

👁️ 目の健康を守るために

- 目の病気は、早期発見・早期治療が重要です。
気になる症状がある場合は眼科を受診しましょう。
- 目の健康を守るために眼科検診をお勧めします。
- 日頃から目も含めた心身の健康づくりに取り組みましょう。

目にあらわれる症状の一例

- ・見えにくくなる
- ・視野が狭く感じる
- ・物がゆがんで見える
- ・中心部が暗く感じる
- ・視界にちらつくもの、ゴミのようなものが見える
- ・物が二重に見える 等



目も含めた心身の健康のために

- ・パソコンやスマートフォン等を使用した作業(情報機器作業)を行う場合は、小まめに休憩をとる
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・軽い運動を行う
- ・禁煙をする
- ・特定健診や職場の健康診断を受診する 等



中高年が気を付けたい目の病気



大人のための 目の はなし



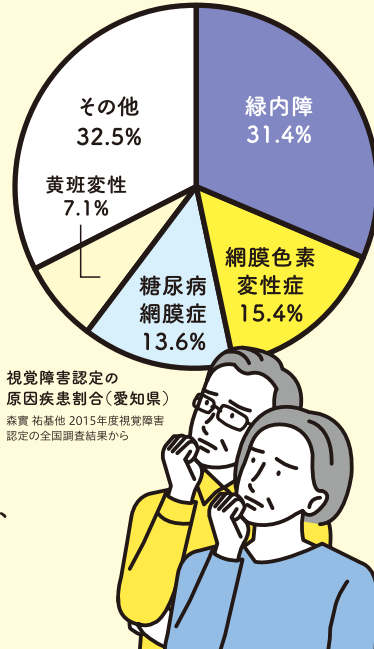
目の健康を考えよう

「目の健康」は、生涯を通じて健康でいきいきと過ごすために大切です。「目の病気」や「日常生活で気をつけること」について知り、健康の保持・増進に役立てていきましょう。



誰でもなりうる!? 中高年の 目の病気

加齢とともに、目の病気のリスクは高くなります。
「見えにくくなったのは、年のせい」と考えがちですが、
次のような病気が潜んでいる可能性があります。

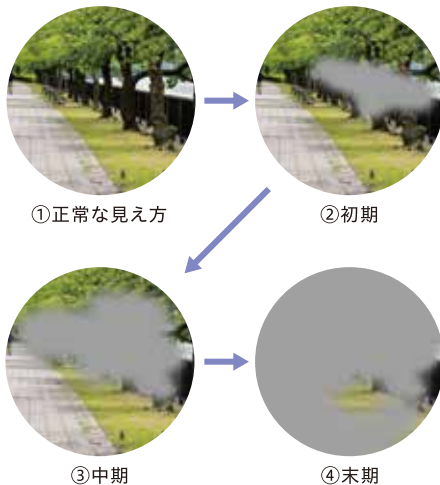


緑内障

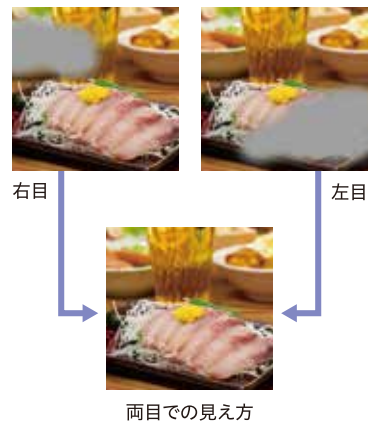
視野(見える範囲)が狭くなる病気

40歳以上の20人に1人が緑内障?

目の神経の障害によって視野がだんだん狭くなり、今まで見えていた範囲を見ることができなくなります。また、両目で見ると欠けた視野を補うため異常に気づかず、眼科を受診しないと病気を見つけれないことがあります。



見え方のイメージ



加齢 黄斑変性

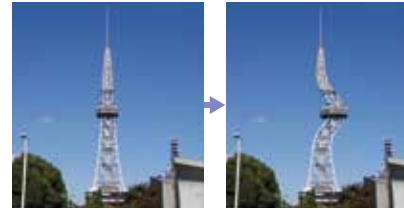
見ようとするところが見えにくくなる病気

症状を自覚しやすい

網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、物がゆがんで見える、中心が見つらい、視界の真ん中がグレーになってかすむなどの症状がでます。進行すると真ん中が真っ暗になって見えなくなります。

見え方のイメージ

変視症



中心暗点



糖尿病網膜症

糖尿病の合併症からくる視力の低下

糖尿病の3大合併症の一つ

糖尿病のある方は血糖のコントロールに努め、早期発見のために定期的に眼科を受診しましょう。



白内障

水晶体*が白く濁り見えにくくなる病気

主な原因は加齢現象

初期のうちに薬で進行を遅らせることはできません。進行した場合は濁った水晶体を手術によって取り除き、人工のレンズを入れる治療が一般的です。



※眼球のカメラのレンズにあたる部分

これらの病気を完治させることはできませんが、早期発見と治療により、症状の進行を遅らせることは可能です。
定期的に検査を受けて、目の健康をチェックしましょう。

