

2016

春号

# みなと健診センターだより

Vol.12



今回のテーマは **眼底検査** です。



## 眼底検査とは

眼底カメラなどの機器を使って眼の奥の血管や網膜、神経を観察する検査のことです。痛みはなく数分で終わる検査ですが、多くの情報が得られます。例えば**緑内障**、**糖尿病性網膜症**、**加齢黄斑変性症**、**眼底出血**、**白内障**などを発見することができます。眼底の血管は体の中で唯一、直接血管を観察できるので、動脈硬化、高血圧などの全身の状態が推察でき、生活習慣病の検査として有効です。

眼の奥を観察しやすくするために瞳孔を拡げる散瞳薬を点眼する方法がありますが、健診施設では合併症を避けるため、散瞳薬を使用せず検査する方法を採用しています。



## 眼底検査でわかること

★**緑内障**…眼圧<sup>※</sup>の上昇により視神経に障害がおり視野が狭くなる病気のことで、進行がゆっくりのため自覚症状はほとんどありません。そのため、早期発見できる眼底検査が重要です。緑内障判定の指標として、眼圧検査(20mmHg以下が正常値)、眼底検査による視神経乳頭陥凹の判定を行います。上記で正常範囲外と判定された場合は、眼科での精密検査が必要になりますので眼科専門施設の受診をお勧めします。

※眼圧…眼の中の圧力、眼の硬さのこと

★**糖尿病性網膜症**…糖尿病が原因で眼底出血などが起こり、視力が低下する病気です。発症予防と進行防止のために血糖管理がとても大切です。

★**加齢黄斑変性症**…黄斑部に出血を起こすと、突然の視力低下や視界の中心が見えにくい症状が現れます。特に高齢者に起こりやすいです。最近は新しい治療薬が出ています。

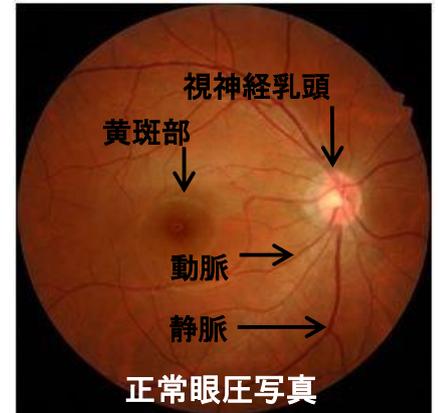
★**白内障**…水晶体が年齢と共に白く濁って視力が低下する病気です。症状は物がかすんで見える、光をまぶしく感じるなどです。進行すると手術が必要です。紫外線も原因の1つと考えられていますので、サングラスでの紫外線対策も有効です。

★**その他**…乳頭浮腫、視神経萎縮、網膜色素変性症、眼内腫瘍などがあります。

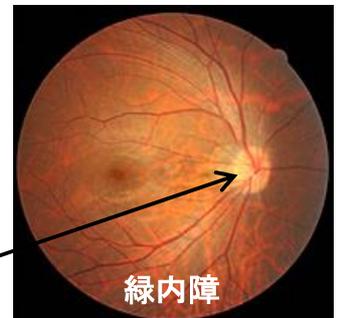
## 眼精疲労の解消法



- ① 眼鏡やコンタクトレンズの矯正不良による眼精疲労も考えられますので、定期的に眼科専門医に診てもらいましょう。45歳以上の方は適正な近用眼鏡(老眼鏡)を使用しましょう。
- ② パソコンやスマートフォンを長時間使用する場合、遠くを見たりして眼を休める時間を作りましょう。
- ③ 目を上下に動かす、ぐるぐる回すなど眼の体操を1日に2~3回行いましょう。眼の緊張を和らぎます。
- ④ こめかみや目頭、目の下を3秒ほど圧迫して離す、これを繰り返しましょう。眼の周辺のツボが刺激され、周辺の筋肉の血行が良くなり、視力低下の予防につながります。
- ⑤ 蒸したタオルで目を温めることで血行が良くなり、気持ちもリラックスできます。



正常眼圧写真



視神経乳頭の陥凹が拡大している

