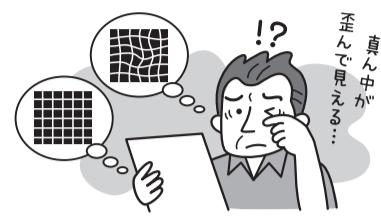


健康ニュース No.204

加齢黄斑変性

年急増しているのが加齢黄斑変性です。加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、視野の中心がゆがんで見えたり、暗くぼやけて見えたりする病気です。50歳を過ぎたころから発症の危険性が高くなり、高齢者ほど多くみられます。



多くの人の場合、最初は片方の目に症状が現れ、しだいにもう片方の目にも現れます。普段は両目で見ていたため脳が見えない部分を補つてしまい、最初

のうちはなかなか見え方の異常に気が付きません。その結果、病気が進行してしまい視力が著しく低下したり失明することもあり、日本では中途失明の原因の第4位となっています。なお、黄斑部分以外の網膜機能は残っているので、見たい対象から視線を少しずらして見たり、拡大鏡を使うと見やすくなります。視力が低下している場合には、黒いまな板や黒い茶碗など、コントラストがはつきりしたものを使うと対象が認識しやすくなります。

加齢黄斑変性の原因是、加齢や遺伝的要素の他にも高血圧、肥満、喫煙、高脂肪食、ブルーライトなどが関係するといわれていますので、禁煙や生活習慣の見直しをして予防を心掛けてましょう。また、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCやビタミンE

などの抗酸化ビタミンや、亜鉛、ルテインには、加齢黄斑変性の進行を抑える働きがあるので、これらを含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

加齢黄斑変性は進行すると視力が回復しづらく完治が難しい病気ですが、近年は新たな治療法が開発され、早期治療によって視力の維持や改善が得られるようになってきました。50歳を過ぎたころから、定期的に目の健診を受けて、早期発見に努めるようにしましょう。また、普段からふすまやお風呂のタイルなどのマスクを使い、線がゆがんで見えていないか、中心点がはつきり見えているか、欠けている部分がないなどを片方ずつ見る自己チェックをして、異常があれば早めに眼科を受診しましょう。

病気の早期発見や予防を目的としている健康診断には、いくつかの検査項目があります。その中にもモグロビンエーワンシー（HbA1c）と呼ばれるものがあります。

検査結果

赤血球の中に存在するヘモグロビンにグルコース（アドウ糖）が結合した糖化タンパク質を糖化ヘモグロビンといいます。HbA1cの数値は、ヘモグロビンの中の割合で存在しているかをパーセント（%）で表しており、過去1～2ヶ月の血糖値の平均的な状態を反映した値で、糖尿病の血糖コントロール状態を示す有用なものとなっています。また、健康診断で受診している人の生活习惯（食生活など）を知るために大切な指標となります。

「スマート・ライフ・プロジェクト」とは、「健康寿命をのばし

生労働省では、以下の二つの普及や啓発を行っています。

目標達成のために、引き続き厚生労働省では、以下の二つの普及や啓発を行っています。

知ってますか？

健康日本21

健康日本21（第二次）とは、これからの中子・高齢社会を健康で活力あるものにするため

2013年度から2022年度までの「二十一世紀における第

二次国民健康づくり運動」をい

ります。国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため6

つの基本的な方向を示し推進し

ています。2018年9月の中間報告書によると、全体目標で

ある「健康寿命の延伸と健康格

差の縮小」の評価は、改善して

います。改善が不十分な項目の

目標達成のために、引き続き厚

生労働省では、以下の二つの普

及や啓発を行っています。

目標達成のために、引き続き厚

生労働省では、以下の二つの普

及や啓