

MIL

MEDICAL INFORMATION LEAFLET

Vol.9
SPRING 2013

目の健康診断で
緑内障を見極める!

発行
OMC 大阪医科大学 健康科学クリニック

〒569-1123 大阪府高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル
TEL.072-684-6277 FAX.072-684-6278
E-mail omchsc@art.osaka-med.ac.jp
http://www.omchsc.jp

アクセス/JR高槻駅より直結

■MIL(ミル)
Medical Information Leaflet(医療情報紙)の略。心身、共に豊かという意味も込めています。

目の病気が気づかないうちに 進行している!?

自覚症状がない 「緑内障」という病気

日本緑内障学会が岐阜県多治見市で大規模な調査を行った結果、「40歳以上の20人に1人の割合で緑内障患者がいる」ということがわかりました。この調査で発見された緑内障患者のうち、自分が緑内障であると知っていた人は全体の1割。つまり、9割の人が緑内障と気づかず、治療も受けていませんでした。緑内障を放置すると失明してしまう恐れもありますので、自覚症状から判断することは非常に危険なことなのです。

緑内障が原因で 失明する人が多い

眼圧(目の硬さ)が上昇することで視神経が障害され、視野が狭まっていく緑内障。私たちは普段、両目で主に視野の中央を見ているため、周辺視野から侵される緑内障では自覚症状が早期には出ないのです。残念ながら現在の医学では、もとの視野や視力に回復させることができないため、気づいたときには既に手遅れで、失明に至ってしまうこともあります。緑内障は、日本人の失明原因の第1位という調査結果も出ています。

だから定期検診が大事です!

緑内障はきちんと治療を行えば、進行を防いだり、遅らせたりすることができます。だから、まずは定期検診を受け、自分が緑内障であるかどうかを知ることが大切です。

目の検査は人間ドックに含まれています!

緑内障は眼圧の数値のほか、眼底写真に写った視神経乳頭の凹みの大きさで発見されます。当クリニックでは、人間ドックの基本コースで眼圧と眼底検査を実施。眼圧の測定を行い、眼底写真で視神経乳頭の凹みはもちろん、出血の状態など、目の状態をしっかり診断し、多くの緑内障患者を発見しています。平成25年4月からは、人間ドック各コースで簡易視野検査も導入し、緑内障発見率をさらに高める努力をしていきます。



意外と知られていない!? 目の基礎検査でわかること

当クリニックで行っている 「眼圧検査」と「眼底検査」とは?

眼圧検査

簡単にできる眼圧検査でも、
緑内障の発見につながります。



コンタクトをしている人は外し、眼圧計にあごを乗せます。技師の声かけとともに、片目ずつ圧縮した空気が数回当てられ、眼圧の平均値を測定しています。目と機械が接触しないため、感染などの心配がなく安心して受けられます。眼圧の正常値は10~21mmHgです。21mmHg以上になった人は、眼科で再検査を受ける必要があります。上記の方法ではまつ毛に空気が当たるなどで、数値に誤差がでることがあるからです。

眼底検査



眼圧が正常値でも緑内障に!?

眼圧が上がることで緑内障になるのですが、眼圧が正常範囲なのに緑内障になる人がいます。これは、視神経の血液循環が悪いなどのさまざまな原因で、少しの眼圧の上昇でも視神経に障害が起こることがあるためです。緑内障になった方の72%が、正常眼圧緑内障です。だから、眼圧とともに眼底も検査することが大事なのです。

動脈硬化や糖尿病もわかる!

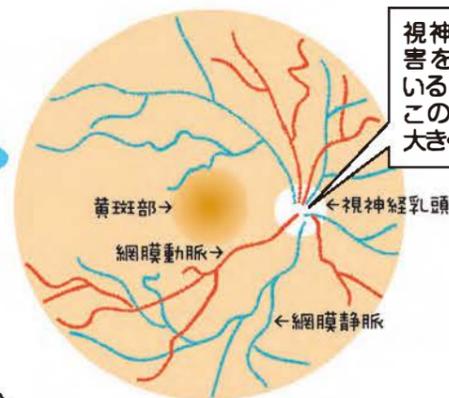
眼底写真からは、緑内障のほか、糖尿病性網膜症や黄斑変性症といった目の重大な病気も発見することが可能です。また、眼底は外から血管が見える唯一の部位です。直接血管を見ることで、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化の程度も把握することができます。

検査を終えて…

眼圧・眼底検査で1~2分。どちらの検査も機械にあごを乗せてじつとしているだけで終了。簡単に受けられたので、マメに検査しようと感じました!

緑内障はもちろん、さまざまな重大な
病気が発見できる検査です。

眼底写真をチェック!



視神経が障害を受けている場合、この凹みが大きくなる。

視神経の状態を見るために、視神経乳頭部付近を眼底写真で撮影。通常はすぐに終了しますが、瞳孔が小さくなっている場合は少し休憩してから再度撮影します。眼底検査で緑内障(疑い)と判定された人は、眼科で精密な視野検査を行い、緑内障の有無や程度を確かめましょう。

今回お話を伺ったのは



臨床検査技師
中嶋一恵 技師

リラックスして検査が受けられるような雰囲気づくりを心がけています。定期検診はもちろん、気になることがあったらすぐに眼科に行くことが大切です。

臨床検査技師
中辻美和子 技師

緑内障を始めとする目の病気を早期に発見するためには、基本の眼圧・眼底検査が欠かせません。大きな病気でも早く知って、治療をすれば、目の健康は保てますよ。

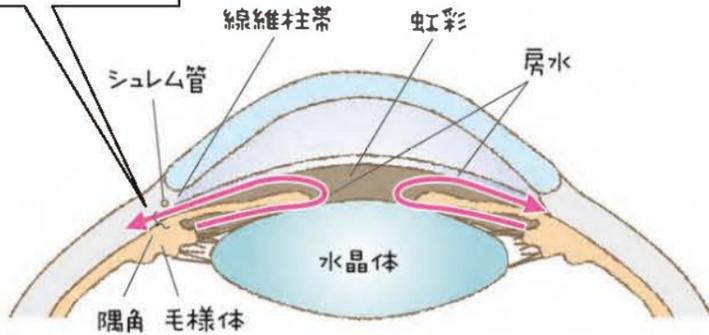
心とカラダに効くはなし

緑内障

緑内障はこうして起こる

眼の中には「房水」という液体があり、房水が常に循環することによって眼圧（眼の硬さ）が一定に保たれています。房水は線維柱帯から排出されるのですが、繊維柱帯が目詰まりすることで房水がうまく流れなくなり、眼圧が上昇し、視神経が圧迫障害されるため緑内障が発症します。

ここが目詰まりし、房水が流れなくなる。



視野障害はこのように進行していく！

以下は、緑内障の人が「片目で見たとき」の視野のイメージ。写真の左から右へと視野障害が進行していきます。私たちは普段、両目で補完しながら主に視野の中央を見ているため、視野が半分くらい狭まっても意外にも気がつかず、進行してしまう恐れがあります。



ぼんやりと見えない部分があります。ただし、自分で異常に気づくことは難しいです。



視野が狭くなっていきますが、目の中央が障害を受けていなければ、あまり気がつきません。



さらに視野が狭くなり、日常生活も困難に。このまま放っておくと失明してしまいます。

発作を起こすこともあるので注意！

遠視が強い人など、目の構造上、急性緑内障発作を起こしやすい人がいます。急激に眼圧が上がると、目が充血して激しく痛み、視力も落ち、頭痛や吐き気も伴うのが発作の症状です。こうした危険を避けるためにも、眼科で診察を受け、自分の目の特徴を把握しておくことが大切です。発作は瞳孔が開いた状態で起こりやすいため、薄暗い部屋で本を読むことなどを避けるなど、日頃の心がけで発作を防ぐこともできます。

検診を受ければ早期に発見でき 進行をくい止めることができます

緑内障の進行を防いだり、遅らせたりするには、以下の方法で眼圧を低くコントロールする必要があります。緑内障と診断されたら、生涯を通して緑内障とうまく付き合っていかなければなりません。進行がわかりづらく、点眼を疎かにしがちになる人も多いことから、将来の視野進行を予測する機械を導入している眼科もあります。まずは、緑内障を早期に発見するために、定期検診を受けてください。

薬物療法

眼圧を下げる目薬を点眼。以前は複数の目薬を点眼しなければなりませんが、最近では1種類の目薬で効果の高い目薬が開発され、点眼時の煩わしさも解消されています。



レーザー治療

虹彩にレーザーで穴を開けるなどして、房水の流れをよくして眼圧を下げる治療です。急性緑内障発作時は眼圧を下げる点滴をしたうえで、レーザー治療を行います。

手術

上記の方法で効果がなかった場合、線維柱帯などを切開して房水を排出しやすくします。

「白内障」と「緑内障」はどう違うの？



白内障とは、老化により水晶体が白く濁り、写真のように視野がぼやけて見える病気。自分で気づきやすく、また人工レンズを挿入する手術でほぼ回復させることができるところが、緑内障とは大きく異なります。

白内障とは、老化により水晶体が白く濁り、写真のように視野がぼやけて見える病気。自分で気づきやすく、また人工レンズを挿入する手術でほぼ回復させることができるところが、緑内障とは大きく異なります。



ほかにもある！ 現代人に多い目の病気

VDT症候群・ドライアイ

パソコンなどの画面を長時間見続けることで、目や体、心に支障をきたすVDT症候群やドライアイになる人が急増。眼精疲労でピントを合わせる筋肉が麻痺し、また涙の量が減ることで見えづらくなります。その際に視力が低下したと勘違いし、度数の高い眼鏡をかけてさらに症状を悪化させてしまう人もいます。画面を30分見たら10分は遠くを見るようにしましょう。

加齢黄斑変性症

高齢化と生活の欧米化により近年増加しており、失明原因の第4位となっています。視力低下やゆがみなどが出てきます。検診の眼底写真で発見できることもあります。

糖尿病・高血圧・動脈硬化症

これらの病気は、眼の奥の網膜の血管を障害し、出血などを起こし視力低下をまねきます。内科と合わせて、眼科でも定期的に検診を受けてください。

網膜剥離

網膜が剥がれて急激に視力が低下する病気。50歳を過ぎると硝子体の質が変わり、網膜剥離になりやすくなります。特に近視が強い人やアトピーの人は、網膜が弱いので、注意が必要です。飛蚊症になったら症状が悪化していないか、日々チェックを行うことが大切です。

今回お話を伺ったのは



大阪医科大学 健康科学クリニック
加藤容子 医師

眼科の病気は自覚症状なく進行するものが、たくさんありますので、普段から定期的な眼科検診を受けるようにしてくださいね。

健康科学クリニック

Information

健康科学クリニックでは、さまざまな人間ドックと各種検診を行っています。

人間ドックコース (価格はすべて税込)

- 基本コース ¥42,000
身体測定・尿検査・便潜血検査・血液検査・胸部X線・呼吸機能検査・胃腸検査(水腫・胃カメラ)・心電図・腹部エコー 等
- 女性コース ¥54,600
(基本コース+乳がん+子宮がん検診)
※下記の乳がん検診をご参照ください。
- 肺コース ¥54,600
(基本コース+肺がん検診)
※下記の肺がん検診をご参照ください。
- 肺ドックA ¥15,750
胸部CT検査+内科診察
- 肺ドックB ¥31,500
胸部CT検査+腫瘍マーカー (CEA+SCC+NSE+CYFRA)
+喉頭超音波+内科診察+肺動脈
- 脳ドック ¥52,500
身体測定・尿検査・血液検査・心電図・頸動脈超音波・血圧測定・MRI検査 (MRI+MRA)・診察(頭部・心血管の疾患の有無・神経学的診察を含む)
- 脳ドックプレミアム ¥63,000
脳ドック+頸動脈超音波のための特殊MRI検査
※各コースとも胃カメラを選択された場合、別途4,200円がかかります。

がん検診コース (価格はすべて税込)

- 乳がん ¥8,400
(視触診・マンモグラフィ・乳腺エコー)
- 子宮がん ¥8,400
(細胞診検査(子宮頸部)・経膈エコー・内診)
- 乳がん+子宮がん ¥8,400
(視触診・マンモグラフィor乳腺エコー・細胞診検査(子宮頸部)・内診)

オプション(追加)検査 (価格はすべて税込)

検査項目	料金	チェックされる主な疾患
乳腺エコー	¥4,200	乳がん、乳腺症など
マンモグラフィ	¥4,200	乳がん
子宮細胞診(頸部)	¥3,150	子宮頸がん
子宮細胞診(体部)	¥5,280	子宮体がん
経膈エコー	¥4,200	卵巣のう腫、子宮内腫瘍性病など
胸部CT(マルチスライスCT)	¥12,600	肺がん、肺気腫など
腹部CT(マルチスライスCT)	¥12,600	肝臓がん、胆道がん、肝硬変、胆石、胆嚢炎、大腸癌など
MRI検査(腹部MRI+腹部MRA)	¥31,500	肝臓癌、未分化癌、膵臓癌など
骨密度(X線)	¥3,150	骨粗しょう症など
内臓脂肪測定	¥3,150	内臓脂肪型肥満など
腫瘍マーカー (AFP)	¥2,625	肝がん、肝硬変
腫瘍マーカー (CA19-9)	¥3,150	胃がん、膵臓がん、直腸がん、肝がん、胆がん、胆のうがん、膵臓がん、膵がん
腫瘍マーカー (CYFRA)	¥3,150	肺がん、肺癌がん、乳がんなど
腫瘍マーカー (NSE)	¥2,625	肺がん、膵臓がんなど
腫瘍マーカー (SCC)	¥2,100	肺がん、子宮がん、食道がん、皮膚がんなど
癌胚抗原	¥3,675	肺がん
動脈硬化セット (頸動脈エコー+ABI)	¥7,350	頸動脈血管閉塞、頸動脈血管狭窄、動脈硬化など
頸動脈エコー	¥4,200	頸動脈血管閉塞、頸動脈血管狭窄
ABI(血圧測定)	¥3,150	動脈硬化、閉塞性動脈硬化症など
胃がん発症危険度判定(ABC検査) (中ピロリ菌+血清ペプシノゲン)	¥6,825	胃がん発生の危険度
便中ピロリ菌	¥3,150	便中のピロリ菌(胃がん発がん因子)
血中ピロリ菌抗体	¥2,100	血液中のピロリ菌(胃がん発がん因子)
血清ペプシノゲン	¥3,675	萎縮性胃炎(胃癌になりやすさの指標)
甲状腺ホルモン (FT4-TSH)	¥4,200	バセドウ病、橋本病など

※オプション検査のみの取扱いにはしていません。(必ず人間ドック各コースに合わせてお申し込み下さい)
※詳しくは 問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ・資料請求は

☎072-684-6277

PC <http://www.omchsc.jp>

モバイル <http://www.omchsc.jp/mobile/>

ホームページ
もしくはモバイル
からもお申し込みが
可能になりました



第7回 市民健康フォーラム

「東洋医学と西洋医学の違い」

日時:2013年5月18日(土) 14:00~
場所:大阪医科大学 看護学部講堂
入場料:無料 ※事前予約なし・自由参加制

最近、アメリカでも注目されてきている東洋医学。効果は? 安全性は? 民間療法やサプリメント、健康食品とは何が違うの? 今回の「健康増進講話」では、古いようで新しい漢方の世界にご案内いたします。また「健康マメ知識」では、健康増進のための効果的な食事の摂り方や運動について、保健師やインストラクター(株)ティップネス)からご紹介いたします。皆様、おそろいでお越しください。

◎14:00~14:50(講演40分・質問10分)

第一部 ~健康増進講話~ 「東洋医学と西洋医学の違い」

堤英雄 医師

◎14:50~15:10

休憩および健康科学クリニックからのご案内

◎15:00~16:00(講演40分・質問10分)

第二部 ~健康マメ知識~ 「いつ、どう食べる? どう動く?」

中野 未知子 保健師
川本 京佳インストラクター
(株式会社ティップネス高槻店)



【講演開催場所】
〒569-0095
大阪府高槻市八丁西町7-8

【主催】
大阪医科大学健康科学クリニック
〒569-1123
大阪府高槻市芥川町1-1-1
JR高槻駅NKビル
TEL:072-684-6277
P C:<http://www.omchsc.jp/>
携帯:<http://www.omchsc.jp/mobile/>
詳しくはホームページをご覧ください。

●一般外来では女性内科/漢方内科/婦人科/消化器内科/循環器内科/総合内科を設けておりますが、すべて、医療機関からの紹介が必要となりますのでご了承ください。

●当院の健康増進検査などの判定された方、当院でできる内容のものは診察いたしますので当クリニックにご相談ください。