

2023年度は**眼底検査**の大切さを啓発します

～ACジャパン、厚生労働省通知～



P2 ACLレポートインタビュー **公益社団法人 日本眼科医会 会長 白根 雅子**

P6 厚生労働省「職場の健康診断実施強化月間」通知に
眼科検診の推奨が盛り込まれます

P8 ACジャパン2023年度支援キャンペーン
「バカボンのパパの提案」ポスター



ACジャパンサイト



眼底検査特設サイト



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

自覚症状がなくても発症、進行していることがある眼の病気。 年に1回の「眼底検査」を受けて 初期の段階で病気に気づいてほしいと思っています。

公益社団法人 日本眼科医会 会長 白根 雅子

公益社団法人日本眼科医会は、1930年の創立以来、90年以上にわたり眼の健康に関する啓発と教育に取り組み、保健や福祉の向上のために活動を積み重ねてきました。そして人生100年時代と言われる昨今、加齢などにより発症し、自覚症状がないまま進行する眼の病気に焦点を当て、早期発見に有効な「眼底検査」の普及に努めています。

で、40歳をすぎたら定期的な「眼底検査」をと呼び掛けていますね。その理由について教えてくださいますか。

白根 多くの人は、自分の眼の健康について考えるとき、「眼が赤くないから大丈夫」「メガネをかければ見えるから問題ない」と思っているのではないのでしょうか。かすんで見えても「疲れているのかな？」くらいに軽く考えてしまふ。痛みやかゆみ、出血があると深刻に考えますけど。

ですが、自覚症状がなくても発症して、異常を感じたときにはすでにかなり進行していて、放置すれば将来的に失明に至る眼の病気もあります。糖尿病などの全身的な病気や加齢が進むと、眼底の網膜や視神経が脆弱になり、視機能の低下を生じやすくなります。

そこでおこなっていただきたいのが、定期的な眼底検査を受けて、初期の段階で病気に気づくことです。

「眼底検査」とは、どのような検査なのでしょうか。

白根 瞳孔から光を入れて眼球の奥の状態を観察し、血管や網膜、視神経を調べる検査です。眼底の中心には、網膜の中でも最も鋭敏で光に対する感度が高い細胞が集中する「黄斑部（おうはんぶ）」があり、そのすぐ傍には網膜が受け取った光を信号として脳に伝える視神経線維の束の出口「視神経乳頭」があります。そのあたりを撮影して、異常がないか確認します。

さらに眼底は体の中で唯一、血管がクリアに見えるところです。つまり、全身の健康状態を知ることができる場所で

あるとも言えます。胃などの内視鏡検査の画像でも血管を見ることはできませんが、眼底ほどはつきりは映らないんです。脳の血管も大体、眼底で見たのと同じような状態です。そのため、そこに動脈硬化があれば脳にもあると推測できますし、脳疾患、糖尿病などの発見の手掛かりにもなります。

——どのくらいの頻度で、「眼底検査」を受けるのがよいですか。

白根 多くの場合、年に1回で大丈夫です。とはいえ、企業などの定期健診で実施される眼の検査で、法律で必須とされているものは「視力検査」だけです。大企業では人間ドックを実施するところが増え、検査項目のなかに眼底検査が組み込まれていますが、中小企業ではまだまだ導入のハードルが高いと聞

そこで今回は、同会の会長である白根雅子先生に、眼底検査についてと、失明の恐れがある眼の病気やそれらがもたらす日常生活のリスクなどについて伺いました。

—2023年度のACキャンペーン

きます。

かつて、健康増進事業として市区町村が住民健診を実施していた頃には、眼底検査を受ける機会が多かったのですが、2008年に導入された特定健康診査（以下、特定健診）によって、住民健診はおこなわれなくなりました。

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群／以下、メタボ）にフォーカスした健診で、眼底検査はメタボに直接関係するものではないという点で、必須とされていないんです。ただし、特定健診で糖尿病や高血圧症の疑いを指摘された場合などに限り、医師の判断で眼底検査を受けることができるのです。

—「眼底検査」で見つかる眼の病気には、どういったものがありますか。

白根 「緑内障」「網膜色素変性」「糖尿病網膜症」「黄斑変性」などですね。緑内障は、日本人の視覚障害の原因疾患の1位で、全体の28・6%です。次いで多い順に、網膜色素変性が14・0%、糖尿病網膜症が12・8%、黄斑変性が8・0%です。

この順位は時代によって変化しています。たとえば、糖尿病網膜症の人は、糖

尿病の予防や治療に取り組む人が増えたことで減ってきています。

—それぞれ、どのような病気ですか。

白根 緑内障は、眼と脳をつなぐ視神経の線維が弱って視野が欠けていく病気で、日本人の中途失明の原因第1位でもあり、40歳以上の20人に1人が罹患していると推計されています。網膜色素変性は遺伝的な病気で、網膜が弱って徐々に視野が狭くなっていきます。糖尿病網膜症は、糖尿病が原因で網膜が障害を受け、視力が低下する病気です。黄斑変性にはいくつかの病態があり、近年は加齢によって黄斑部に障害が生じ、中心部が見えにくくなる「加齢黄斑変性」が増加しています。

—では、日本人の中途失明の原因第1位とされる「緑内障」について、詳しく教えてください。どのような原因で発症するのでしょうか。

白根 緑内障では、加齢などのさまざまな原因から、視神経が弱って視野が欠けていき、光を感じない範囲が徐々に広がっていきます。眼底検査では、視神経乳頭のくぼみの拡大や辺縁の小さな出血が認められます。初期の段階では自覚症状がほとんどなく、異常を感じたときには末期まで進行している



ケースが少なくありません。

―かなり進行するまで自覚症状がないのは、どうしてなのでしょう。

白根 症状は急激に変化するのではなく、何年もかかってゆっくり進行するもので、脳がそれに慣れてしまっからです。それだけでなく、片方の眼の視野が欠けていても、もう片方がそれを補ってくれるので、初期や中期の段階では異常に気づきにくいのです。

―「緑内障」になりやすいタイプなど、傾向はありますか。

白根 日本で緑内障が認識され始めた頃は、眼圧が高い人がなるものだと考えられていました。ですが最近では、日本人の場合は、緑内障の人の75%以上が正常な眼圧であることがわかっています。眼の中には「房水」という水が流れていて、その流量で眼全体にかかる圧力が保たれ、眼の形が維持されています。この圧力が眼圧です。

ご家族に緑内障の人がいるとかかりやすい傾向があります。また、近視の人は、緑内障になるリスクが高くなります。その原因の一つとして、近視になると眼球が前後に長くなっていき、視神経が入る角度が変わり、細い神経線維や血管が圧迫されるためだと考えら

れています。

お子さんでも、近視があると、中学・高校生くらいから眼底に変化が現れる場合があります。近視のお子さんは、メガネやコンタクトレンズをつくる際には必ず医療機関を受診して視力検査とともに眼底検査を受けていただくことをおすすめします。検査を受けることで、自分の眼の健康に関心をもつことにもつながります。

―欠けてしまった視野は、治療などで回復しますか。

白根 残念ながら、欠けた視野を元に戻すことはできません。ですが、治療によつて進行を遅らせたり、視野を維持したりすることはできます。

治療法としては、点眼薬を使う方法のほか、レーザー手術や外科手術があり、とにかく眼圧を下げます。なぜかというと、眼圧が少しでも低い方が、視神経線維や血管への圧迫が軽減され、病気の進行を抑制できるからです。

―自分でできる「緑内障」の予防策はありますか？

白根 予防は難しいですが、ときどき片目で見え方をチェックするなど、普段から自分の眼の状態に気を配っていると、初期の段階で気づくこ

とができると思います。

それとやはり、定期的に眼底検査を受けることが一番ですね。企業などの健康診断で眼底検査を受けて、異常が疑われると指摘されたら、眼科で検査を受けてください。眼底検査に加えて、眼球の圧力を測定する「眼圧検査」と、見える範囲やその感度を測定する「視野検査」などをおこない、総合的に診断します。

お子さんも、特に中等度以上の近視の人は、定期的に、眼科できちんとした検査を受けていただきたいですね。

―視覚障害によつて、生活が不便になったり危険が増えたりしますよね。「緑内障」などの患者さんから、どのような話を聞くことが多いですか。

白根 車の運転中、何かの拍子に片目が隠れたときに信号や歩行者に気づかなかつたりして、視覚の異常を自覚することがあるようです。運転中の事故はちよくちよく聞きますね。どこかにぶつけたとか。

歩行中の危険については、横から近づいてきた自転車が急に目の前に飛び出してきたように見えて、初めて自転車の存在に気づいてヒヤッとしたとか。

労働災害の観点からは、転倒・骨折、転



落・墜落などの事故が起こりやすくなる

ことがわかっていきます。それに、視野が狭くなると作業効率が落ちますよね。今後、社会の高齢化が進み視覚に障害をもつ人が増えていくことが予想され、労働人口の減少に拍車がかかることは明らかです。そういった視点から考えると、視覚障害が増えるということは、社会的に大きな損失になると言えます。

―患者さんと接していて、どのようなことを感じますか。

白根 メガネを合わせる目的などで来院されて検査をして異常が見つかり、「早く見つかってよかった！」と言われ



ることは多いです。一方で、私のところに来たときにはすでに末期で、早晚失明することが予想される患者さんを何人も診てきました。治療に全力を尽くすと同時に、見えなくなったりときの備えをしていただけたほうが本人にとつていいと考えているので、私は早め「心の準備」を促しています。現実を受け入れるには時間がかかると感じています。

また、視力が極端に落ちたり視野が狭くなったりしていても、「配置転換されるのではないか」といった不安から、職場の同僚などに言わない人も少なくないようです。私はそこに、大きな課題を感じています。

もちろん、運転従事者の場合、見えにくくなると危険が生じますからそのあたりは厳しく判断されますが、まわりの人がその人の障害について知らないで、困っていることがわからないので、職場の環境改善への配慮ができないんです。結果として、本人にできないことが増えていき、悪循環に陥ってしまいます。そうならないために、視覚に障害をもつ人はまわりを巻き込んで、協力を得ることが大事だと思います。

― 先生が日々、眼の健康のために実践していることを教えてください。

白根 眼の健康のためには身体の健康が大切で、それには、睡眠をしっかりとることが基本だと思っています。ついつい夜更かしがちなんですけど、ある時間になったら仕事などそのときにしていることはやめて、休息をとることを心掛けています。

食事については、塩分や脂肪分の多いものを控えて、バランスよくなんでも食べるようにしています。コロナ禍で外食の機会が減ったことで、以前より健康的な食生活になりました。

あとは、仕事柄座っている時間が長いので、なるべく体を動かすよ

うにしています。ジムに通う時間がなかなかとれないので、こまめに家の掃除をしたり、買い物には車ではなく徒歩で行ったりするなど、日常生活の中でできることをしています。

それから私自身も、自分のクリニックでときどき眼底の写真を撮ってもらい、チェックしています。

― 最後に、読者に伝えたいことをお聞かせください。

白根 人生100年時代にあつて、「生涯見える」状態を維持するためには、自覚症状がないうちから手を打つことが重要です。将来を見通して、定期的な眼の検査を受けるとともに、眼の衰えがどんな病気や障害をもたらすのか、日常生活や仕事にどんな影響を与えるのか、よく知っていたきたいですね。今後、生産年齢人口(15〜64歳の人口)が減っていくので、少しでも多くの人が、健康で長く仕事を続けることが求められます。ですから、企業の経営層の方々には、従業員に定期的な眼底検査を実施していただきたいですし、産業界を活用して、従業員の眼の健康意識を高めていただきたいですね。働く人の眼が健康であることは、労働生産性を向上させることにもつながりま

すから。それに加えて、視覚障害のある人が働きやすい職場環境の整備にも期待したいです。

中小企業で眼底検査を導入するのは簡単ではないと思いますので、まずは大企業で率先して実施していただき、そこから子会社などに波及させ、中小企業にも広まっていったらいいですね。

多くの人は、「見えている」ことを当たり前のことだと思っています。ですから、見えなくなることが想像できないんです。眼の大切さは、見えなくなると不便さを感じて、はじめて実感できるものだと思います。機会があれば、視覚障害の状態を体験できる視覚障害者スポーツなどのイベントに参加してみたり、視野が狭くなるシミュレーショングッズで不便さを体験してみたりすると、ご自身の眼の健康に興味や関心をもつていただけるのではないのでしょうか。

● 略歴

公益社団法人 日本眼科医会 会長

白根 雅子(しらね まさこ)

医学博士、日本眼科学会専門医。1983年、広島

大学医学部を卒業後、同大学の眼科学教室に入局。

1985年にカナダへ留学。トロント大学眼科学教室

で学んだ後、Toronto General HospitalのClinical

fellows。1987年、Jr.広島病院の眼科部長に就

任。1993年、しらね眼科を開業し、院長に。広島

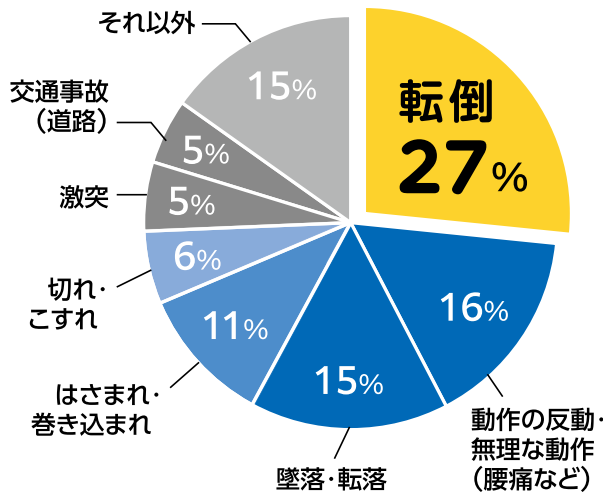
市総合リハビリテーションセンター病院の眼科非常

勤医師を兼任。



目の健康で転倒防止を

増えています！ 転倒労働災害



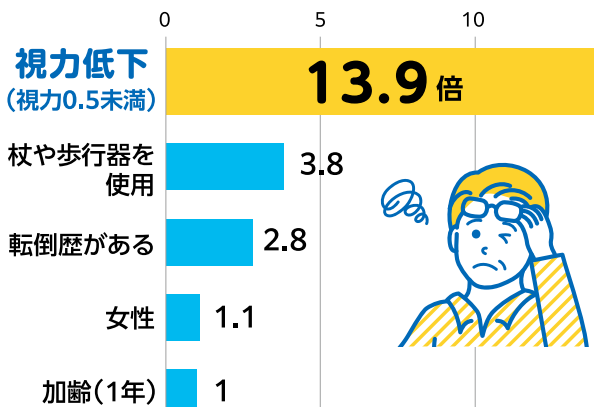
転倒労働災害による
平均休業見込日数は
48日

※令和4年 全産業における休業4日以上の死傷者数 (COVID-19によるものを除く)

出典:厚生労働省 労働災害発生状況(令和4年)

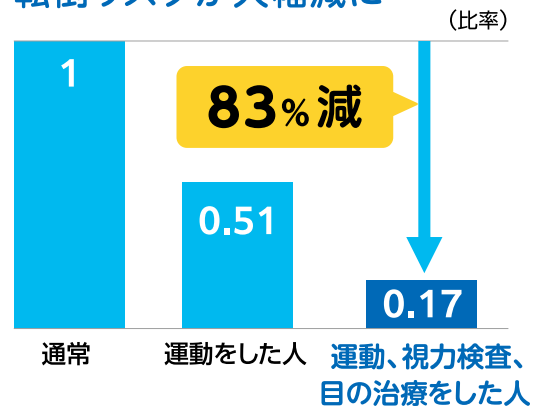
目が悪いと転倒リスクが10倍以上に

視力0.5未満の人は要注意!



対象:同じ病室、同じベッドに入院している患者 72名
Kasuga T, et al. Can J Ophthalmol. 2017

運動や目の検査・治療などで
転倒リスクが大幅減に



対象:世界で実施された54の無作為化比較試験を統合した研究 (メタアナリシス 41,596名)
Tricco AC, et al. JAMA. 2017



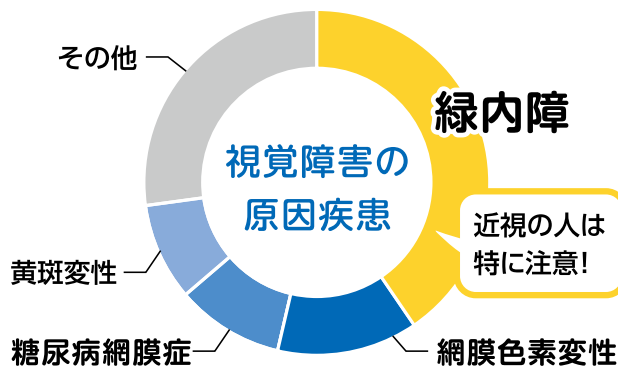
視力は、仕事や日常生活に欠かせない大切なものです。でも、目の健康は、視力だけでは判断できません。



裏面へ

目の病気は、視力検査だけでは見つかりません

上位の疾患は、初期段階では視力が良く、
症状もありません。



Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

目の病気の早期発見には
眼底検査
が大切です

眼底検査で目の健康を確認しましょう!

緑内障は自覚症状のないまま、視野が欠けていく病気です



失った視野は元に戻すことはできません。

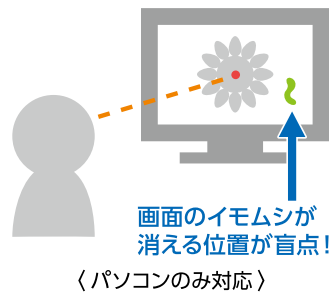
セルフチェックできるツールも活用しよう!

アイフレイル

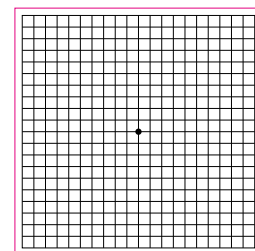
チェック!



視野は欠けていない?
「クロックチャート」



線がゆがんで見えていない?
「アムスラーチャート」



片目ずつ
チェック
します!

〈パソコン・スマホで対応〉

「アイフレイル セルフチェックツール」で検索orこちらから



アイフレイルは「加齢による目の機能低下」。
眼底検査などの詳細や目の健康情報は
「アイフレイル啓発公式サイト」へ。



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION