

光ある喜びを あなたに

医療法人明和会
広報誌

Vol. **004**
2024.冬

特集 加齢黄斑変性について



宮田眼科病院
Miyata Eye Hospital

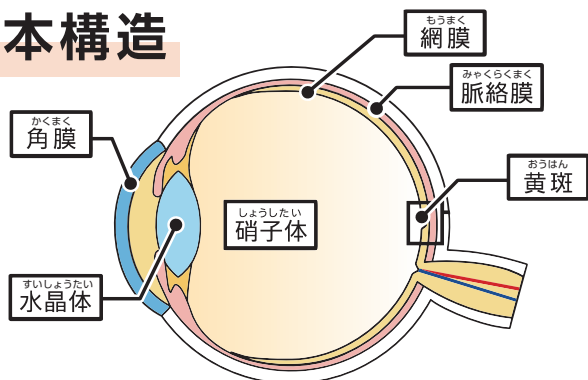
宮田眼科 鹿児島
Miyata Eye Hospital Kagoshima Clinic

宮田眼科 東京
Miyata Eye Hospital Tokyo Clinic

かれいおうはんへんせい 加齢黄斑変性ってどんな病気？

—大切な視力を失わないために—

眼の基本構造

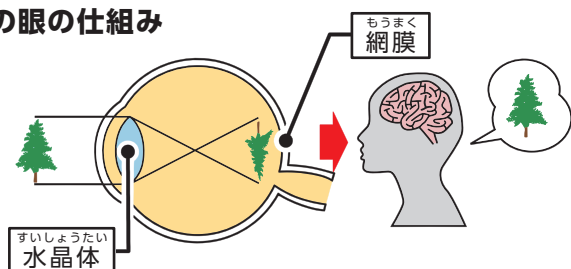


黄斑はものの詳細を見分けたり文字を読んだりするのにとても大切な組織です。

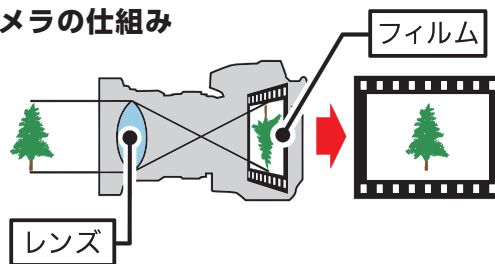
ものが見える仕組み

カメラに例えるとフィルムにあたる部分が網膜という組織で、光を認識し脳に伝えます。

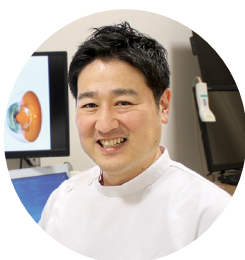
人の眼の仕組み



カメラの仕組み



加齢黄斑変性とは？



もり ようさい
森 洋斉

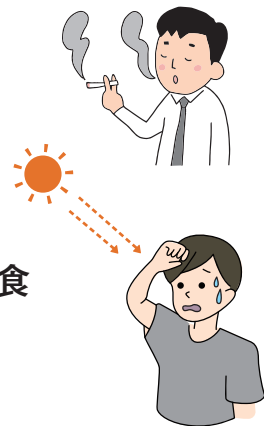
宮田眼科病院
診療部長
外来統括部長

ものを見るときに重要なはたらきをする黄斑という組織が、加齢とともにダメージを受けて変化し、視力の低下を引き起こす病気のことです。初期症状としては、視界の中心がゆがんで見える「変視症」が現れます。症状が悪化するとゆがみが強くなり、視力の低下や視界の真ん中が見えなくなる「中心暗点」、色の判別が難しくなる症状などが現れます。

原因は？

加齢黄斑変性の発症には、

- ✓ 加齢
- ✓ 喫煙
- ✓ 太陽光
- ✓ 高脂肪食
- ✓ 肥満

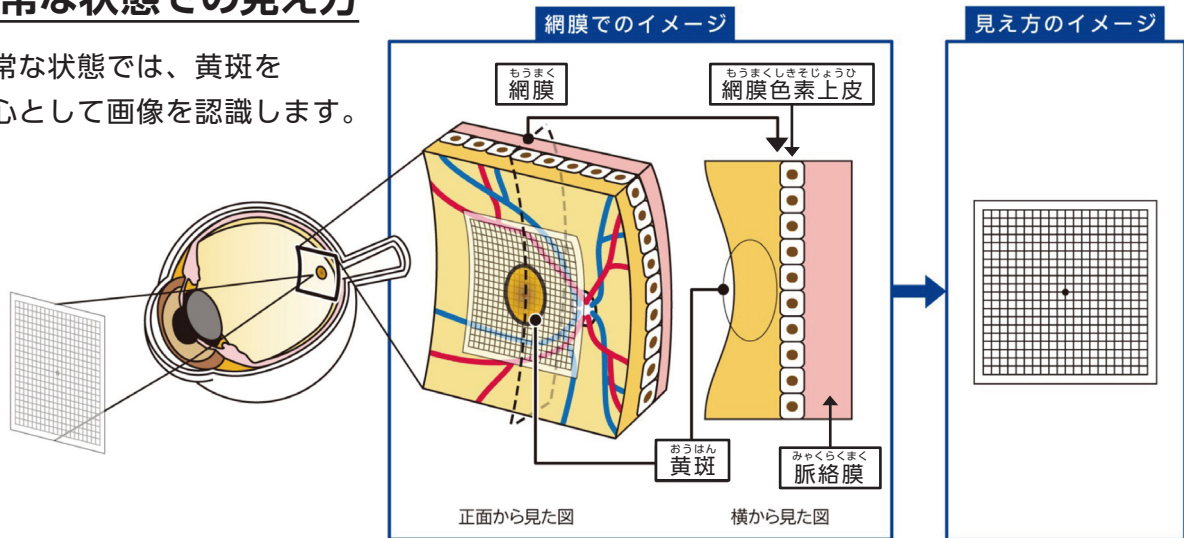


などの様々な原因が関係しています。

見え方のイメージは？

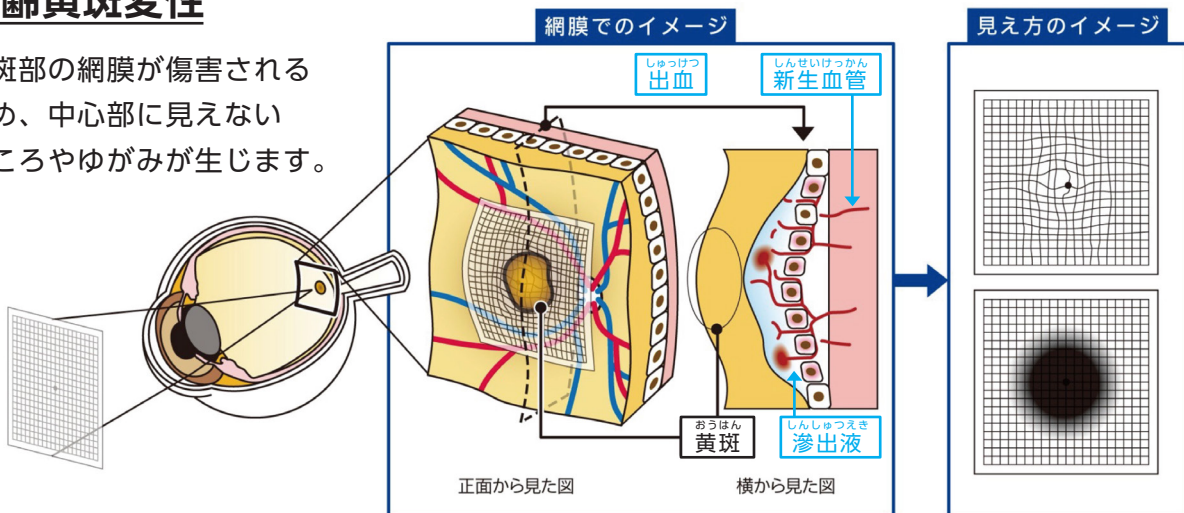
正常な状態での見え方

正常な状態では、黄斑を中心として画像を認識します。



加齢黄斑変性

黄斑部の網膜が傷害されるため、中心部に見えないところやゆがみが生じます。



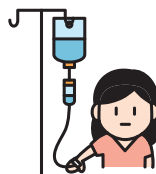
*これらのイラストはイメージ図です

加齢黄斑変性の治療は？

眼への薬剤注射



光線力学的療法



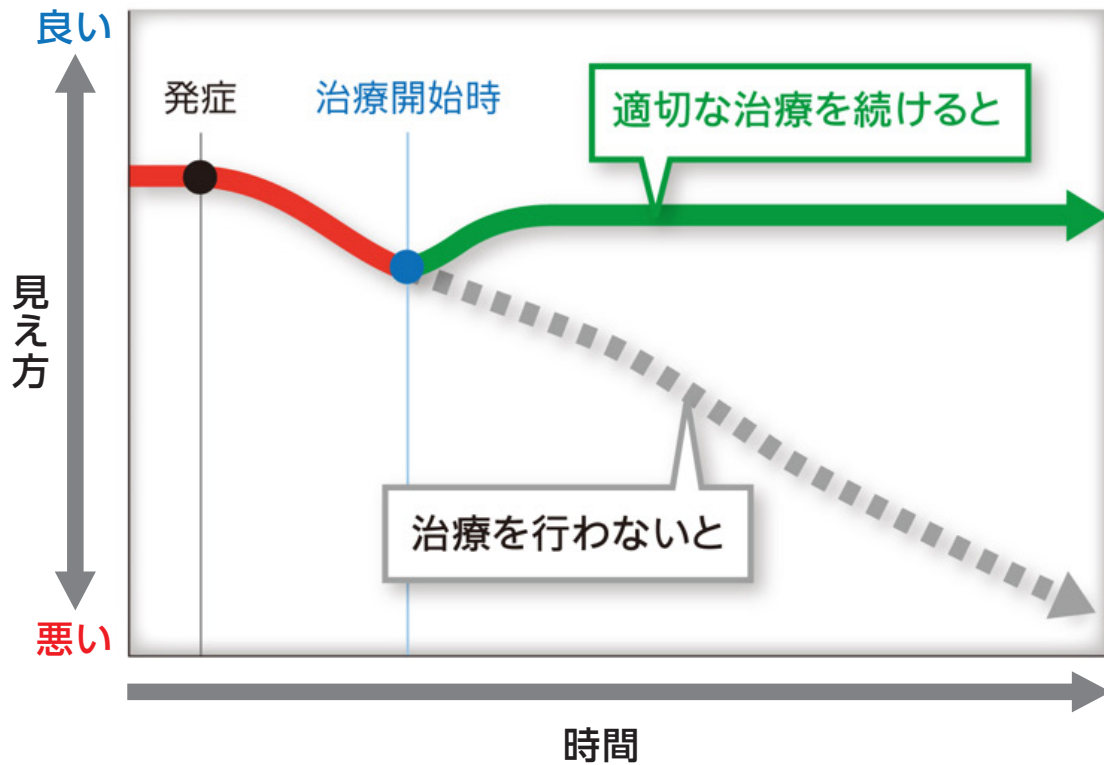
レーザー治療



進行具合や目の状態により、最適な治療方法を選択します。

加齢黄斑変性の治療をしないとどうなる？

見え方の変化(イメージ図)



治療目標は、現状のやや改善、もしくは維持、あるいは進行を遅らせることにあります。定期的な検査と治療を続けることで、症状の進行と視力の低下を防ぐことが可能です。

治療以外にできることは？

日常生活の中では、禁煙、抗酸化物質の多い食事やサプリメントの摂取、リスクとなる因子(高血圧、高コレステロール、肥満)のコントロールなどがあります。また、発症や進行を予防するために、有用と考えられている栄養素があります。

推奨される栄養素*	食品例
亜鉛	牡蠣、牛肉、豚レバー
ビタミンC	緑黄色野菜、緑茶
ビタミンE	油脂類、アーモンド
ベータカロテン	緑黄色野菜
オメガ ω-3多価不飽和脂肪酸	魚類

※これらの栄養素にはデメリットもありますので、サプリメント等を摂取する場合は医師に相談しましょう。

小さな工夫で快適な生活を

拡大鏡を活用しよう



段差があるところには、目立つ印をつけて安全第一



幅の広い目立つ色のテープを貼る。

爪切りには、やすりが便利で安全



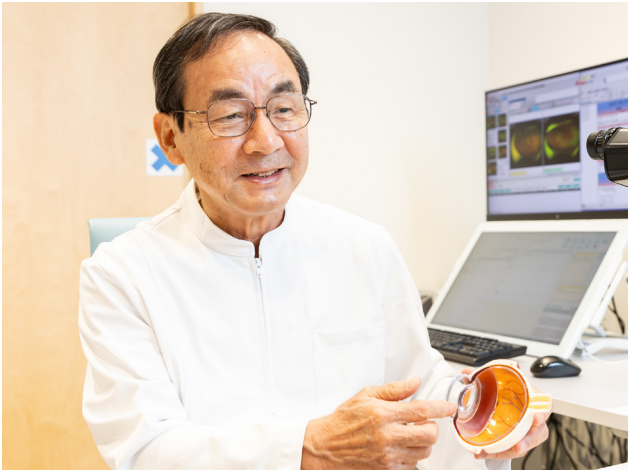
爪切りではなく、やすりを使うと便利です。

「あいさつできなくても、許して下さい」と伝える



「見えづらいので、ごあいさつできないことがあるかも知れません。」と断っておけば安心です。

スタッフ紹介



望月 學

Manabu Mochizuki

宮田眼科 東京 院長
東京医科歯科大学 名誉教授
日本眼科学会 眼科専門医
日本眼科学会 名誉会員

Association for Research in Vision and Ophthalmology, Gold Fellow
American Academy of Ophthalmology, International Life Member

1947年生まれ、広島県出身。1973年九州大学医学部卒業、東京大学眼科入局、同講師、助教授を経て1990年久留米大学眼科教授、1998年東京医科歯科大学眼科教授、2013年から名誉教授

眼科医への道を選択するまで

瀬戸内海の小さな島で、祖父が産婦人科、母が眼科を開業した家庭で育ち、医者の仕事の大切さと大変さを間近にみて、将来は自分も医者になるだろうと漠然と感じていました。また、私が3歳の時に父（当時、九州大学泌尿器科助教授）が病死し、父の記憶がまったく無いので、せめて父が生前に働いていた大学で学びたいと進学し、医師となるに際しては早く母を支えられるようにと眼科を選びました。眼科の教室は、早く診療や手術を指導してくれて、かつ学位の研究指導も含めて充実した教育システムが整っていた東大眼科を選び入局しました。その後は、東大眼科での臨床と研究が楽しくてそれに没頭して、結果的に母を手助けしなかったことが悔やまれます。

現在の状況

2013年に東京医科歯科大学を定年退職した後は、宮田眼科病院を中心に東京、大阪、福島 of 眼科病院で私の専門分野のぶどう膜炎並びに色々な疾患の診察をしていました。宮田眼科病院が東京に新しく宮田眼科 東京を開設するにあたり、2023年4月からその院長に就任しました。宮田眼科 東京の特長は、一般外来に加えて各疾患のエキスパートによる専門外来が充実していることです。街のクリニックでありながら大学病院レベルの眼科医療の提供を目指しています。ゼロからのスタートなので、当面の課題はこのクリニックの存在を広く医療関係者と患者様に知っていただく事で、その為にホームページと予約システム（電話、WEB、

LINE)の充実、若いスタッフによるクリニックのインスタグラムの発信、大学病院との連携診療、地区医師会、眼科医会との連携など、色々な方法で広報に努めています。しかし、最も大切なことは充実した診療と実績の積み重ねです。患者様から信頼され満足してもらえるように、寺田裕紀子診療部長、専門外来の先生方、そしてスタッフの皆さんと協力して診療に励んでいます。

医師としてのこれから

教授には定年がありヒトには寿命がありますが、医師という職業には定年も寿命もありません。祖父、両親ともに最後まで医師の仕事の続けました。私も生涯眼科医をめざし、患者様から求められる限り眼科医として応えていきます。

趣味は、登山、
手料理、食べ歩き、
スケッチ



北アルプス奥穂高岳山頂
(魔の山ジャンダルムを背に)



神田の蕎麦屋
(池波正太郎も愛した老舗)



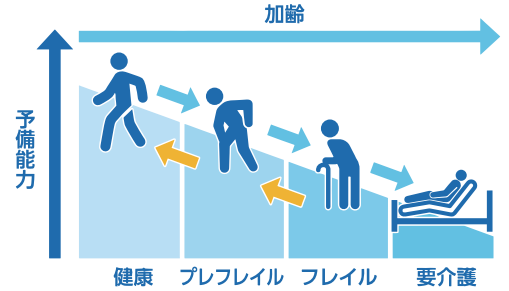
アップルパイ
(紅玉の季節に焼きます)


40歳になったらはじめよう アイフレイル対策

「なんとなく見えづらい…」そんな小さな違和感を「年のせい」と我慢していませんか？

フレイルとは、「加齢に伴い身体のさまざまな機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」のこと。

その中でも加齢による目の機能低下を「アイフレイル」と呼びます。ものが見えにくい、目に不快感を感じる、などを放っておくと、目の機能低下が進み、重要な障害を引き起こす場合があります。早く対応すれば多くの場合、症状の改善や進行を遅らせることができます。



セルフチェック  2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。早めに眼科を受診しましょう。



1 目が疲れやすくなった



2 夕方になると見えにくくなるが増えた



3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった



4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある



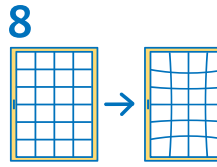
5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった



6 まぶしく感じやすくなった



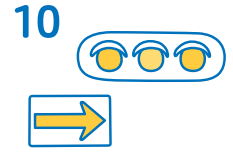
7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた



8 まっすぐの線が波打って見えることがある



9 段差や階段が危ないと感じたことがある



10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

出典：日本眼科啓発会議アイフレイル啓発公式サイト
<https://www.eye-frail.jp/>



季節性のアレルギー対策は早めに！



花粉症は、花粉の飛びはじめる前から抗アレルギー点眼薬を点眼すると、花粉がたくさん飛ぶ時期の症状が軽くなったり、症状がでる期間が短縮されたりします。毎年花粉症に悩まされている方は、早めに眼科を受診し、抗アレルギー点眼薬を処方してもらいましょう。

宮田眼科病院

宮崎県都城市蔵原町6街区3号
TEL.0986-22-1441 (代表)

予約 ☎0986-46-1200



宮田眼科 鹿児島

鹿児島県鹿児島市武1丁目2番10号
JR鹿児島中央ビル2階
TEL.099-286-1213 (代表)

予約 ☎099-286-1233



宮田眼科 東京

東京都新宿区四谷1丁目2番8号
四谷THビル6階
TEL.03-5315-4334 (代表)

予約 ☎03-5315-0647

