポーツに対応でき、眼鏡の使用頻度を減らし生活の質の向上が期待されます。



また当院では国内で認可の下りた3焦点眼内レンズに加え、国内では未承認ですが海外で評価の高い最新の3焦点眼内レンズも準備しております、主治医と相談しながら自分に最も合う3焦点眼内レンズを選んで手術を受けることが可能です。

多焦点眼内レンズは全ての方に挿入できるレンズではなく、眼の状態や生活スタイルによって向き不向きがあります。眼の状態を詳しく検査し、多焦点眼内レンズが適応かどうかの診断が必要です。

白内障と診断され、老眼治療にもご興味をお持ちの患者様は、医師またはスタッフに気軽にお問合せ下さい。

3焦点眼内レンズの特徴

- ・眼鏡の使用頻度を減らすことができます。
- ・手元の見たい距離が眼内レンズのピントが合う距離(40cm)と異なる場合や、精密な物を見たい場合は眼鏡の補助が必要となります。
- ・ライトの光が眩しく見える(グレア)、光の周辺に輪がかかって見える(ハロー)ことがあります。経過とともに慣れて気にならなくなる方が多いようです。
- ・コントラスト感度が単焦点眼内レンズと比べてやや低下するので、夜間や視界が悪い時の運転や薄暗い場所での読書には注意が必要です。



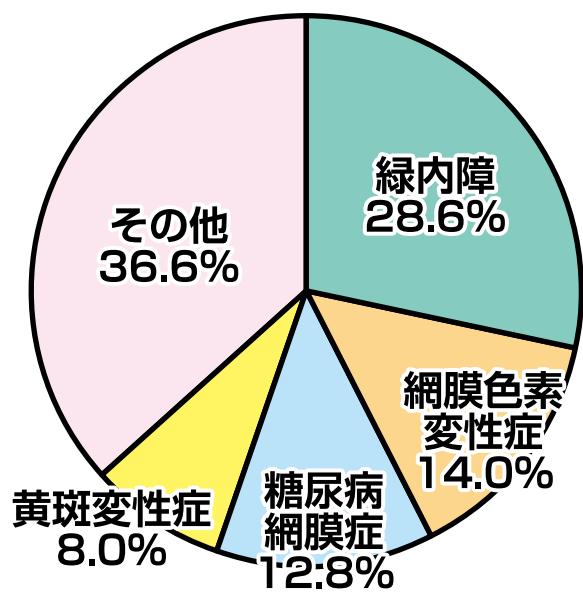
※当院は多焦点眼内レンズを用いた白内障手術において、保険診療との併用である選定療養が認められた医療機関です。これにより多焦点眼内レンズ代は選定療養(自己負担)、手術前後の診察や手術技術料、検査、薬代は保険適用となります。これまでに比べ、患者様の負担が軽減されました。

人生100年と緑内障

～視野狭窄と失明を防ぐ～

名誉理事長 木村 徹

視覚障害の原因疾患



昨年、厚労省は2015年度に交付された視覚障害者手帳のデータ調査から視覚障害をおこす原因疾患の第1位は緑内障28.6%で(左図)、前回調査した2007年度の21%から7.6%も増加したことがわかりました。

緑内障がトップになる理由は、すぐに症状が出るわけではなく気が付かないうちに視野が部分的に徐々に狭くなり、視野障害の自覚症状がでた時には、既に相当進行していたというケースが多いからです。

この病気は視神経が障害されて視野が狭くなり、進行すると中心部の視野まで見えない範囲が広がり、視力も低下して日常生活に支障がでてきます。いったん狭くなった視野や視力は治療しても元に戻せないので、無治療だと失明することがあります。

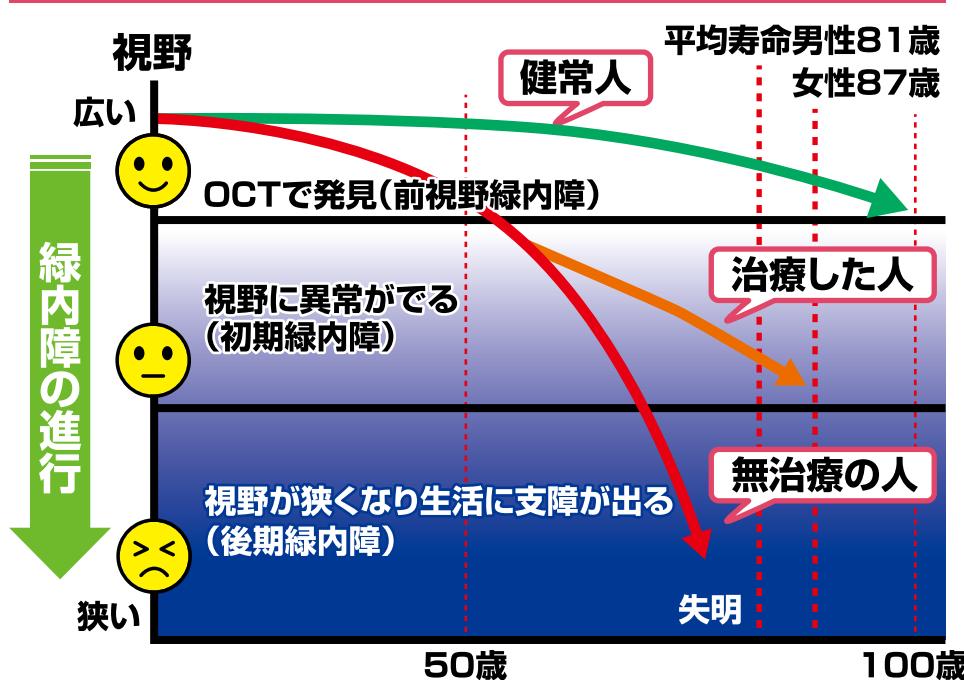
下の図のように、健常人でも加齢により徐々に神経細胞が減って、若い頃より感度は落ちますが、視野に異常をおこすほどではありません。

緑内障は基本的に10年、20年というゆっくりしたペースで進む視野の障害を起こしますが、治療によって進行を遅らせることができます。従ってこの病気がみつかった時は現状維持を目指して根気強く治療を続ける必要があります。

現在では眼科の進歩によって視野異常が出現する以前に診断が付けられるようになりました。大切なことは早期発見、早期治療とその継続です。また長時間の新聞・パソコン・スマホ・TVなど眼の酷使を避けて下さい。

人生100年の時代となった今、一生見える喜びを保っていきたいものです。

緑内障による視野障害の進行と年齢



緑内障は自覚症状に乏しい病気です。
症状がなくても定期的に目の検診を受け、早期に発見し治療を開始することが重要です。



withコロナ 食欲の秋 ～気をつけたいカロリーの摂りすぎ～

秋は食べ物が美味しい季節。コロナ禍で活動量が減っていても食欲の秋にはついつい食べ過ぎてしまします。

食欲に関係あるのが、脳内の神経伝達物質「セロトニン」といわれています。セロトニンには心のバランスを保ったり、自律神経を整えてくれたりするホルモンと同じような働きがあり、「ハッピーホルモン」「幸せホルモン」などと呼ばれています。セロトニンは日照時間と関りがあり、日照時間が短くなると分泌が少なくなり、それを補うため糖質やたんぱく質を摂取し分泌を増やそうとします。そのため日照時間の短い秋は食欲が増加するという説があるのです。

しかし食べ過ぎは肥満につながり、肥満の人はそうでない人と比べて2~3倍も高血圧を発症する率が高くなるというデータがあります。また高血圧だけでなく、脂質異常症、糖尿病を同時に合併することが多く、それぞれの異常が軽度でも、これらが重複することで動脈硬化の進行を加速させる危険性が高まります。



そのリスクを減らす方法は、はじめにきのこや野菜のおひたしやサラダ、続いて秋刀魚、最後に栗ごはんなど、食べる順番によってもメタボ系の病気を予防出来る事が分かっています。

デザートも楽しみの一つですが、美味しいものはカロリーも高いのでご用心。当院の管理栄養士が樹脂粘土でミニチュアのスイーツを作ってみました。withコロナ時代で運動不足になりがちな為、食後のスイーツは目で楽しむだけよいかもしませんね。



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

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



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

木村眼科

検索 できます。