

高齢者の眼の病気（４）

加齢黄斑変性は、先進諸国での失明原因の首位であり、今後日本でも患者数が増大していくと思われます。なぜ本疾患が視力を大きく損なうかという、網膜の中心部（黄斑）が変性してしまうからです。また本疾患が両眼性であることも日常生活に大きな影響を与える一因です。

ではどうしたらこの病気にならずにすむのでしょうか。

加齢黄斑変性には、発症する患者さんに共通するいくつかの危険因子があることがわかっています。

ひとつは『喫煙』の習慣です。先日行われた山形県舟形町の調査で、現在喫煙しているかたは、非喫煙者に比べて加齢黄斑変性に約５倍なりやすいという結果が出ました。日本では海外に比べて男性患者が多いことが知られています。この理由として日本では男性の喫煙者が多いことが有力視されています。親からもらったからだの設計図である遺伝子は自分の力で変えることは出来ません。しかし自分自身の生活習慣は意志でどうにでもなります。現在、喫煙されているかた、今からすぐに禁煙しましょう。残念なことに眼にとって喫煙は何もいいことはありません。また自分は喫煙していなくても、同居する家族が喫煙した場合にはその影響を自分がこうむります。

別の危険因子として血管の動脈硬化が進んでいるかたもこの病気になりやすいです。これは加齢黄斑変性では脈絡膜新生血管という病的な血管が発生するのですが、この血管の異常にどうやら動脈硬化が関与しているようです。動脈硬化は血管の老化と考えられています。こげた油（酸化のすすんだ油）は血管にたいへん悪い影響を与えます。料理に油を使う場合は極力良質のものを使いましょう。油のなかでは酸化されづらいのはオリーブ油です。また食事は肉中心ではなく、出来るだけ魚をたくさんとるようにしましょう。魚にはオメガ３不飽和脂肪酸といって、網膜の細胞を作るうえで不可欠な油が豊富に含まれています。EPA・DHAという成分が有名です。これらはサプリメントとして摂取することも可能です。動脈硬化の予防はこれは内科の先生が書かれている教科書を読んでください。

基本的には食べ過ぎない、脂肪を取り過ぎない、大量の飲酒は控える、脂溶性ビタミンの豊富なものを食べる、などが代表的です。現在、肥満はあらゆる生活習慣病の最大の危険因子であると考えられています。糖分の高いものを食べないように、そして適度の運動をするようにしましょう。高齢者の眼の病気の多くは、実は生活習慣病と考えられています。みなが生活習慣に注意することは、自分自身の身を守るだけでなく、国民全体の医療費を抑制することにつながります。お金のかかる治療を受けなくてすめば、当然その治療費を払わなくてよいわけです。

国民皆保険制度という我が国のきわめて優れた制度をこれからも維持するためにも、まずひとりひとりが病気の予防に留意したいものです。