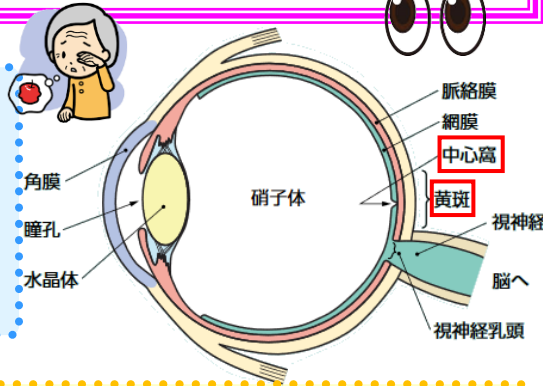


加齢黄斑変性は、欧米においては、成人の失明の主要な原因となっています。日本においても、高齢化や生活習慣の欧米化などに伴い、患者数が増加しています。治療せずに放っておくと、視力低下が進み、生活の質が著しく低下しますので、早期に発見し、治療を開始することが大切です。今回は加齢黄斑変性についてお話しします。

●眼の構造と働き

眼に入った光の情報は「角膜」「瞳孔」「水晶体」「硝子体」を通して「網膜」の上に像を結びます。その情報は「視神経」を通じて「脳」に伝えられ、最終的に映像として認識されます。眼の働きはしばしばカメラにたとえられ、水晶体はレンズ、網膜はフィルムの働きをしているといわれています。

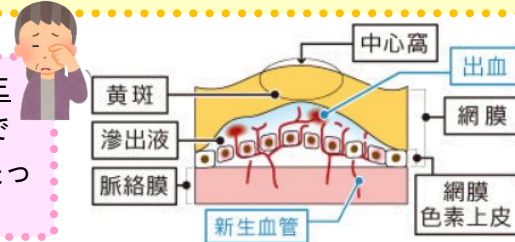


●黄斑について

黄斑は、網膜の中でも視力をつかさどる重要な細胞が集中している中心部で、ものの形、大きさ、色、奥ゆきなど光の情報の大半を識別しています。この部分に異常が発生すると、視力の低下をきたします。また黄斑の中心部には中心窩という最も重要な部分があり、この部分に異常をきたすと、視力の低下がさらに深刻になります。

●加齢黄斑変性とは？

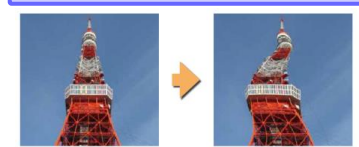
加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。通常、中央以外の視野は保たれ、全く光を失ってしまうことはまれです。



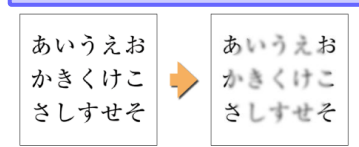
滲出型	脈絡膜から異常な血管（新生血管）が発生し、黄斑を障害するタイプです。新生血管は破れやすいため、出血したり、血液中の成分がもれ出して、黄斑が腫れ、ものを見る細胞の機能が障害されます。病状の進行が早く、急激に視力が低下していきます。
萎縮型	加齢により網膜の細胞が変性し、老廃物が蓄積することで、網膜の細胞が徐々に萎縮していくタイプです。病状の進行は緩やかで視力もすぐに悪くなりません。しかし、時間の経過とともに新生血管が発生し滲出型に移行することもありますので、定期的に検査を受ける必要があります。

●症状

変視症：歪んで見える



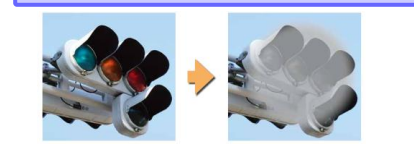
視力低下：ぼやけて見える



中心暗点：中心が黒く見える



色覚異常：色が分からなくなる



原因 黄斑の老化現象が主な原因！！

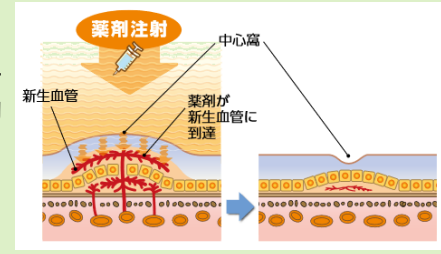
- ✓ 加齢
- ✓ 喫煙
- ✓ 太陽光
- ✓ 高血圧
- ✓ 高脂血症
- ✓ 肥満
- ✓ 遺伝

●治療法

一般的な治療法

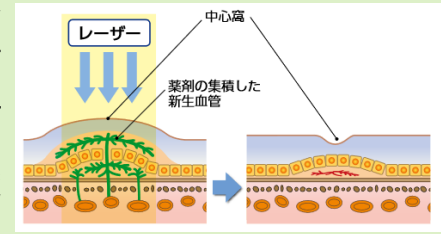
薬物療法（VEGF阻害薬）

体の中には、新生血管の成長を活発化させるVEGF（血管内皮増殖因子）という物質があります。このVEGFの働きを抑える薬剤を眼内に注射することで新生血管の増殖や成長を抑制します。



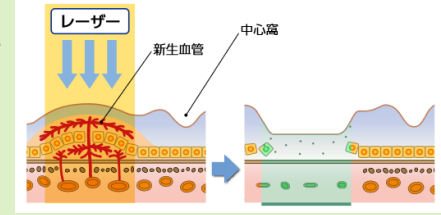
光線力学的療法

光に反応する薬剤を体内に注射した後に、病変部にレーザーを照射する治療法です。レーザーにより薬剤が活性化され新生血管を閉塞します。このレーザーは新生血管以外の組織にはほとんど影響しません。治療後は3か月ごとに検査を行い、その結果により必要に応じて再度治療を実施するという、継続的に行う治療法です。



レーザー光凝固術

新生血管をレーザー光で焼き固める治療法です。新生血管が中心窩にない場合の治療法として確立されていますが、周囲の正常組織にもダメージを与える問題があります。新生血管が中心窩にある場合はほとんど実施されません。



●日常生活の注意点

◆ 禁煙

喫煙している人はしていない人に比べて加齢黄斑変性になる危険性が高いことが分かっています。喫煙している人には禁煙が勧められます。



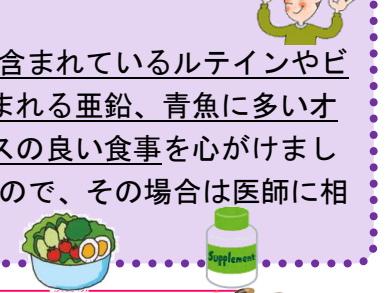
◆ 日光から目を守る

特に太陽光の青色光は、黄斑の老化に関係するといわれています。屋外では帽子をかぶり、サングラスなどで目を守りましょう。また、パソコンやテレビなどの青色光も同様に良くないといわれています。長時間のパソコン使用やテレビ観賞は控えましょう。



◆ バランスの良い食事

加齢黄斑変性の予防になる栄養素として、緑黄色野菜に多く含まれているルテインやビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カキやレバーなどに多く含まれる亜鉛、青魚に多いオメガ3脂肪酸があります。これらを積極的に摂取して、バランスの良い食事を心がけましょう。また、補助的にサプリメントを服用することもありますので、その場合は医師に相談しましょう。



加齢黄斑変性は、近年では治療方法が進歩し、視力の維持や改善も目指せるようになってきました。見え方がおかしいと思ったら、早めに受診して検査してもらいましょう。



<参考> 加齢黄斑変性 - 日本眼科学会、加齢黄斑変性 - 参天製薬株式会社
ルセンティス手帳 - ノバルティスファーマ株式会社