



## 『 加齢黄斑変性について 』

---

加齢黄斑変性という病気はご存じでしょうか？昨今の日本では、急激に増えてきている目の病気です。「加齢」という名前から高齢者の病気と思われがちですが、40代でも発症することがあります。

加齢黄斑変性の症状は物が歪んで見えたり、視野の中央が黒くなりますが、視力が急激に低下することがあります。加齢黄斑変性を早期に発見する為に、ご自身でセルフチェックをしてみましょう。

方法としては、

- ・窓のサッシ、壁のタイルなど見つめて、線が歪んで見えるところはないか
- ・新聞や雑誌を30cmくらい離して、中心付近が黒く見えにくいところはないか。高いビルやタワーを眺めて、一部分が歪んで見えることがないか。以上を片目ずつで見てください。

日常生活では両眼で物を見ているため、片目に異常があっても片方の目で補ってしまうので必ず片目ずつチェックしましょう。

加齢黄斑変性の原因は加齢のほかに喫煙、紫外線などがありますが、喫煙は特に大きな影響があるとされています。加齢黄斑変性から目を守る為に、バランスの良い食事、適度な運動、日差しが強い季節は帽子、サングラスなどでしっかり目を守りましょう。

鹿児島厚生連病院  
診療部（眼科）  
寺澤 伸羽