

花沢アイクリニック通信

第10号
H28年10月



加齢に伴う目の変化



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。私たち花沢アイクリニックが開業して、お陰様で、この10月で丸7年が経ちました。本当に時の過ぎ去るのは早いものです。これからも一日一日を大切に過ごしていきたいと思う今日この頃です。

さて、ほんの100年前、日本の男女の平均寿命が43歳程度であった当時、眼科の教科書には、加齢に伴う目の変化として白内障と老視があげられていました。男性の平均寿命が80歳、女性は86歳を超えた現在、65歳以上の割合は26.7%に至り、加齢に伴う目の変化＝視機能の低下は、ますます重要な問題となりつつあります。今回は、よく遭遇する加齢に伴う目の変化の代表例についておはなし致します。

<老視>

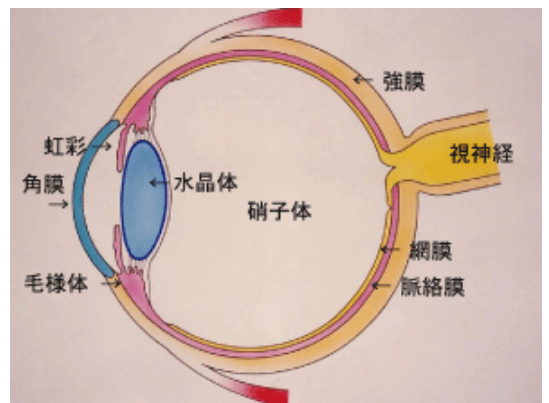
老視（老眼）は、すべての人が日常最も自覚することの多い眼の加齢性変化です。加齢に伴いピントを近くに寄せることが困難になり、読書、パソコン操作、スマートフォンの画面をみるときに支障をきたすようになります。ピントを調節する力は徐々に衰えてくるものの、40歳代半ばになって突然老視を自覚することが多いようです。老視の原因は、加齢に伴い水晶体が固くなることや、ピント調節を行う毛様体筋の働きが衰えることなどが考えられます。

<白内障>

白内障もすべての人が必ず経験する目の加齢性変化の一つです。加齢に伴い、水晶体が混濁することにより、まぶしい、二重三重にだぶって見える、視力低下などの原因となります。

白内障が進行した際には、手術的に混濁した水晶体を除去し、その代わりに眼内レンズを挿入することになります。白内障手術は年間100万件以上行われており、最も多く行われる手術といえるでしょう。

このように、白内障は先進国では手術療法の進歩により治る病気として捉えられていますが、グローバルには失明原因の一位はいまだ白内障で、全体の33.4%を占めると報告されています。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-

1

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

目玉いきいきライフ

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



ソフトコンタクトレンズのケア

~MPSによるレンズ
ケアの注意点~



マルチパーパスソリューション（MPS）は、一つの液で洗浄・すすぎ・消毒・保存というソフトレンズのお手入れの全てができるケア用品です。その簡便さから日本でも急速に普及しましたが、正しい使用方法を知らずに自己流で使う人が増え、それによる目のトラブルも増えています。

《使用方法》 コンタクトレンズを取り扱う前には、必ず手指を石鹸で洗いましょう！

- ① レンズをはずした後、まずは MPS でレンズをすすぎ、清潔な手のひらに置き、MPS を数滴たらして、レンズの両面を各々20秒ほどこすり洗いします。
- ② コンタクトレンズの両面を MPS でよくすすぎます。
- ③ 清潔なレンズケースに MPS を満たし、一定時間以上浸しておきます。（ケア用品によって浸す時間が異なりますので、よく確認してお使い下さい。）
- ④ コンタクトレンズを装着する時には MPS でもう一度、しっかりとすすぎます。
- ⑤ コンタクトレンズ装用中は、レンズケースを洗って、自然乾燥させておきます。



◆こすり洗いを欠かさない

MPS は、液に浸しておくだけでは十分な消毒効果が得られません。他の消毒方法に比べて消毒力が弱いので、指でレンズをこすって機械的に微生物を除去することは消毒の効果を確保するために重要です。



◆水道水でレンズを洗わない

水道水に含まれる雑菌やアカントアメーバがレンズに付着すると、重篤な眼障害を引き起こすことがあります。特に MPS はアカントアメーバに無効なため、水道水の使用は危険です。

◆装着する前にレンズを MPS ですすぐ

MPS ではレンズケース内に微生物が増殖することがあります。レンズを装着する前に、必ず MPS で十分にすすいでください。



◆レンズケースは常に清潔に保つ

MPS は消毒力が弱く、レンズケースのお手入れが悪いと眼感染症を起こすことがありますので、レンズケースのケアもしっかり行いましょう。また、MPS は1カ月を目安に使い切り、その際に新しいケースに交換するようにしましょう。

◆3ヶ月に1度、定期検査を受ける

今のレンズケアが自分の目やコンタクトレンズに合っているかチェックできるのも、定期検査の意義です。汚れの強い人は MPS のみのケアでは汚れが落ちないこともあります。

次回は「過酸化水素とポビドンヨード」に



編集後記

今月で当クリニックは7周年を迎えます。7周年を記念して、ささやかなプチギフトを会計時にお渡ししております。今後も皆様のお役に立てるよう、スタッフ一同努力してまいりますのでどうぞよろしくお願い致します！

ビビ・プッチ・まめちよ

についてお話しします。

祝★7周年！目玉いきいきライフ！

