

目がかすむ原因はいろいろありますが、疲れ目はその一つ。酷使により視神経や筋肉が疲労し、調節機能が追いつかなくなるのです。これらは疲労回復が大切で、テレビやパソコン、携帯電話の画面を見る時間を短くすることが必要。角膜の表面が乾燥するドライアイもかすみにつながります。

すりガラス越しのように見える白内障は加齢とともにほぼ全員に起こりますが、深刻な状況に陥る人は多くありません。しかし、糖尿病など病気そのものが原因の場合もあるため、定期的な観察が必要です。

失明の原因に！緑内障

最も深刻なのが緑内障です。緑内障は中途失明原因の第1位。初期段階で自覚症状がなく、知らないうちに視野が欠けていき、気づくのはかなり悪化してから…というケースが多いのです。日本緑内障学会の調査では「40歳以上の20人に1人(5%)」といわれており、若年性のももあります。多くの場合、緑内障だと気付くのは見えない部分が出てきたとき。ゆっくり進行するので、この症状が出るまでに10年以上経過している場合があります。

原因は眼球の後ろにある視神経



目のかすみ、大丈夫？

10月10日は目の愛護デーです。目は大切にしたいですね。「最近ピントが合いにくい」というアナタ、実はその原因は単なる疲れ目ではないかもしれません。病気が潜んでいる場合は、早期発見が大切です。

取材協力/海谷眼科

が圧迫されて障害を受けること。眼圧を一定に保つ房水(ほうすい)の流れが悪くなり、目の中にたまることで眼圧が高くなるのです。しかし眼圧が正常でも、眼底写真を撮ってみると視神経乳頭が大きくへこんでいたり、網膜神経線維が欠損したりといった緑内障の変化が起こっている場合もあります。早期発見には、目の検診を受けることが重要です。

片目で視野を確かめて

緑内障を治すことはできませんが、早期発見ができれば目薬やレーザー治療で進行を食い止めることができます。風景を眺めた時、両目のときは見える部分が片目で見えなければ、すぐ眼科医に相談を。日頃から確認する習慣をつけ、少しでも「おかしいな」と思ったら検査を受けましょう。



緑内障の症状
片目で見ているときに視野の一部が欠ける。