

ヘルシーなごや



HEALTHY NAGOYA

44号
平成22年 春号

発行所／名古屋市医師会
 発行人／細川 孝
 名古屋市東区葵1丁目4番38号
 TEL 052-937-7801
 ©名古屋市医師会
<http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

●「ヘルシー仲間」グランドゴルフ(Gゴルフ)
 ●「健康チェック」マンモグラフィは痛いのか

視力検査でわかること
 — あなたはこの字がみえますか? —

眼底検査でわかること



新しい年を迎え二カ月余り過ぎようとしておりますが、市民の皆様いかがお過ごしでしょうか。

「ヘルシーなごや」は市民の皆様が毎日健康にお過ごしいただくための情報をたくさん盛り込んだ、名古屋市医師会の広報誌です。

今回の「ヘルシーなごや44号」では、「視力検査・眼底検査でわかること」をテーマにして、検査の重要性や「眼」に関する病気の原因や症状等受診する際に役に立つ情報をわかりやすく紹介していただいておりますので是非ご家族でお読みいただき、毎日の生活の参考にしていただければ幸いです。

今後とも誌面を通じて、健康に関して簡単にわかりやすく紹介してまいりますので、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

最後になりますが、まだ肌寒い日が続きますが、皆様風邪などひかれませぬよう、健康管理には十分ご注意ください。もし、不調を感じられたときにはお気軽に「かかりつけ医」へご相談ください。



名古屋市医師会会長
細川 孝

救急ガイド

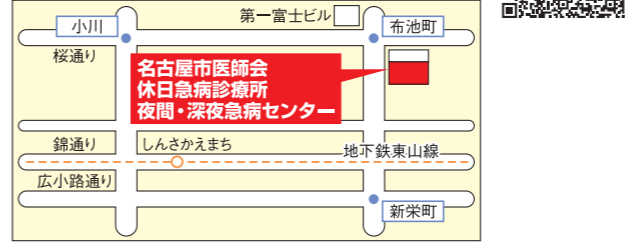
急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

名古屋市医師会 休日急病診療所 夜間・深夜急病センター

内科・小児科	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	19:30～翌朝6:00
	●土曜日	17:30～翌朝6:00
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～翌朝6:00
小児科専門医による診療を行っています。なお受付時間帯は右記のとおりです。	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	20:30～23:00
	●土曜日	17:30～23:00
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～20:30
眼科・耳鼻咽喉科	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～20:30

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

☎ (052) 937-7821
 名古屋市東区葵一丁目4-38
 名古屋市医師会館1階



南区休日急病診療所 平日夜間急病センター

内科・小児科	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	20:30～23:30
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～16:30

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

☎ (052) 611-0990
 名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



各区休日急病診療所

内科・小児科	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30
--------	-------------------	---------------------------

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

- 千種区 (今池交差点東) 733-1191
- 北区 (平安通交差点北西) 915-5351
- 西区 (浄心交差点東南) 531-2929
- 中村区 (区役所北300メートル) 471-8311
- 昭和区 (安田通交差点南) 763-3115
- 瑞穂区 (瑞穂競技場北) 832-8001
- 熱田区 (市場町交差点東南) 682-7854
- 中川区 (区役所横) 361-7271
- 港区※1 (港楽小学校北) 653-7878
- 南区 (加福本通2交差点東) 611-0990
- 守山区 (区役所横) 795-0099
- 緑区 (池上バス停前) 892-1133
- 名東区 (猪高中学校西) 774-6631
- 天白区 (石薬師交差点北西) 801-0599

※東区、中区は名古屋市医師会休日急病診療所、夜間・深夜急病センターへ受診して下さい。
 ※急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診して下さい。
 ※往診はいたしません。
 ※1：港区休日急病診療所は、建て替えに伴い、平成22年3月28日(日) (予定)まで仮診療所で診察を行っております。
 【仮診療所】港区辰日町20-35 (旧 坪井医院) (電話番号は変更ありません。)

上記以外の時間及び診療科の場合は
救急医療情報センター ☎263-1133

子どもあんしん電話相談

救急(夜間の子どもの急な病気や事故)・育児・母子の健康に関する相談を看護師が行っております。

●月曜日～金曜日	20:00～24:00
●土曜・日曜・祝日・12/30～1/3	18:00～24:00

☎ (052) 933-1174

名古屋市医師会ホームページ

<http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

「医療機関検索サイト」をご利用ください

この名古屋市医師会医療機関検索システムは名古屋市内約1,700医療機関の所在や電話番号、診療科目、診療時間等を検索することができます。



視力検査でわかること

—あなたは、この字がみえますか?—

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院眼科教授 平野耕治



I はじめに

「近視」「遠視」「乱視」「老眼」。日常生活の中でよく聞かれる言葉ではないでしょうか。昭和33年生まれの筆者も同世代の旧友に言えば、「最近老眼が出てきて乱視がきつくなっちゃってねえ…」とか「娘が近視でレーシックを受けた」と言っているけど、あれはほんとに安全かね?」といった相談を受けています。本稿では屈折異常(近視、遠視、乱視)とその矯正方法、さらには矯正に伴う合併症について述べ、こうした疑問にお答えしたいと思います。

II 光の屈折

眼球の大きさは一体どのくらいでしょうか?

実は平均的には直径24mm。つまり10円玉を一回転してできた球体くらいの大ささです。眼球の外壁のほとんどは白色の強膜

で構成されていますが、前の方に「角膜」という透明な窓があり(図1)、直径24mmの球面からわずかながらドーム状に突出しています。角膜は厚さにして0.5~1.0mmの薄い膜ですが、透明で平滑な球面なので、強い凸レンズになります。この角膜の頂点から眼球の後ろの方にある網膜までの長さを「眼軸長」と呼びます。

角膜の少し後ろには「水晶体(レンズ)」があります。眼軸長は成人では約24mm。生まれて間もない赤ちゃんでは16mmです。強い凸レンズとしての「角膜」と「水晶体」そして「眼軸長」がそれぞれの眼の屈折を決めています(図2)。一眼

レフのカメラで言えば、網膜がフィルムで、眼軸長は鏡体の長さ、角膜と水晶体はレンズに相当します。一眼レフではレンズを前後に動かすことによってピントを調節しますが、ヒトの眼では水晶体の厚みを変えることによって調節を行なっています。

III 近視・遠視・乱視・老視(図3)

ヒトが遠くの方を眺めた場合、その像はまず角膜で屈折し、さらに水晶体で屈折を受けて網膜で認識されます。網膜でピタリと焦点が合うのは「正視」。網膜の手前に焦点が合ってしまうと、関係ないかもしれませんが、こうした調節機能も、近視の人が遠方の像を見る場合や強い遠視の場合には対応できません。また、年齢を重ねてゆくと調節力は低下してきます。これは水晶体自体が固くなってきてその厚さを自由に変えられなくなることと、調節の筋力の低下により、このような、加齢に伴って調節力が低下してゆく状態を「老眼」あるいは「老視」と呼び、誰でも40歳前後(アラフォー)になるとはつきりと自覚に上ってきます。

「乱視」は角膜や水晶体のゆがみによって起きてきます。これらのゆがみのために遠くからの光が一点に像を結び

ません。そのため、物体が二重にずれて見えたりします。角膜や水晶体が対称的にゆがんでいれば正乱視と言い、円柱形のレンズで矯正します。一方、ゆがみが不規則で円柱レンズで矯正できない場合を不正乱視と呼びます(図4)。

ちなみに、はじめに掲げたような「老眼」が出てきて乱視がひどくなる「乱視」ということは実際には考えられない話です。正乱視の場合で、それまで調節によって無意識に対応できていたのが、加齢とともに調節力を失って見えづらくなってしまうことを言っているのかもしれない。

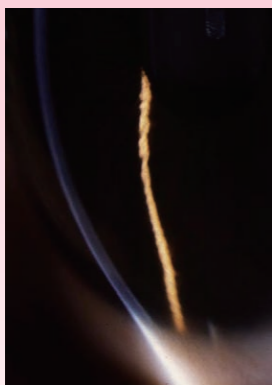


図1

正常の角膜

ちょうど時計皿のような透明な球面で、眼の中に光を入れる窓であるとともに強い凸レンズになっている。右のオレンジ色の線は虹彩(茶目)光が当たったもの。

図2 眼の屈折力を決めるもの

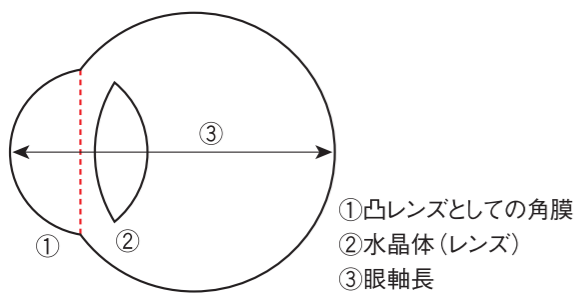
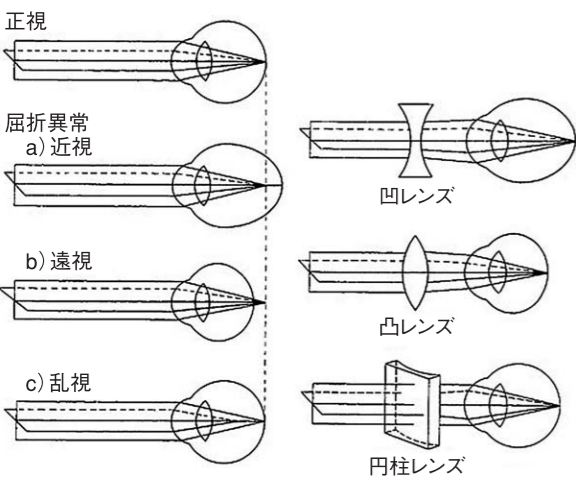


図3 屈折異常と矯正レンズ



- 正視では遠くの景色が網膜に結像する。
- 近視では角膜・水晶体の屈折力が強いまたは眼軸が長いこと、網膜の手前で結像する。凹レンズで焦点を後ろにずらすことによってはっきりした像がえられる。
- 遠視では眼軸が短いこともあって網膜よりも後ろに焦点を結ぶので、凸レンズで矯正する。
- 乱視では経線(縦線)の方向によって像を結ぶ位置が異なる。主に角膜のゆがみが原因となる。円柱レンズで矯正する。

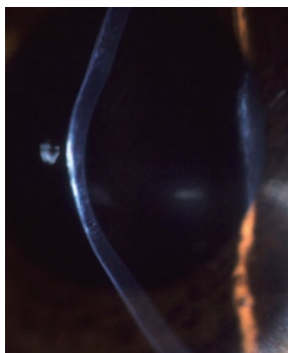


図4

円錐角膜による不正乱視
角膜は球面ではなく円錐状に突き出しているため、光が様々な方向に屈折して入射する。

IV メガネ・コンタクトレンズ・屈折矯正手術

近視や遠視、乱視、老眼を矯正して見やすくするために、眼鏡、コンタクトレンズに加えて、15年ほど前から角膜屈折矯正手術が行なわれるようになってきました。角膜は透明なドーム型に盛り上がった強い凸レンズなので、レーザーで角膜を削ってこの凸を減らせば近視が軽減し、角膜のゆがみを整えて乱視を治すことも行なわれています。

眼鏡による矯正では、角膜と眼鏡のレンズの間に15mm内外の隔たりがあります。このため、近視や遠視も強い場合は眼鏡を通して見えてくる像は現実よりも縮小ないし拡大され、レンズの周

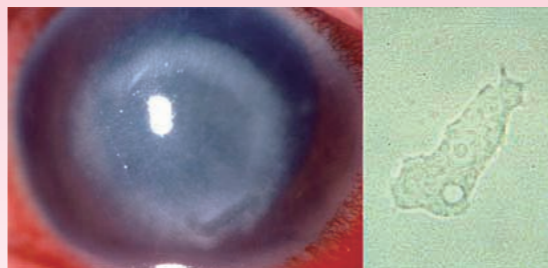


図5 アカントアメーバ(栄養型)(右)と角膜炎(左) コンタクトレンズを介して感染を来したものの。特徴的な角膜混濁を示している。

辺の部分でプリズム効果を受けて自然な像が見えることもあります。また、不正乱視や強い正乱視には十分対応できません。それでも、角膜に接触しないこと、眼にメスが入らないこと、着脱が容易なことは大きなメリットです。

屈折矯正方法別に「見え方の質」を比べてみると、

ハードコンタクトレンズ(酸素透過性ハード)は、涙液とともに角膜のゆがみを補正してくっきりした像を提供します。ソフトコンタクトレンズでもトーリックレンズ(乱視矯正用)で乱視に対応はしていますが、乱視の強い眼には対応困難です。

一方、屈折矯正方法を安全面と比較してみると、

角膜の最表層には「上皮」という細胞のぎつぎつまったシートがあって、「涙液」とともに眼球の防護の役割を担っています。上皮の下には「実質」という、コラーゲンでできた透明な層があります。

V 屈折矯正の安全性

コンタクトレンズは直接上皮に接触することによってしばしば上皮を傷つけてしまいます。また、コンタクトレンズのユーザーでも管理のずさんな人はレンズの保存液や保存容器が雑菌の繁殖によって汚染されています。上皮に傷のある状態に雑菌を接触されれば角膜に感染が起きてきます。近年では、コンタクトレンズのユーザーが増加したことと保存・消毒の方法が簡略化されたことから、アカントアメーバ角膜炎や緑膿菌感染性角膜潰瘍など重篤な視力障害を残す合併症(図5)が増えています。

現在もとてもポピュラーな角膜屈折矯正手術では実質組織に切開を加えます。東京のあるクリニックで重篤な角膜感染症が多発した事件は記憶に新しいところですが、これは角膜実質の切開に用いる器械が汚染されていたことによるものですが、器械の代わりにレーザーの照射で切開を行なう方法もあり、この場合は切開の過程での感染の危険は極めて小さいものと考えられます。一般的にはレーザーという屈折矯正手術法は安全であると考えられますが、術後に光がまぶしく感じられたり、ドライアイの症状が強く現れたりきたりするという事例の報告は多くあります。また、レーザーを含めた角膜屈折矯正

手術の術後に加齢に伴って緑内障や白内障を併発してきた場合、その眼圧のコントロールや手術治療が難しくなります。

VI おわりに

日本人の平均寿命も80を超える時代となり、アラフォーはほぼ折り返し点となりました。したがって、ほとんどの国民が老視による調節障害を経験します。屈折矯正手術で車の運転に眼鏡が不要になっても、40代後半になれば本を読むために老眼鏡が必要になります。コンタクトレンズのユーザーであれば、レンズを外したあとのバックアップとして眼鏡が必要です。すなわち、現代社会では、快適で安全な「視生活」のためには生涯を眼鏡なしで暮らすことはあり得ません。

現在は様々な屈折矯正方法の選択肢がありますが、これらの適応の有無と適切な眼鏡処方については専門の医師の判断が必要です。それ以前に、「見えない」のは単純に屈折異常によるものなのか、何らかの疾患は隠れてはいないか、眼科医に相談していただくことが必要です。

眼底検査でわかること

安間眼科院長・愛知県眼科医会会長 安間哲史



やすま てつし
1974年 名古屋大学医学部卒業
1979年 名古屋大学医学部大学院医学研究科修了
1982年 California大学Berkeley校 研究員(NIH奨励研究員)
1986年 名古屋大学医学部附属病院 講師
1988年 安間眼科 院長
1992年 名古屋市医師会中区支部 副会長(～現在)
2006年 愛知県眼科医会 会長(～現在)
2009年 神奈川大学 視科学研究所客員教授



目を見てください。茶目(虹彩)の中央に黒い瞳があります。直径4〜6ミリの黒い瞳は、直径約2.4センチのほぼ球形の眼球に開いた窓です。窓が小さいために眼球内は暗く、瞳は黒くなりますが、強い光が眼球に入ると、眼球の底の網膜が照らされて赤く見えます。車のヘッドライトに照らされた猫の目や、フラッシュ撮影した人の赤目がその例です。

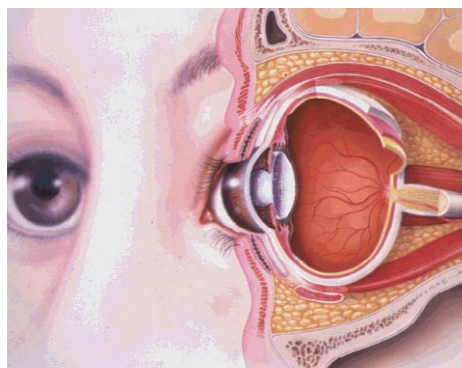


図1 眼球の断面で、奥に網膜があります

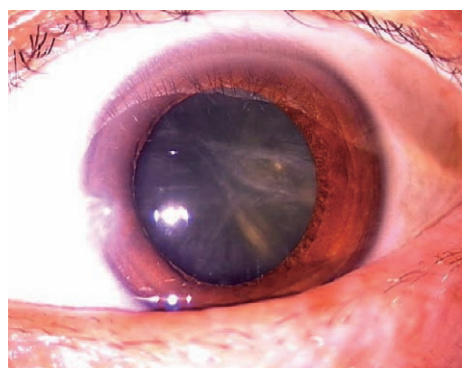


図2 白内障が出てくると、瞳の中が白くなってきます

これが進行すると、黒い瞳が白っぽくなり、外から網膜が見にくくなりますし、本人も外の世界が見えにくくなってきます。これが白内障です(図2)。眼球内は暗いため、眼球内を裏打ちしている網膜を見るためには、眼球内を照明する必要があります。また、眼球の表面にある角膜とその後方の水晶体は、いずれも度の強い凸レンズですので、普通に眼球を覗いただけでは網膜を見ることはできませんが、150年以上も前にEinhornが検眼鏡を発明し、網膜の観察が可能になりました。技術の進歩は素晴らしく、現在では、光源を組み込んだ簡単な検眼鏡で網膜

眼底検査で糖尿病や高血圧など 様々な病気が見つかることがあります。



期の適切な治療が必要です。この段階でも視力には影響がない場合が多々あり、危険な状態と自覚症状とは一致しません。

さらに虚血(網膜の酸素不足)が高度になると、酸素不足を補おうとしてその部分の網膜に異常な血管(新生血管)が出現します。新生血管は通常の血管に比べると非常にもろいため、硝子体出血(新生血管が破れて大きな出血が起きる)、増殖膜形成(新生血管から漏れ成分が網膜と硝子体との間に膜を張る)、牽引性網膜剥離(増殖膜が収縮して、網膜が引っ張られて剥がれる)、新生血管緑内障(新生血管が虹彩・瞳孔に出現し、房水の流れが悪くなり眼圧が上昇する)、あるいは、虚血性視神経症(眼から脳へと刺激を伝える視神経を栄養する血管がつまり、酸素不足になる)など、さまざまな合併症を引き



図5a 糖尿病でみられる眼底の出血や白斑

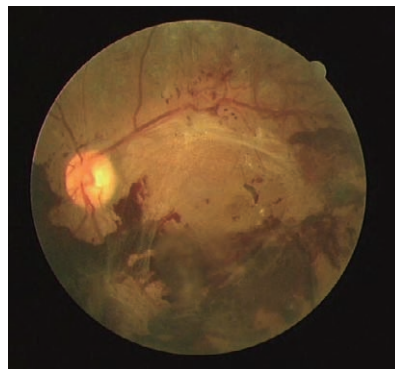


図5b 糖尿病網膜症が進行し、増殖膜も出てきた眼底

起こし、視力が低下し、最悪の場合は失明につながります(図5b)。

糖尿病網膜症はかつては中途失明原因の第1位と言われていましたが、最近では、内科や眼科での治療が大きく進歩し、網膜症が発症しても早期から適切な治療に取り組めば、一生を通じて良好な視力を維持していくことが十分に可能です。この治療法にはレーザー光凝固、硝子体注射、硝子体手術などがあり、最近の進歩は目覚ましいものです。

しかしながら、初診時に既に重症で、その進行を止められずに失明に至る人が今でも少なくありません。全国で年間3000名の方が失明に至り、依然として中途失明の上位に挙がっています。

内科で糖尿病と診断されて治療を受けていても、眼科を受診しない人も多く、

網膜症が発見された時はすでに重症化し、手遅れになっている場合もしばしばあります。内科で糖尿病と診断されたら、目に自覚症状がなくても、まずは眼科を受診し、その後も、年に1〜2回程度は、定期的に眼底検査を受けていくことが大切です。

緑内障

緑内障は目の神経が傷み、視野が狭くなってくる病気です。以前は、眼圧が高い場合に起きるといわれていましたが、最近、正常眼圧緑内障といって、眼圧が低くても視神経が傷んでくる場合が多いことがわかってきました。多治見市で行われた疫学調査では、眼圧が高い場合より、正常眼圧の方が数倍多いことがわかりました。この正常眼圧緑内障は、欧米人よりも、殊に日本人で多く見られます。

を観察することができますし、眼底カメラを使えば、もっと簡単に、誰でも容易に網膜を観察することができますようになりました(図3)。また、眼底カメラに3次元画像解析装置(OCT)を取り付けると、網膜を正面からみるだけでなく、数マイクロメートル(1ミリの1000分の1)の細かさで、網膜の断層像を3次元で見ることが出来ます。この3次元画像解析装置(OCT)のおかげで、網膜の病態が手に取るように分かるようになり、治療の効果判定も容易になり、適切な治療法が選択できるようになりました(図4a・b・c)。

網膜は全身の中で、血管を直視下ではつきりとみることはできる唯一の場所



図3 眼底カメラで撮影した正常網膜

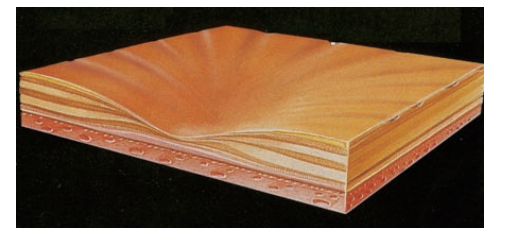


図4a 網膜中央部の断層像

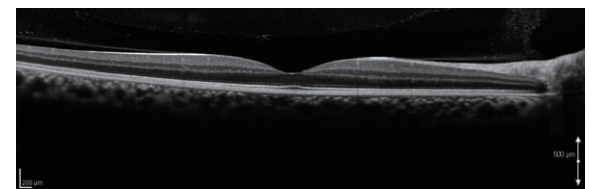


図4b 3次元画像解析装置(OCT)で撮影した正常網膜の断層像

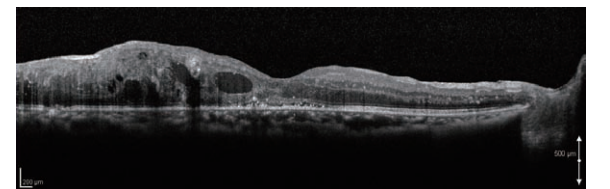


図4c 網膜内に水がたまった状態をOCTで撮影した網膜断層像

です。手の甲や腕などでも、皮膚を通して血管の走行を見ることが出来ますが、網膜は透明な組織であるため、その中を走っている血管をくっきりと見ることはできず、動脈硬化などの進行状況を正確に把握できません。また、糖尿病や高血圧など様々な病気を、網膜を見ることでとらえることができます。目は「心の窓」といわれていますが、同時に「体の窓」でもあるのです。緑内障や網膜剥離なども眼底検査で見つかります。

それでは眼底に現れた変化を見てみましょう。

糖尿病網膜症

血糖値が高い状態が続くと、網膜が

傷害されます。これが糖尿病網膜症で、腎症、神経障害とならび糖尿病の三大合併症のひとつです。

糖尿病網膜症では、最初に網膜の血管が傷害され、毛細血管瘤(もろくなつた毛細血管がコブのように腫れる)、網膜の点状出血(もろくなつた血管から血液がもれる)、網膜浮腫・硬性白斑(もろくなつた血管から血液の液体成分や脂肪分などがもれる)などが発生します(図5a)。

さらに進むと、毛細血管などが閉塞して虚血(網膜の酸素不足)が進行し、その結果、軟性白斑や静脈異常などが出現します。放置すれば、次の段階の増殖網膜症へと進行していくため、早



グランドゴルフ (Gゴルフ)



正色GGクラブ

一時期、老人会と言えば「ゲートボール」が代名詞になっていたが、昨今ではGゴルフが大盛況だ。中川区正色学区老人会にも平成16年GGクラブが発足。初心者も元ゴルファーだった人達に指導され、Gゴルフの面白さにのめり込んでいる。ルールはゴルフのグリーン^{グリーン}の垂流、15m~50mコースの先30cmのサークル「輪」へ100g球をスティックで打ち、転がり込めばOKのルール。サッカー、ゴルフ、相撲など単純なルールのスポーツほど奥が深い。男なら鬼ゴッコ、相撲、野球と子供時代から勝ち負けを競う遊びが多かったが、ご婦人達は「女だてら」と言われた年代、ましてや若い時にゴルフなどは遠い話、Gゴルフに出合い1点を競う個人競技に競争心が目覚め、どの人も夢中だ。暑い夏には汗を流し、

寒い冬も休む人無し、一生懸命の努力は感心する。ゲームに夢中で気付かなかったが、どの人もスピンは一人もおられない。少し薄化粧して女を忘れていない。男の道楽に「呑む」「打つ」「買う」三つの欲望との謔がある。女性でもその差は無い。

後期高齢者になっても「打つ」「競う」欲望にかられておられる正色GGクラブ会員、大正5年生まれのMさん以下40名、昭和一桁生まれの世代が主流。口先だけは達者、体調は元気そうに見えても病の話になるとどの人もが一病は持ち合せて居られる。かく言う私も見栄えは良くても医院のリハビリに2ヶ月間通った腰痛持ち、健康バンドは手放せない。元気印のご婦人連、80歳前後となれば肩、膝、腰痛どれかひとつは持ち合せておられる筈だ。先生の前でアレコレ体の不具合、痛みを訴える年代、先生も患者の賞味期限切れは口に出せない。投薬、リハビリにも限度有りと思う。

Gゴルフに慣れ親しんでみると、人の輪「和」に入り、楽しい会話に大笑いし、程良い年相応の運動量が私の体調に合いリハビリになっていると思う。会員諸兄姉の元気さも最良のリハビリスポーツになっている。

グランドゴルフ川柳

天気もよし調子も良いが球が拗ね
遊びでも今日はやるぞと紅を引く
髪染めて出逢い楽しみ球を打つ
運とツキ入ればそれも技の内
元氣だね鼻水すすり球を打つ
今度こそ今日こそはと思っただけ

(正色GGクラブ 前田^{くわじ}鉄治)

マンモグラフィーは痛いのか



既婚女性同士の話の中で、お産についての自慢話はよく話題になる。三日三晩分娩室で苦しんだとか、逆に破水してしまって緊急帝王切開になったとか。ハプニングが多いほど、危険が大きかった話ほど、場が盛り上がり、話し手は話題の中心人物になれる。しかしお産が大変だと聞いたから、出産をやめる女性にはお目にかかったことはない。

ところが、健康診断のひとつとして受けるマンモグラフィーについては、痛いと感じたから受診をやめようという発想をする女性が結構多い。「あなたまだ経験したことないのね。あれ、実は大変なのよ。」経験者が未経験者にするちょっとした自慢。お産の話と同じで、大変だということで場が盛り上がる。聞いた未受診者は、そんなに痛いものなら、受けることはやめようと思う。マンモグラフィーは痛いというマイナスイメージ、そんな痛い検

査をわざわざ受けなくても、自分は乳がんにはならないという根拠のない自信。そのために日本のマンモグラフィー受診率がいつまでたっても10数パーセントどまりなのではないかと憂う。

あなたのお友達は、単に“痛い”マンモグラフィーを受けた自分を自慢したいだけで、あなたが乳がん検診を受けることを否定する意識は全くないはず。ためしに今度聞いてみてください。「マンモグラフィーって痛いよ。」というお友達に、「じゃ、受けないほうが良いと思う？」

10月から特定の年齢の女性に乳がん検診と子宮がん検診の無料クーポン券が配布されました。「マンモグラフィーって痛いて聞いていたけれど、想像していたほどじゃなかったわね。」とおっしゃる方は多いです。痛くないといえばそうになりますが、痛いから検査しないのは残念なことです。何年前に一回だけ受けた、これも残念です。名古屋市では2年に一回乳がん検診(対象は40歳以上で個人負担1800円以下)、子宮がん検診(対象は20歳以上で1700円)が受けられます。個別の通知はありません。ご自身で協力医療機関にご相談ください。定期的な受診をおすすめします。

(名古屋市医師会健診センター 高瀬理恵)



1年に1度は眼底検査を受けましょう。

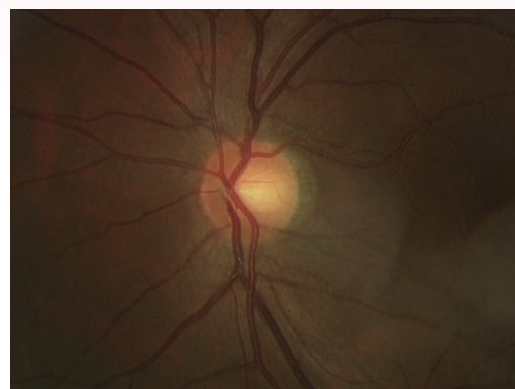


図6a 正常者の視神経乳頭の眼底写真

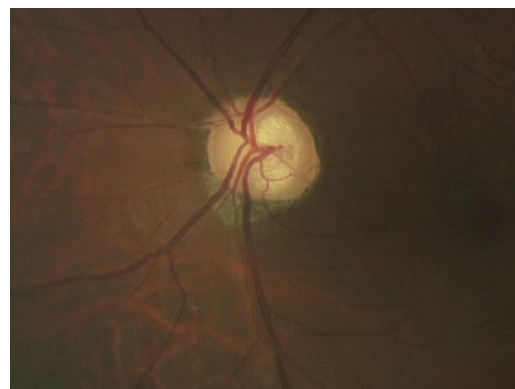


図6b 緑内障の人の萎縮が始まった視神経乳頭の眼底写真

目の中の水(房水)の流れがどのように妨げられたかによって、緑内障は2つに大別することができます。ひとつは、原発開放隅角緑内障といって、房水の排出口でフィルターの役目をしている線維柱帯が目詰まりするタイプです。40歳位から発症する人が多く、成人病のひとつもいえます。「正常眼圧緑内障」もこのタイプですが、眼圧があまり高くないのに神経が傷んでくるのはなぜなのか、まだ、完全には解明されていません。

もうひとつは、原発閉塞隅角緑内障といって、遠視の方に多くみられますが、隅角という排出口に向かう部分が狭くなり、房水の流れが悪くなると眼圧が上がり、視神経が障害されるタイプです。

このタイプの緑内障は、時に、急性の緑内障発作を起こし、眼圧が急激に上昇するために、頭痛や目の痛み、吐き気などを起こします。そのため、内科の病気と間違えられて、眼科への受診が遅れる場合もありますので、要注意です。白内障が進んだ場合にも水晶体が膨れ、隅角が狭くなるために同じ発作が起こることがあります。

緑内障は視神経がいたんできませんので、眼底検査を行って、視神経乳頭(全網膜から集まってきた神経が眼球から目の外に出ていく所)や網膜表面の視神経線維層を調べることにより、発見できます(図6a、b)。最近では人間ドックで眼底検査をうけ、緑内障を疑われて眼科へ紹介を受ける人がとても多

くなってきました。多治見市での疫学調査では、40歳以上の人の5%に緑内障がみつかり、そのうちの9割以上の人が眼科を受診していなかったというデータが出ています。

以上、簡単に眼底に変化の現れる代表的な2つの疾患について述べました。ここで述べた糖尿病網膜症や緑内障などは、早期には殆ど自覚症状がなく、眼底検査をして初めて見つかる場合が多いです。1年に1度は眼底検査を受けましょう。



テレビ番組 「健康ワンダフル」放映中!!

愛知県医師会では、主に高齢者の皆様方の健康維持促進のため、テレビ番組「健康ワンダフル」を放映しております。毎回現場の先生方に分かりやすく解説して頂いております。是非ご覧下さい。

放映予定表

4/30 ●内容: **ドライアイについて**

●出演者: 平野 耕治(眼科)

5/28 ●内容: **トイレが近くて困っていませんか?~女性の頻尿~**

●出演者: 佐々木 ひと美(泌尿器科)

6/25 ●内容: **原因不明の下痢・腹痛「炎症性腸疾患」**

●出演者: 佐々木 誠人(内科)

7/30 ●内容: **膝のスポーツ傷害**

●出演者: 小林 正明(整形外科)

※予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

テレビ愛知にて
(チャンネル25)

毎月最終木曜日
午前10:30~11:00



健康教育講座のご案内

愛知県医師会では、一般の方々の健康増進をお手伝いするため、標記講座を毎月開催しております。

会場/愛知県医師会館9階大講堂 名古屋市中区栄4-14-28(地下鉄「栄」13番出口(中日ビル前)より南へ徒歩5分)

参加無料・申込不要・どなたでも自由にご入場いただけます。

- 講座スケジュール 14:00~14:30 県民の皆さまへ
- 14:30~15:30 講演
- 15:30~16:00 質疑応答

*都合により予告無く変更する場合があります。

開催日	講演テーマ	講師	担当医会
4月13日(火)	首の病気が増加中! ~頸椎・頸髄疾患について~	中部ろうさい病院副院長兼整形外科部長 加藤 文彦	整形外科医会
5月 8日(土)	トイレが近い! ~頻尿の原因と治療について~	名草クリニック院長 日比野 充伸	泌尿器科医会
6月16日(水)	未来の医療、再生医療とは?	藤田保健衛生大学医学部応用細胞再生医学教授 赤松 浩彦	皮膚科医会
7月28日(水)	これだけは絶対知っておきたい! ご婦人に特有な“腫れもの系”の知識	名古屋大学医学部附属病院産婦人科講師 梶山 広明	産婦人科医会

愛知県医師会業務第四課(受付時間/平日9:00~12:00、13:00~17:00) 〒460-0008 名古屋市中区栄4-14-28 TEL 052-241-4143 FAX 052-241-4130



【あて先】
〒461-0004
名古屋市東区葵1丁目4番38号
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
(FAX 052-937-6323)

名古屋医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考にしたいと思っておりますので、自由にご意見・ご感想をお聞かせ下さい。

ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品を差し上げます。あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をお書き下さい。締め切りは発行月の3か月後。

「ヘルシーなごや」の感想をお聞かせください。

年に1度は健診を受けましょう。



◎職場での健診を考えている方

病気の早期発見、早期治療が大切です。年1回の健康診断は必ず受けましょう。35歳を過ぎたらメタボリックシンドロームにご注意。ご家庭でも腹囲を測りましょう。

①総合健診(人間ドック)

②全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診=政府管掌健康保険(社保)に加入の本人のみ対象。お申し込みは事業主から当センターにご連絡をいただきます。

③一般定期健康診断~職場健診は必ず受診しましょう=勤務先で行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断。

④特定健診=被用者保険加入者のご家族、国保ご加入者対象。検査結果により、特定保健指導もいたします。

●お問い合わせ、お申し込みは
名古屋市医師会健診センター
TEL 052-937-8425

◎職場などで受診する機会のない方
お近くの医院、病院で毎年受けられます。

2月末日現在
※平成22年度に変更となる場合があります。

種類	対象者	負担金	診査内容
胃がん検診	40歳以上の方	2,900円	問診・胃部X線直接撮影
大腸がん検診	40歳以上の方	500円	問診・免疫便潜血検査(2日法)
肺がん・結核検診	40歳以上の方	胸部X線のみ(500円) 胸部X線+喀痰検査(1,200円)	問診・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(3日蓄痰法)
子宮がん検診(2年度に1回)	20歳以上の方	頸部のみ(1,700円) 頸部+体部(2,700円)	診察(問診、視診、内診)・細胞診・ コルポ診(医師の判断に基づき必要に応じて)
乳がん検診(2年度に1回)	40歳以上 50歳未満の方	1,800円	問診・視触診及び 乳房X線2方向撮影
	50歳以上の方	1,300円	問診・視触診及び 乳房X線1方向撮影
骨粗しょう症検診	市内居住の40・45・50・55・60・65・70才の女性で職域等で受診機会のない者	500円	問診・骨量測定
C型・B型肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない人	無料	HBs抗原検査、HCV抗体検査、 HCV抗原検査(HCV抗体検査の結果、必要な場合のみ)及び HCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果、必要な場合のみ)
名古屋市国民健康保険特定健診・特定保健指導	受診日現在、名古屋市国民健康保険に加入している方で、「特定健康診査受診券及び利用券」をお持ちの方	無料	既往症の調査・理学的検査・身体測定・血圧測定・肝機能検査・ 血中脂質検査・血糖検査・尿検査・その他

※上記年齢につきましては、本年度中にその年齢に達する方を含みます。※70歳以上の方は無料

※詳細につきましては、健診を実施しているお近くの医院、病院の受付、または名古屋市医師会(052-937-7801)までお問い合わせください。

待合室



メタボリックシンドロームの予防・健康志向の高まりに伴い、テレビや新聞、雑誌にサプリメントが氾濫しています。患者さんからもサプリメントを飲んでいますが薬と一緒に服用してもいいですかと質問されることもあります。サプリメントとは?疑問に思い本屋さんへ。日本臨床栄養協会発行の本に医薬品と食品としての性格を持ち、かつ原材料が食品であるもの、つまり健康の維持増進を目的として利用される食品と定義されていました。日本では医薬品・一般食品と区別し、保健機能食品として位置づけられ色々法律によって規制されているそうです。たとえばよく耳にする大豆イソフラボンは骨を丈夫にする作用があり骨の健康のための食品として表示が許可されており、私が愛飲している飲料に含まれる茶カテキンは体脂肪がつきにくい食品の表示が許可されているそうです。他の食生活に問題があるのか残念ながらまだ体脂肪が減った実感はありません。同じコーナーに日本医師会監修のサプリメントによる健康被害例集も並んでおり、肝機能障害・皮膚障害が比較的多く、肺・腎臓等への障害の報告例もみられます。医薬品との相互作用があるものもあり服用している薬の作用が強く出すぎたり、逆に弱くなってしまうこともあります。またビタミン剤などは多くとればとる程、体にとって良いように思いがちですが過剰にとることによる副作用もあります。健康食品だから安全である根拠はありませんので充分注意しながらの服用を心がけるべきだと思います。(中村区K.C.)