

この景色……。 あなたは どう見える？

同じ景色は、誰が見ても同じように見える……。そう思いますよね。
しかし、個人の目の状態によって、その見え方は実にさまざまです。
人の目のしくみは、よくカメラにたとえられます。精密機械であるカメラと同じように、
目も繊細な器官。ほんの少しの不具合でも、見え方に影響を及ぼすことがあるのです。
ここでは、代表的な目の病気によって起こる見え方の違いをご紹介します。
あなたの目にはどう見えていますか？

▶ 近視

近くに焦点が合い、遠くがぼやける



P.5へ

▶ 遠視

とくに近くに焦点が合わせにくい



P.6へ

▶ 乱視

物がにじんで見える



P.7へ

▶ 老眼（老視）

手元に焦点が合わせにくい



P.8へ

▶ 糖尿病網膜症

かすむ、物が歪んで見える
※初期自覚なし



P.12へ

▶ 網膜静脈閉塞症

物が歪んで見える、色が変わって
見える※急激に視力が低下する



P.13へ

▶ 緑内障

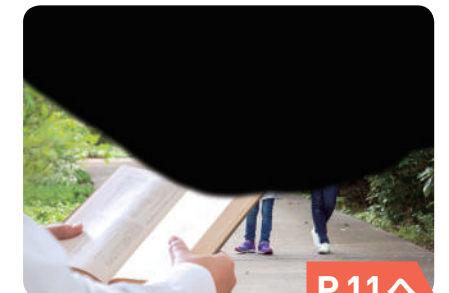
視野が一部欠ける ※初期自覚なし



P.10へ

▶ 網膜剥離

突然黒い物がちらつく、視野が欠ける



P.11へ

▶ 加齢黄斑変性症

物が歪んだり、小さく見えたり、
中心が見えにくい



P.9へ

▶ 白内障（加齢性）

まぶしい、ぼやける



P.9へ

すぐに病院へ！
失明の危険が
あります



心当たりの
症状は
ないですか？



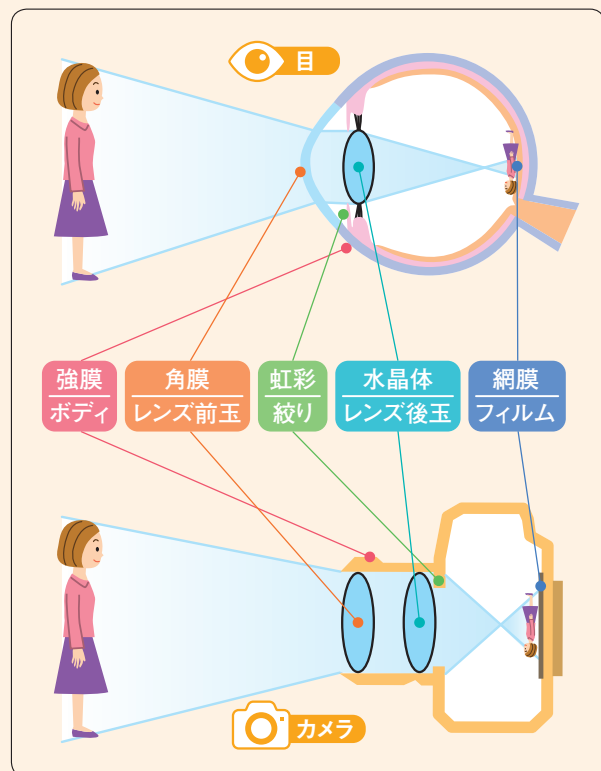
CONTENTS

- カメラにそっくり! 目のしくみ P.4
- 身近な目の病気
 - 近視・遠視 P.5
 - 乱視 P.7
 - 老眼（老視） P.8
- 高齢者に多い目の病気
 - 白内障（加齢性） P.9
 - 加齢黄斑変性症 P.9
- 深刻な目の病気
 - 緑内障 P.10
 - 網膜剥離 P.11
 - 糖尿病網膜症 P.12
 - 網膜静脈閉塞症 P.13
- 日々の不快な症状
 - 飛蚊症 P.14
 - アレルギー性結膜炎 P.15
 - ウイルス性結膜炎 P.15
- 現代人の目の不調
 - VDT症候群 P.16
 - コンタクトレンズによる目の病気 P.18
- 目の健康のためにできること
 - 食生活の改善 P.20
 - 目と首・肩のストレッチ P.22

※画像はイメージです。



カメラにそっくり! 目のしくみ



目は外部の情報を視覚でとらえ、脳に伝える器官です。カメラがレンズを通過して屈折した光をフィルム上に集めて像を結び、被写体を写しだすように、目も瞳から入った光が角膜、水晶体を通過して屈折し、網膜上で結んだ像を、視神経を通して脳に伝えます。

目のしくみ

毛様体

毛様体を収縮させることで水晶体の厚みを変えて、ピント調節をしています。房水を作り出す役割もあります。

硝子体

眼球内の大部分を占めるゼリー状の組織で、水晶体で屈折した光を網膜に送る働きをします。

強膜

眼球の構造を支える一番外側の丈夫な膜です。

房水

角膜と水晶体の間を満たす液体。眼圧(眼球の硬さ)を保ち、角膜や水晶体に栄養を与える働きがあります。

脈絡膜

網膜に栄養を補給する血管に富んだ膜です。

虹彩と瞳孔

黒目の部分を指します。虹彩の中央にあるのが瞳孔で、明るさに応じて目に入る光の量を調節します。瞳孔は明るいところでは小さくなり、暗いところでは大きく開きます。

黄斑部と中心窩

網膜の中央部を黄斑部といい、さらにその中心が中心窩です。物を見る力がとくに強い部分です。

角膜

黒目全体を覆う透明な膜で、光を屈折させ、目の中に送り込みます。

水晶体

光の屈折を調節して、網膜上に焦点を合わせ、像を結ばせます。

隅角

房水が眼球内から外に流れ出るための排出路がある部位です。

網膜

目に入ってきた光を電気的な信号に変え、脳へ情報を送るように変換します。

視神経

網膜にとり入れられた視覚情報を脳に伝える神経です。

子どもから大人まで要注意

身近な目の病気

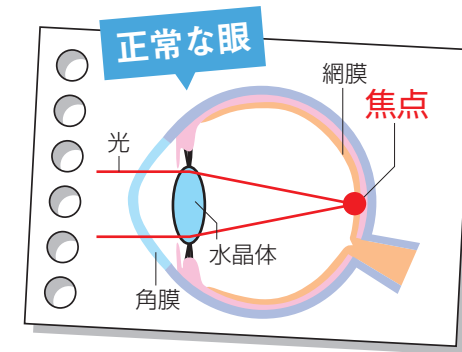


「見える」ことは当たり前と思われがちですが、現代人の多くが視力に問題を抱えています。ありがちな症状だからと放置せず、積極的なケアを心がけましょう。

1 近視・遠視

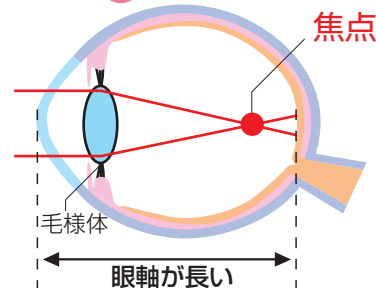
▶ 焦点が正しい位置で結ばず、ピントが合わない

視力が正常の場合、焦点はちょうど網膜上にありますが、焦点が網膜上にない状態を近視・遠視といい、そのしくみにより軸性と屈折性の2種類があります。

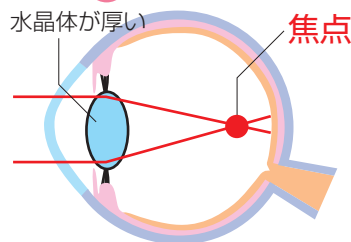


近視

A 軸性近視



B 屈折性近視



物を正しく見るために、目は毛様体によって水晶体の厚みを変えてピントを調節していますが(P.8参照)が、近視は、網膜の手前でピントが合うため、近くの物はよく見え、遠くの物ははっきり見えません。「軸性近視」は、目の奥行(眼軸)が通常より長くなるために焦点が網膜の手前に合い、遠くが見えにくいことをいいます。一方、「屈折性近視」は角膜や水晶体の屈折力が強すぎるため網膜上で焦点が合わない近視です。軸性の場合、その原因はメガネやコンタクトレンズの長期使用などが考えられ、屈折性では遺伝のほか、テレビやゲームなど近くをよく見る生活習慣が影響すると考えられます。

A 軸性近視

眼軸が長い

B 屈折性近視

水晶体が厚い

対象が遠いほど焦点が網膜の手前になる

遠くの対象にピントが合わない

対策と治療法



視力矯正はメガネやコンタクトレンズを使います。レーシック手術もありますが、向き不向きがあり、メガネやコンタクトレンズほどよく見えるようにはならない場合もあるので、注意が必要です。1時間に1回休憩をとり、意識的に遠くを見て、ピントを合わせる毛様体をほぐすようにしましょう。

column

初期の近視で見られる「仮性近視」

「仮性近視」は、近くを長時間見ていることによって毛様体が過度に緊張し、近くにピントが合ったままで遠くが一時的に見えにくい近視のような状態です。早めに治療を受ければ視力が回復する場合があります。