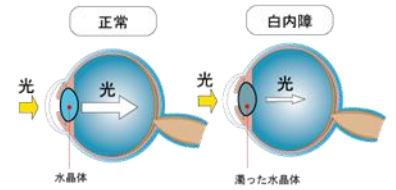


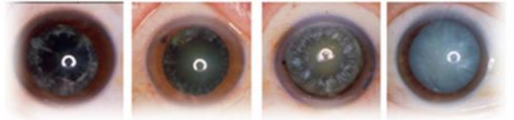


50代から始まる「白内障」



白内障は、失明の原因1位と言われています。目に自信がある人でも、早い人だと40代、50代で30%~40%は白内障が始まっています。手術で完治と言われてはいますが、年間120万人の方が失明しています。しかし、初期の段階で食い止めることが出来るかもしれません。軽症 ← → 重症

- 文字がかすんで見える
- 光が眩しく感じ、明るい場所では見にくくなる
- モノが二重または三重にも見えてしまう



白内障の2つの初期症状

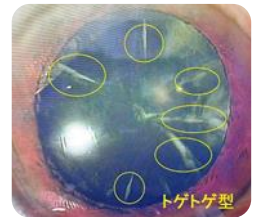
1. 白内障 トゲトゲ型: 目の中の水晶体にトゲトゲのような筋が出来ます。

タンパク質が変性し、白っぽくなります。外側から徐々に濁った状態です。この段階では、視力に影響が出ていません。

自分で気がつかない上に、肉眼でみる事ができません。

●初期症状: 目がぼやったり、暗くなると2重に見えたりすることがあります。暗いと瞳孔が開き、白い筋があたるために光がかすれ2重に見えてしまうのだそうです。

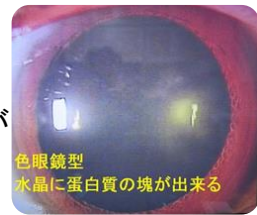
●自己チェック: まずは、視力を矯正(メガネ・コンタクト)し、片目ずつ月をみます。→メガネ・コンタクトで視力を矯正しても、月が2重、3重に見えたら白内障の初期症状かも知れません。白内障が進行すると、視力が低下し、昼間でも2重、3重に見えてきます。



2. 白内障 色めがね型: 一見、問題がなさそうに見えますが、

悪化のスピードが早く、悪化しやすい。水晶体の核が硬くなり、中にもう一つタンパク質が変性しレンズが1枚できた状態になります。そしてピントが合うようになります。

●初期症状: 急に「老眼」が治るといふ症状があるのだそうです。メガネをかけないで新聞を読めたり、小さな文字が見えるようになります。一見喜ばしい感じですが、これが初期症状です。進行するとこのレンズは、黄色→茶色となり、物の色が変わって見えてしまうのです。



白内障を抑える方法 ※早めにわかれば、**進行を遅らせる**事が出来ると言います。

●トゲトゲ型の進行を押さえる方法: **目薬で、進行スピードを50%抑える事ができる**とのことです。

●色めがね型の進行を抑える方法: **バランスの良い、食事**で色々なビタミンを1日の必要量を摂取することが**良い**と言われ、**マルチビタミンなどのサプリで、進行を抑える効果や発症リスクが30%減**るとのことです。

●紫外線対策が重要: 特にトゲトゲ型の白内障の30%は紫外線と言われています。**帽子を深くかぶると50%カット**されると言われています。

サングラスも予防にはよいのですが、隙間から紫外線が入りやすいので要注意です。



一般に白内障として広く知られている加齢性白内障は老化現象であるため、その**発症を完全に食い止**ことはできません。また一度発症すると**点眼薬での完治は見込めず、根本から治療するには手術が必要**となります。

