

# 「くまがい眼科通信」

## 霜降橋 商店街にも春の風

今年の冬、都内ではあまり経験したことのない大雪で、どなたも苦労されたことと思います。大量の雪で足を滑らせた方はおられませんか？  
皆様、いかがお過ごしでしょうか。春の暖かさと共に、楽しみなのは、桜。

でも、天気がよくて風も強い日は、いよいよ花粉症到来！の季節でもありますね。例年症状の強い方の中には、前号でお伝えした“初期療法”のために、1月あたりから受診される準備万端の方々も増えており、医師としてうれしく思っています。

今回は、眼疾患としては、近年増加傾向にある「加齢黄斑変性症」、Q&Aでは、最近話題の「抗酸化サプリメント」を、また眼科歳時記では「女性の更年期と目」を取り上げました。ご覧いただければ幸いです。

そして、今回から当院の優秀な職員たちを紹介させていただきます。  
くまがい眼科に入って最初にお会いするのが、受付担当の富永さんです。  
医療事務の専門家として、当院設立早期から勤務しているベテランスタッフです。

こんにちは！  
受付の  
富永です。



スタッフ紹介①

旅行とおいしい物が大好きで、明るく元気な「くまがい眼科の“顔”」です。病気のことも含め、お困りのこと、お悩みのことがございましたら、遠慮なく富永さんにご相談下さい。

2014年 春  
くまがい眼科院長  
熊谷和久



**院長の紹介** 1953年熊本市に生まれる。1977年熊本大学医学部を卒業後、大学病院・市民病院で眼科診療に従事。1987年に上京し、眼科診療の傍ら、西洋医学と東洋医学を融合した「タニクリニック」で学び、中医学(中国伝統医学)の中心「北京中医学院」に留学し、東洋医学を研鑽。1992年、当地駒込にて眼科クリニックを開業。現在は豊島区の中学校1校・小学校2校・幼稚園3箇所の眼科校医・園医も勤めています。最近は、中医学に加えて、「日本胎盤臨床医学会(プラセンタ治療を志す医師の会)」に所属、「ボトックス治療専門医」や「抗加齢医学(アンチエイジング)専門医」なども取得し、新しい治療を取り入れています。



## 加齢黄斑変性症

かれいおうはんへんせいしょう

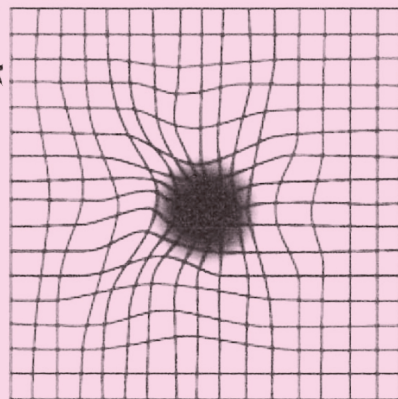
加齢により網膜の中心部分にある「黄斑」が障害され、見ようとする視野の中央がゆがむ、暗くなる、見えにくくなる病気。視力が徐々に低下する「萎縮型」と、進行の早い「滲出型」の二種類があり、近年増加の傾向。

このようにものが見えたら、すぐに

眼科を受診してください!



ある程度の年齢になられて、「物がゆがんで見える(変視症)」「視力が落ちた(視力低下)」「真ん中が見えづらい(中心暗転)」「色がわからない(色覚異常)」などの症状を感じられる場合、「加齢黄斑変性症」が疑われます。日本では失明原因の第4位ですが、欧米では、第1位の眼病です。人口の高齢化と生活の欧米化により、近年著しく増加して、50歳以上の約1%にみられ、高齢になるほど多くなります。最近まで良い治療法がなかったのですが、最近いくつかの治療法が新たに開発されて、多くの患者さんの視力の維持や改善が得られるようになってきました。

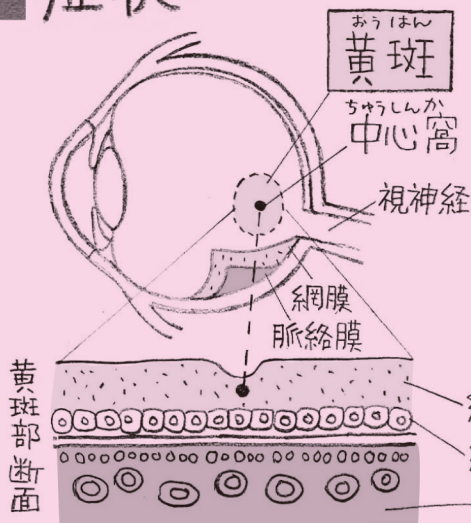


加齢黄斑変性症の場合の見え方

## 原因

黄斑という部分は、カメラで言えばフィルムに相当する網膜の中心にある小さな領域です。しかし、視力はこの黄斑部によって維持されており、わずかな障害でも視力低下となって現れる大切な部位です。加齢と共に、網膜の外側にある網膜色素上皮の下に、老廃物が蓄積することによって直接的、間接的に黄斑部が障害され、視力に影響を与える病気が加齢黄斑変性症です。

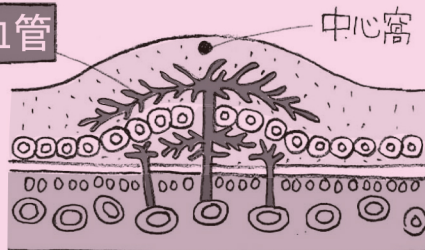
## 症状



## 滲出型

萎縮型より進行が早く、本来はない新生血管が、脈絡膜から網膜色素上皮の下あるいは網膜と網膜色素上皮の間に侵入して、網膜や黄斑機能が障害されます。新生血管は大変もろく、血液の成分が漏出したり、血管が破れたりする(網膜出血)と、網膜下に液体が溜まり、網膜が腫れて(網膜浮腫)ものがゆがんで見えたり、中央の視野が欠けたりします。

## 新生血管



## 萎縮型

網膜色素上皮が徐々に萎縮して網膜が障害され、視力が徐々に低下していくタイプ。詳しい原因がわかっておらず、残念ながら現在のところ治療法がありません。

## 診断

眼底検査で、黄斑部に出血や腫れがあればこの病気を疑いますが、詳しくは造影検査が必要です。当院も導入した「光干渉断層計(OCT)検査」は、網膜やその下の新生血管などの状態を、短時間で立体的に把握することができ、患者さんの負担が少ない検査です。

## 治療

最近新しい薬が開発され、回復に希望が持てる様になりました。それでも、元の視力に戻すことは難しく、現時点では、脈絡膜新生血管の拡大を抑え退縮させ、視力を維持・改善することが目標です。新生血管の発生を阻害する薬を使う「抗VEGF療法」や、非常に弱い出力のレーザーを照射する「光線力学的(VDT)療法」「硝子体手術」など様々な方法があり、症状によって異なります。

Q

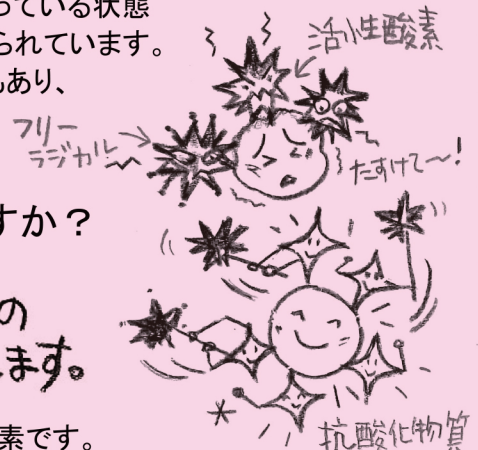
最近よく聞く「抗酸化サプリメント」とは、  
どのようなものですか？



A

細胞を傷つける活性酸素などを、  
除去するはたらきのあるサプリメントです。

近年の研究で、様々な病気の背景に「酸化ストレス」が関係していることがわかってきています。もともと、体内では呼吸・代謝・生体防御等の生命活動に伴って「活性酸素」や「フリーラジカル」と呼ばれる身体を酸化させる(錆びさせる)成分が作られています。これらが過剰に生成され、身体に負荷がかかっている状態が「酸化ストレス」と呼ばれ、老化や病気の原因となっていると考えられています。一方身体の中には、活性酸素を消去したり酸化物を無毒化する機能もあり、それを助けるのが「抗酸化サプリメント」なのです。



Q

どのような成分に抗酸化作用があるのですか？

A

抗酸化機能を持つ物質は、いくつかの  
グループに分けられます。

酵素

人間が体内で作り出せる唯一の抗酸化物質が酵素です。  
サプリメントで補える酵素(補酵素・酵素のはたらきを助ける酵素)の  
ひとつに、コエンザイムQ10があります。

ビタミン

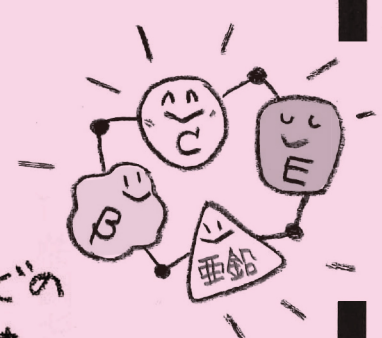
体内で合成することができない物質なので、毎日絶やすことなく補給する必要が  
あります。抗酸化ビタミンとして代表的なものは、ビタミンA,C,E,葉酸などです。

フィトケミカル

野菜や果物に含まれる色素や辛みなどの成分の総称。数多くの植物がそれぞれの  
体を守るために自ら合成した抗酸化物質で、人間が摂取した場合でも私たちの  
体内で抗酸化力を発揮することが判明しています。皆さんがご存知のものでは、  
ブルーベリーの青い色素に含まれる「アントシアニン」、大豆に含まれる「イソフラ  
ボン」、唐辛子類に含まれる「カプサイシン」など有名なフィトケミカルです。

「心得」  
2

食事で野菜や果物をしっかりと摂って  
サプリメントは、補助的に使しましょう。



Q

加齢黄斑変性症に効くサプリメントはありますか？

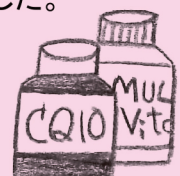
A

βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛などの  
組み合わせがよいと言われています。

「加齢黄斑変性の前段階の方がサプリメントを摂取すれば発症率が減るか？」という研究(ARED)がアメリカで行われていました。3600名を対象として実施された大々的な研究で、サプリメント(βカロテン・ビタミンC・ビタミンE・亜鉛)の摂取によって、6年後に分析したときに30%の予防効果がありました。サプリメントについてははっきりと効果が証明された研究として有名で、その後研究を重ねて、加齢黄斑変性症についてのサプリメントが多数販売されるようになりました。

当院でも、皆様に安心して使っていただける  
「マルチビタミン」と「コエンザイムQ10」をご用意しました。

●ご希望の方は、お申し出下さい。





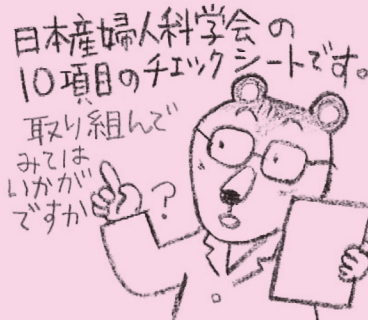
## 女性の更年期障害と目

自然の中に四季がある様に、人間の身体にも様々な季節があります。特に女性には「更年期」と言う時期があり、「更年期障害」と呼ばれる身体の変化が現われます。

まず、「更年期」とは閉経の前後数年の時期を指します。平均的に言うと、45～55歳の年齢に当たります。更年期に生じやすい疾患として骨粗鬆症や脂質異常症（動脈硬化のリスク因子）があり、更年期障害と合わせて三大疾患と言われています。いずれも女性ホルモン（エストロゲン）の分泌減少により引き起こされます。更年期障害だけでも大変な上に、骨折からの寝たきりや、動脈硬化からの心筋梗塞・脳梗塞のリスクが高まってくる時でもあるのです。女性にとって、この時期は、「からだと心の大きな節目の季節」なのです。そしてこの時期には、目にも様々な障害が出やすく、老眼（近くが見えにくい）、飛蚊症や白内障・緑内障が始まる時でもあります。これらは男性にも生じる問題で、女性ホルモンというより加齢が原因と考えられますが、ドライアイは女性に多く認められるという研究データもあり、要注意です。

### 更年期障害の自己チェックシート

症 状	強	中	弱	なし	点数
1. 顔がほてる	10	6	3	0	
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5. 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6. 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7. くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9. 疲れやすい	7	4	2	0	
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
	合 計				



合計点数	
0~25	異常なし
26~50	食事、運動に注意を
51~65	更年期・閉経外来を受診しましょう
66~80	長期にわたる計画的な治療が必要
81~100	各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

### くまがい眼科インフォメーション

くまがい眼科/ホームページアドレス  
<http://kumagai-ganka.com/>

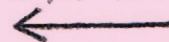


休診情報には、携帯電話からもアクセスできます。

こちらのQRコードを、携帯電話やスマートフォンで、読み込んでください。

### 土曜休診

ご案内は、ホームページを  
 ごらんください



### 診療案内

- 受付時間 午前9:30～午後1:00  
午後3:00～午後6:30
- 休診日 水曜、日曜、祝祭日、土曜日午後
- 住所 〒170-0003 東京都豊島区駒込6-26-16 サカガミビル2F
- 電話 03-3910-2472

### 交通機関

- JR をご利用の場合
- JR山手線・駒込駅（北口・南口とも）徒歩10分
  - JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分
- メトロをご利用の場合
- 南北線・駒込駅より徒歩10分
  - 南北線・西ヶ原駅より徒歩10分
- バスをご利用の場合
- 茶51（駒込駅南口～お茶の水駅前・秋葉原駅前）路線の、駒込駅南口より徒歩10分
- 車で来られる場合
- 近隣の有料駐車場（多数あり）をご利用ください。
- ※ 散瞳検査を行う可能性がある場合には、自動車を運転して受診することは避けて下さい。

