

第7回 耳より健康塾

包括支援センターより

今回は失明の原因となり、近年患者数が増えている眼の病気「加齢黄斑変性」について、渋谷医院の渋谷悦子医師にお話しをうかがいました。

Dr. 渋谷の

「加齢黄斑変性とは」



■はじめに

加齢黄斑変性は、加齢により網膜の中心部である「黄斑」が障害される病気です。耳慣れない病名かもしれませんが、欧米では成人の失明原因の第1位で、日本でも近年患者数が急激に増え、現在は失明原因の第4位となっています。（ちなみに第1位は緑内障、第2位は糖尿病網膜症、第3位は網膜色素変性症です。）加齢黄斑変性は比較的最近まで治療法がない不治の病でしたが、最近は新しい治療薬、治療方法がでてきています。

■黄斑とは

黄斑は網膜の中心にある直径1.5mm~2mm程度の小さな部分です（図1）。物の詳細を見分けたり、文字を読んだりするのにとても重要な場所です。キサントフィルという色素が豊富で黄色く見えるため黄斑とよばれます。黄斑のさらに中心部分を中心窩（ちゅうしんか）とよびます（図2）。また、網膜の下には網膜色素上皮細胞という一層の細胞があり、その下に脈絡膜という血管が豊富な組織があります。この血管から網膜に酸素や栄養が供給されることで、健康な網膜、黄斑の機能が維持されます。

図1. 眼の基本構造

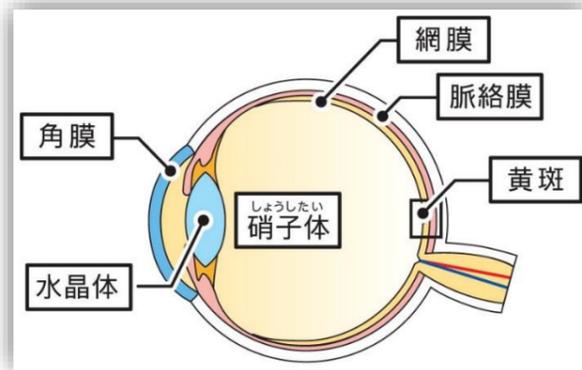
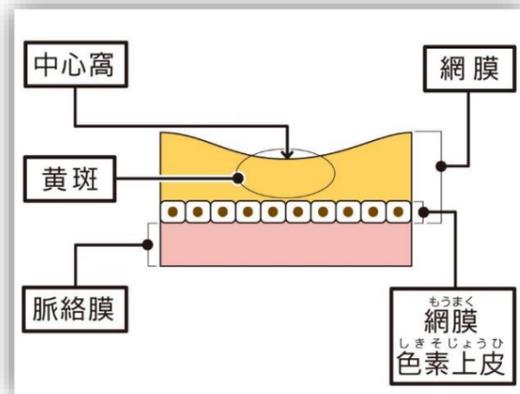


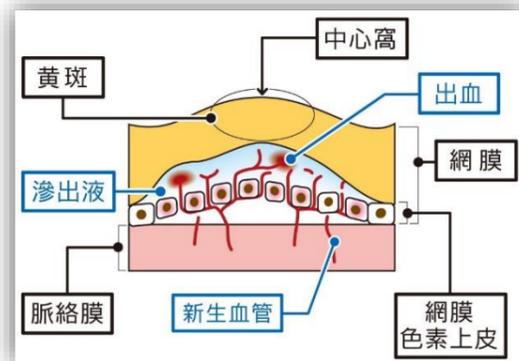
図2 正常な黄斑部の断面図



■加齢黄斑変性とは

年齢とともに黄斑が障害される病気が加齢黄斑変性です。加齢黄斑変性には「萎縮型」と「滲出型」の2種類あります。「萎縮型」は網膜色素上皮が徐々に萎縮していく日本人には少ない病型です。出血がないので「ドライタイプ」とよばれ、進行は緩徐です。「滲出型」は色素上皮下に溜まった老廃物を除去するために、新しい血管（新生血管）が脈絡膜から網膜色素上皮の下あるいは網膜と網膜色素上皮の間に侵入して網膜が障害されるタイプです（図3）。新生血管は非常にもろくて弱い異常な血管です。新生血管から血液の成分が染み出たり、血管が破れてしまったりして網膜が正しく機能できなくなります。出血が生じると急激な視力低下につながります。萎縮型と比べると進行が早いことが多いです。

図3 加齢黄斑変性



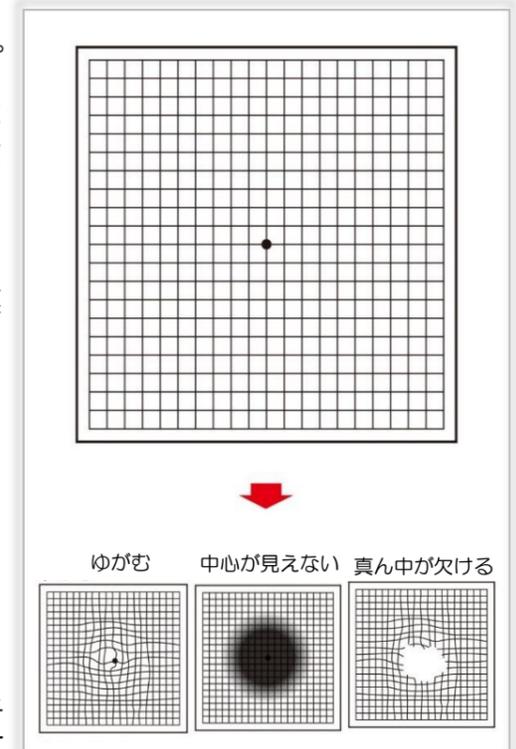
■加齢黄斑変性の症状

変視症（見たい部分がゆがむ）や視力低下、中心暗点（視界の真ん中が見えなくなる）、色覚異常などたします。

■加齢黄斑変性の検査

- 視力検査 他の眼の病気と同様に視力検査は重要な検査です。
- アムスラー検査（図4） 格子状の表を使って格子のゆがみがないか、見えないところがないか、片眼ずつ見え方を調べます。変視症を早くから検出することができます。自宅でセルフチェックもできます。
- 眼底検査 眼底（網膜）の状態を詳しく診察します。
- 光干渉断層計（Optical Coherence Tomography : OCT） 近赤外線の反射を利用し網膜の断面を調べる検査です。網膜やその下の新生血管や浮腫などの状態を詳しく把握することができます。造影剤を用いずに短時間で検査ができます。
- 造影検査 腕の静脈から造影剤を注入し眼底写真を撮影します。

図4 アムスラーチャート



■加齢黄斑変性の治療

萎縮型の加齢黄斑変性は、進行は緩徐ですが、残念ながら今のところ有効な治療法はありません。滲出型には下記に示すようないくつかの治療法があります。

（1）中心窩の下に新生血管があるとき

- 抗 VEGF 薬治療：脈絡膜新生血管の発生には血管内皮増殖因子（vascular endothelial growth factor : VEGF）が関係していると考えられており、VEGF を阻害することにより脈絡膜新生血管を退縮させる治療法です。VEGF 阻害薬を目に注射します。次に述べる光線力学的療法と組み合わせて治療を行うこともあります。保険が効きますが治療費が高額になるため、高額医療制度を利用されることをお勧めします。

- 光線力学的療法（photodynamic therapy : PDT）：光に反応する薬を腕の静脈から投与し、弱いレーザーを照射して新生血管を閉塞させます。

（2）中心窩から離れたところに新生血管があるとき

- レーザー光凝固：レーザー光線を新生血管に照射します。新生血管の成長を止めることができますが、照射したところの網膜ではものが見えなくなります。

■加齢黄斑変性の予防

- 禁煙 喫煙している人は加齢黄斑変性になる危険性が高いことが分かっています。ご家族などの受動喫煙も影響しますので、ご家族で喫煙者がいる場合は、ご家族にも禁煙をして頂きましょう。
- 紫外線予防 外出時はつばのある帽子や日傘、サングラスなどの使用をお勧めします。
- 食事 緑黄色野菜に含まれるβカロチンやビタミンC、アーモンドに含まれるビタミンE、牡蠣やレバーに含まれる亜鉛、魚類に含まれるω（オメガ）-3 不飽和脂肪酸、など抗酸化作用を含んだ食べ物がよいとされています。肉中心の食事より、魚中心の食事のほうがよいようです。
- サプリメント 推奨される栄養素を食事のみで摂取するのはほぼ不可能ですので、それを補うために摂っていただくのがサプリメントです。治療薬ではありませんので病気が治るわけではありませんが、病気の発症予防につながると考えられます。

■おわりに

加齢黄斑変性の原因は、加齢に加え、喫煙や紫外線、食生活の乱れなども影響します。生活習慣病の予防につながる身体によいことは眼にもよいと考えられます。また、片眼がよかったり、発症した眼が効き目でなかったりするとかなり悪くなるまで気が付かないことがあります。50歳になりましたら、まずは自覚がなくても、眼科で眼の健康診断を受けることをお勧めします。

【渋谷医院 渋谷悦子 医師】