

みんなの健康ラジオ

『眼に良い生活について その1』

(2020年4月16日放送)

横浜市眼科医会

藤井眼科

藤井博明

物を見るとは

- 1 物体の表面反射光が眼球の角膜と水晶体を通過し、その光を網膜で感じる
-
- 2 網膜内の神経情報を集約し視神経が脳に伝える
-
- 3 左右の視神経からの情報を脳内で統合して一つの画面情報とする

網膜に良い光を届けるには

- 1 角膜の状態を良くする
 - ドライアイ治療
 - アレルギー性結膜炎治療
 - 感染性結膜炎治療
- 2 水晶体の状態を良くする
 - 白内障治療（点眼薬、手術）
- 3 適正な眼鏡を使う
 - 眼科で眼鏡処方して遠用眼鏡、近用眼鏡（老眼鏡）等を使う

網膜や視神経の状態を認識

- 1 糖尿病や加齢黄斑変性、網膜剥離等様々な疾病により網膜の障害をおこします。
- 2 視神経が障害される病気として、緑内障は日本人の40歳以上の約20人に一人の有病率があります。
- 3 本邦では現在中途失明原因の第一位は緑内障で第二位は糖尿病網膜症であり、これらの病気の早期発見、早期治療が大切です。
- それには、眼科受診を定期的に行い、自分の眼の状態や病気を認識し適切な治療をすることが重要です。