



緑内障について

緑内障とは…?! 緑内障は、我が国における失明原因の第1位を占めており、40歳以上の日本人には、20人に1人の割合で緑内障の患者さんが存在していると言われています。また、ほとんど自覚症状がないまま進行するので、緑内障であるのにもかかわらず、これに気づかずに過ごしている方が大勢いると言われています。

【緑内障の種類】

緑内障は、眼球を満たす体液である房水の出口(隅角)が広いタイプ(開放隅角)と狭いタイプ(閉塞隅角)があります。主として、眼圧の高い状態が続くことにより、視神経障害が引き起こされますが、正常範囲(10~20mm Hg)であるにもかかわらず、障害が生じる場合もあります。

【治療の基本は眼圧を下げる】

視神経は、一度障害を受けると、二度と元には戻りません。そのため、緑内障の基本治療は、房水の生成を抑えたり、排泄を促進したりする作用により、眼圧を下げることにあります。まずは、1種類の点眼薬から治療を始め、効果が十分に得られない場合は、点眼薬の種類を増やしていき、目標眼圧が得られればそのまま継続します。場合によっては、内服薬を追加することもあります。それでも不十分な場合は、レーザー治療や手術療法が必要になります。

緑内障による視野障害の進行(右目)



※画像:ファイザーHP「緑内障の情報サイト」より

【緑内障の自覚症状】

初期の自覚症状は、見えない場所(暗点)が出現する、あるいは見える範囲(視野)が狭くなる症状です。視野障害が進行した場合は、視力が低下したり、場合によっては失明したりすることさえあります。また、急激に眼圧が上昇した場合は、眼痛・充血・目のかすみのほか、頭痛や吐き気を自覚することもあります。

【薬で緑内障が悪化することもある?】

閉塞隅角緑内障の方が、抗コリン作用を有する薬(例えば風邪薬や抗ヒスタミン薬等)を服用した場合、急激に眼圧が上がる場合があります。視野障害を悪化させる恐れがあります。一方、開放隅角緑内障の方では、このような発作は、起こりにくいと言われています。これにより、緑内障の方が他の治療薬を服用される際には、疾患との飲み合わせをチェックする為に、自分がどのような緑内障のタイプなのかを把握しておくことをお勧めします。

緑内障と食事の関係とは?

緑内障の原因として、眼圧の上昇による視神経の圧迫が挙げられます。では、眼圧を上げないためにはどうしたら良いのでしょうか。数ある改善方法の一つとして、食事が関係していることをご存知でしょうか。今回は、普段のどのような食事が緑内障に影響があるのかをご紹介します。

❖ 食事から分かること ~注意しておきたいこと~ ❖

普段の何気ないことが緑内障に関係している場合もあります。例えば、血行不良から緑内障に繋がることもあります。毎日の生活に欠かせない食事から見直してみることも良いでしょう。摂取をすることが悪い訳ではありません。ストレス解消や気分転換にも必要なことなので、摂取量やペースなどに気を付けながら上手につき合っていきましょう。



- ✓ **お酒を飲みすぎ**てしまう
→ 飲みすぎから視神経障害をおこす恐れがあります。
- ✓ **冷たい飲み物**をよく飲む
→ 体が冷えてしまい、血行が悪くなってしまいます。
- ✓ **コーヒーや紅茶**が好き
→ カフェインを多く取りすぎることによって、眼圧上昇の恐れがあります。
- ✓ **何でも一気に飲**んでしまう
→ 水分を一気に取ることで、眼圧上昇の恐れがあります。

当てはまる方は、注意しましょう。

❖ 食事からできること ~栄養素とその食材~ ❖

眼圧を下げる働きをするといわれる栄養素に、ビタミン類が挙げられます。中でも関係のある、3つのビタミンについてご紹介します。多く含まれているビタミン類ばかりを摂取していれば良いという訳ではありません。栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。

ビタミンB6

目の調節機能を果たす水晶体と毛様体筋の主成分となるたんぱく質の吸収に欠かせないビタミンで、眼精疲労や目の炎症を防ぎます。青魚(まぐろ・かつおなど)、牛レバー、鶏ささみ肉、バナナ、玄米、卵、牛乳、大豆などに含まれます。

ビタミンC

水晶体を老化から守り、目の粘膜を健康に保つ働きがあります。ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、菜の花、キウイフルーツ、いちご、柑橘類(レモン・オレンジなど)、じゃがいもなどに含まれます。

ビタミンE

緑内障の原因でもある老化速度を遅らせるために、体内の酸化を防ぐ抗酸化作用をもつ成分の一つです。ビタミンCと一緒に摂取することで、より抗酸化力が高まります。ナッツ類、植物油、たらこ、うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、アボカドなどに含まれます。

【調理のポイント】

ビタミンB6、ビタミンCは水溶性ビタミンのため、調理法としては、蒸す・炒める・煮る・生で食べるのが良いでしょう。みそ汁やスープは、調理中に溶け出たビタミンも効率よく摂取できるためおすすめです。1日分を1度に摂取するより、何度かに分けて摂取するのが良いでしょう。

【調理のポイント】

ビタミンEは脂溶性ビタミンのため、水洗いや加熱調理による損失が少なく、油と一緒に調理し摂取することにより吸収率が高まります。