

## 空が高く、歩くのに気持ちのよい季節ですが 暦の上では冬を迎えています。

朝晩、急に冷え込むようになりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

日中と夜の寒暖の差に身体がついてゆけず、体調を崩している方はおられませんか？

日ごろ運動をしていない人は、体温調節のためのエネルギーを作り出す体力が不足して、温度変化に弱いようです。身体の熱は筋肉によって作られるので、軽い体操や屋外でのウォーキングを習慣にして、これからやってくる冬に備えましょう。

前号で学校検診のお話をしましたが、近年、世界中で(特にアジア地域で)近視が急速に増えているというデータがあり、その数は世界人口の約3分の1にあたる25億人と言われていいます。『目からウロコ』のコーナーでは、近視の予防を呼びかける「近視研究会」のホームページから、『学童の近視進行予防7項目』を転載させていただきました。

ご家族の目の健康のために、お子さんと一緒にご活用ください。

また、視力に大きな影響を与える『黄斑疾患』、Q&Aでは、加齢黄斑変性症への効果が、科学的に実証された唯一のサプリメントと言われる「オキュバイト」を取り上げてみました。ご一読ください。



2017年・秋

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6カ所の眼科校医・園医も勤めています。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)」、「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」などの資格も取得し、プラセンタ治療の緑内障への応用など新しい治療法を取り入れている。これからの医療のあり方を模索している「トータルライフ(TL)医療研究会」にも所属しています。

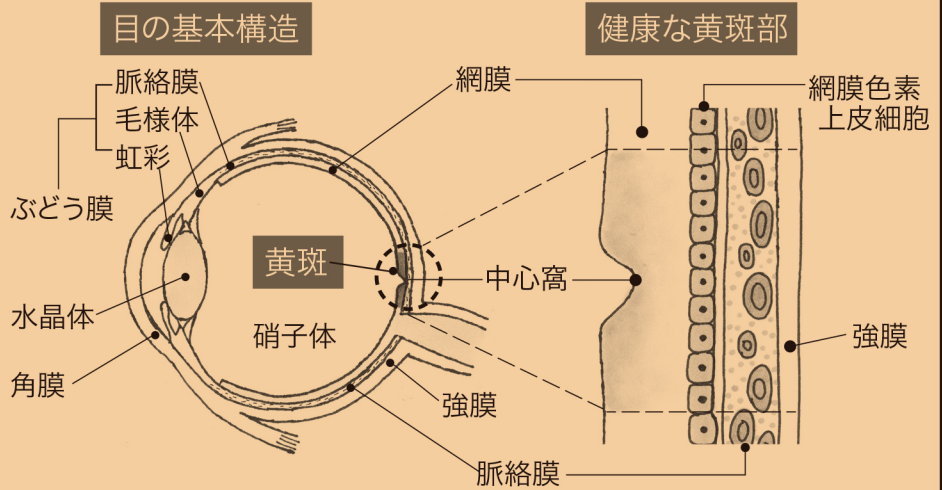




# 黄斑疾患

おうはんしっかん

網膜(光を感じる神経の膜)の中心にある視細胞(光を感じる細胞)が密集している直径2ミリの部分を『黄斑』と呼びます。私たちがものを見るときは、この黄斑にピントを合わせています。視力は黄斑の働きで決まり、1.0などの数値は、黄斑の働きを示しています。「中心部が見えづらい(視力低下)」「見ようとする部分が暗くなったり歪んだりする(中心暗点・変視症)」ときは、黄斑のトラブルの可能性があります。代表的な病気は中心性漿液性脈絡網膜症・加齢黄斑変性症・黄斑浮腫です。



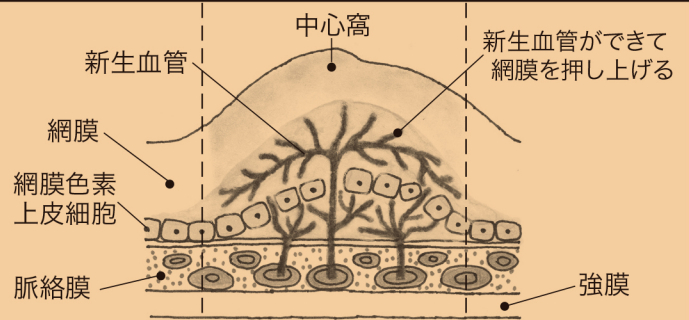
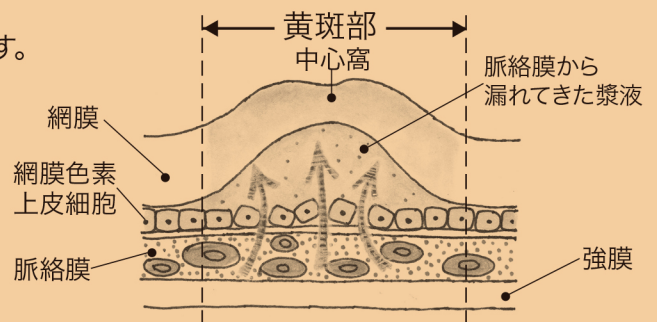
## 中心性漿液性脈絡網膜症 (ちゅうしんせいしょうえきせい みゃくらくもうまくしょう)

黄斑部に水がたまる病気。網膜の外側を、血管の豊富な「脈絡膜」という組織が覆っています。脈絡膜は、網膜に酸素や栄養分を供給すると同時に、網膜からの老廃物を脈絡膜へ戻しています。このとき、網膜と脈絡膜の間にある「網膜色素上皮」が、余分な水分や成分が行き来しないよう

に守る「バリア機能」を果たしていますが、なんらかの原因で(多くはストレスと考えられています)、色素上皮のはたらきが悪くなったり、脈絡膜の血流の循環が悪くなったりすると、網膜側に血液の液体成分(漿液)が漏れて、網膜の下に溜まって水ぶくれ(浮腫)を作り、網膜剥離の状態になり、視力低下などの症状が現れます。

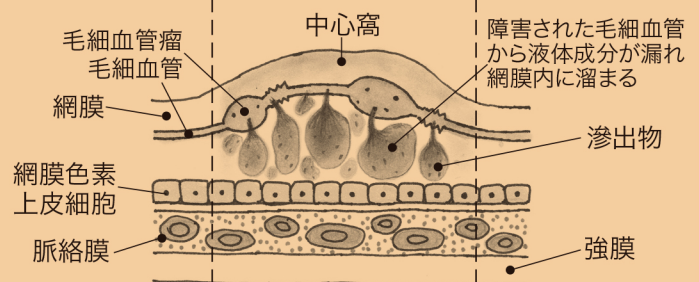
## 加齢黄斑変性症 (かおいおうはんへんせいしょう)

加齢黄斑変性症は、老化(=酸化ストレス)が原因の、50歳以上の方に多い眼疾です。高齢化と共に急増しており失明原因の第4位にまで上昇しています。網膜色素上皮層の外側の脈絡膜側から、本来はないもろい血管(新生血管)が網膜内に侵入して、血液の成分が漏れたり、新生血管が破れて「網膜出血」や網膜下に液体が溜まる「網膜浮腫」をおこし、視力が低下します。放置すると視力を失うこともあり、男性の発症率は女性の2倍とされています。



## 黄斑浮腫 (おうはんふしゅ)

黄斑浮腫は、血管から漏れ出した血液などの液体成分が網膜内に溜まって黄斑部がむくみ、視野の中心部が見えづらくなる状態です。最も多い原因は糖尿病網膜症ですが、網膜の静脈が詰まる病気(網膜中心静脈閉塞症・網膜静脈分枝閉塞症など)、ぶどう膜炎、網膜剥離、白内障の手術の後などでも起こることがあります。



### 診断

視力測定、眼底検査と合わせて、OCT(光干渉断層法)の撮影が有効です。OCTは、表面からは見えない網膜や神経の断面を画像によって観察し、診断することができる画期的な装置です。

### 治療

それぞれの症状や血液成分の漏れ方によって選択し、薬物による治療(VEGF阻害剤・ステロイド薬など)、レーザー光凝固術、硝子体手術など、複数の方法を組み合わせることもあります。



## オキュバイトってどんな成分ですか？

- Q** Ocu vite (オキュバイト)とは？
- A** Ocular (目)のVitamin (ビタミン)と命名された、目のためのビタミンをベースとした抗酸化作用のあるサプリメントです。

「オキュバイト」は、目の粘膜を保護する脂溶性ビタミンEや抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンB2、ナイアシン、βカロテン、目の新陳代謝に必要な亜鉛、銅、マンガンなどのミネラルがバランスよく配合され、目のために必要な栄養素が摂取できる便利なサプリメント(栄養機能食品)です。

さらに、「オキュバイト+ルテイン」は、黄斑部に含まれる視力の維持に必要な成分であるルテインを、1日に必要とされる摂取量6mg(3粒あたり)加えたサプリメントで、オキュバイトの進化版です。ルテインは体内で生成できないため、本来は緑黄色野菜などから摂取する必要がありますが、6mgを野菜のみで摂取するのは難しい面もあり、サプリメントでの摂取をお勧めします。

- Q** どんな症状に効果がありますか？

- A** 加齢黄斑変性症を予防する効果が、アメリカの臨床試験で証明されています。

1992~1998年に、米国国立眼科研究所(NEI)が主導して実施した加齢性眼疾患研究(Age-Related Eye Disease Study、略してAREDS)では、3,500人を超える被験者を対象に、平均で6.3年間追跡調査が行われ、オキュバイトの摂取により加齢黄斑変性症の進行を遅らせる効果があることが証明されました。

その後さらに、ルテインやゼアキサンチンなどを加えたサプリメントの効果の研究する追跡調査(AREDS2)が、5年間にわたる4200人の被験者で検討され、第1次研究よりさらに予防効果があることが判明しています。当院では、この研究で使われたサプリメントに忠実に作られた、ボッシュロム社の「オキュバイト+ルテイン」をお勧めしています。

本来は、加齢黄斑変性症を対象とするサプリメントですが、その他の黄斑疾患全般においても予防・改善の上で効果があると考えています。

carotenoid  
mineral  
\*  
\*  
vitamin



ボッシュロム社 オキュバイト+ルテイン		栄養成分	
	内容量:90粒 1日 3粒/約1ヵ月	ビタミン	βカロテン (プロビタミンA)
	1本 ¥2,800 税込¥3,020 3本組 ¥7,500 税込¥8,100円		ビタミンC ビタミンE ビタミンB2 ナイアシン
	サプリ インフォメーション	ミネラル	亜鉛酵母 セレン酵母 銅酵母 マンガン酵母
			※カロテノイド
※カロテノイド	動植物に広く存在する、黄色または赤色の色素成分で、細胞を劣化させる活性酸素の発生を抑え、取り除く作用(抗酸化作用)を持っています。	その他の 栄養成分	熱量 タンパク質 脂質 炭水化物 ナトリウム





# 『子どもたちに近視が増えています』

最近、眼科領域で立ち上がった学会である「近視研究会」では、『屋外活動と近視進行の関係について、多くの研究で関連が指摘されており、屋外活動時間が長いほど近視進行は抑制される』という報告をもとに、パソコンやスマホ、ゲーム機など生活環境が大きく変わった子供たちに向けて、近視予防のために次の7項目を提唱されています。特に第1項目は、これまであまり言われて来なかったことですので、注目に値します。

## 学童の近視進行予防7項目

### POINT 1

1日にできれば  
2時間は外で遊ぶように  
しましょう。



### POINT 5

読書・スマホ・ゲームなどの近業は  
1時間したら5分～10分程度は休み、  
できるだけ外の景色をみたり、  
外に出てリフレッシュしましょう。



### POINT 2

学校の休み時間は  
できるだけ外で  
遊びましょう。



### POINT 6

規則正しい生活  
(早寝早起き)を  
こころがけましょう。



### POINT 3

本は目から30cm以上  
離して読みましょう。



### POINT 7

定期的な眼科専門医の  
診察を受けましょう。



### POINT 4

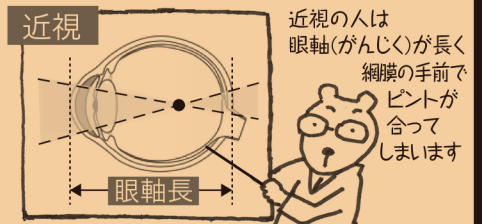
読書は背筋を伸ばし、良い姿勢で読みましょう。  
左右どちらかが本に近い状態にならないよう、  
均等な距離になるようにして読みましょう。

### 近視研究会とは

慶應義塾大学医学部眼科学教室、坪田一男教授の呼びかけで、近視に至るメカニズムを解明し、科学的に証明された治療法や予防法の開発に取り組んでいる眼科医の団体

◎近業(きんぎょう):目とモノとの距離が近い状態で作業すること

近視の詳細な原因については未だ解明されていませんが、遺伝と環境により、眼の長さ(眼軸)が長くなり発症すると考えられていますので、眼軸が伸びるメカニズムが解明されて、それを中断あるいは遅くする生活習慣が発見されれば、世界的に大きな朗報となるでしょう。この方面での研究成果があれば、この紙面を使って皆さんにも広報させていただくつもりです。



## 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/>



診療時間 午前9:30～午後1:00 午後3:00～午後6:30

	月	火	水	木	金	土	日・祝	臨時休診のお知らせ
午前	○	○	休診	○	○	○	休診	12月16日(土)
午後	○	○	休診	○	○	休診	休診	年末年始の休診 12月29日 ↓ 1月4日 新年は1月5日から

☎ 03-3910-2472

〒170-0003 東京都豊島区駒込6-26-16 サカガビル2F

## 交通機関



東京メロをご利用の場合  
■ 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

JRをご利用の場合  
■ JR山手線・駒込駅より徒歩10分  
■ JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分

バスをご利用の場合  
■ 茶51路線(駒込駅南口→お茶の水駅前・秋葉原駅前)駒込駅下車徒歩10分

### お願い

散瞳検査を行う可能性がある場合は、お車での来院を、お控えください。

### 車をご利用の場合

■ 近隣の有料駐車場をご利用ください。(多数あり)