連載

いのちのひろば

（19）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

10月10日は「目の日」でした。目はものを見るのに役立つだけでなく、全身の健康状態を知る役割も果たすので、定期的に検査を受けることをおすすめします。

人間ドックの眼底検査で分かる眼の病気

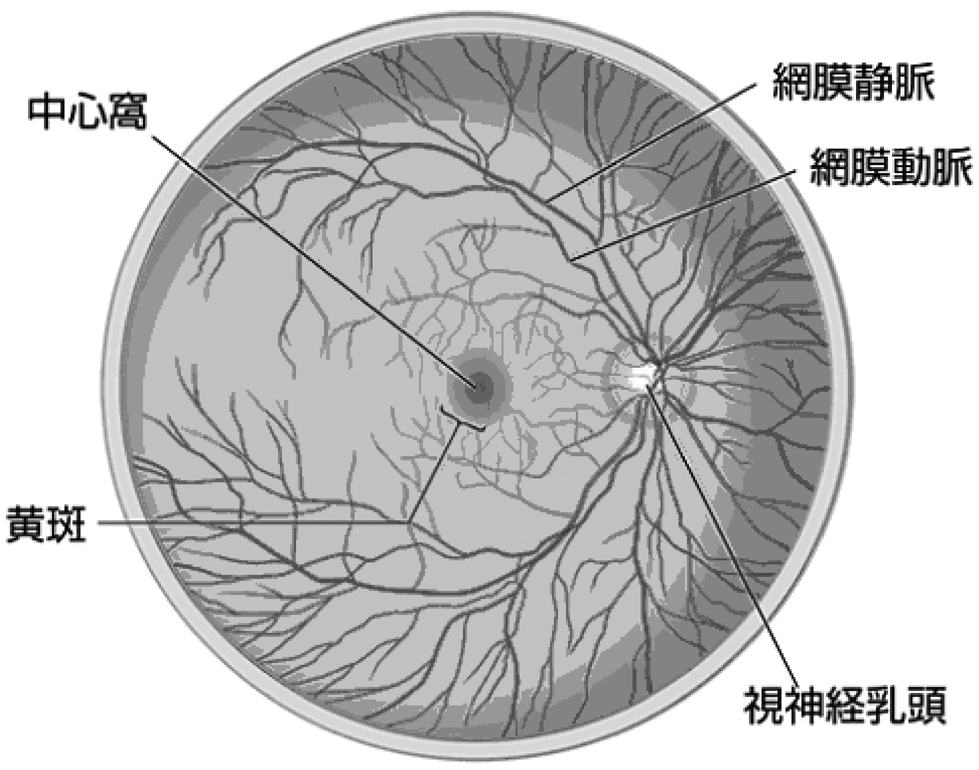
小田原眼科医会　平原　敦子

はじめに

私たちは日常生活を送るうえで直径2・4㎝の眼から80%の情報を得ていると言われています。眼の健康は穏やかな生活を営む上でその健康は大切なものと考えてください。今回は人間ドック等で広く行われています眼底検査で分かる眼の病気についてお話しします（現在人間ドックでの眼底検査は眼底写真を用いた判定が主となっています）。

まず「眼底とは?」というお話から（図1）。網膜は100万個の視細胞がタイルのように敷き詰められており、その1つ1つの視細胞から視神経が尾のように発生します。視神経は視神経乳頭部で集合し、神経の束となって頭の中に入り、脳の視中枢につながっています。網膜の中心部に黄斑があり、視力に一番関係した部分で、私たちは主に黄斑部でものを見ています。眼の動脈・静脈は神経と同様に視神経乳頭部で眼球内へ出入りします。

眼底の全体像（グレーの地色の部分が網膜）



本題である眼底で分かる主な疾患としては、高血圧・糖尿病網膜症・緑内障・黄斑変性症があげられます。

小田原市では特定健診受診結果で収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、血糖値126㎎/dl以上、HbA1c6・5%以上の場合、医師が必要と認める人を対象に眼底検査が実施されています。では実際にどのように判断されるかお話しします。

Ⅰ．高血圧に伴う細動脈変化

高血圧の場合、血管壁は慢性的に障害を受けることにより固くなり、血管内腔も狭くなり、更に進行すると血管が破綻して網膜に浸出斑や出血が出現します。そのような血管変化を直接観察できるのは網膜の血管だけです。その程度を判定することにより、今後起こりうる全身疾患を予測することが可能となります。小田原市では網膜血管病化を従来の分類に加え今年から循環器疾患の発症の危険性を対応させたWong-Mitchell（ウォンーミッチェル）結果の分類を採用しています。

Wong-Mitchellによる高血圧に関わる網膜血管分類と従来の分類との対応表

重症度分類	所見	全身疾患との関連	判定＊	Keith-Wagener分類	Scheie分類＊＊
なし	所見なし	なし	A	0群	H0S0
軽度	網膜細動脈のびまん性狭細、網膜細動脈の局所狭細化・口径不同、動静脈交叉現象、反射亢進・混濁（銅線動脈）	脳卒中、非症候性脳卒中、冠動脈疾患、循環器死亡の危険上昇あり （オッズ比 1～2）	BまたはC	I/II群	H0S1～4 H1S0～4 H2S0～4
中等度	網膜出血（斑状、点状、火炎状）、毛細血管瘤、綿花状白斑、硬性白斑などの網膜症所見	脳卒中、非症候性脳卒中、認知低下、循環器死亡の危険高い （オッズ比 2以上）＊＊＊	D2	III群	H3S0～4
重度	網膜症所見に加えて乳頭浮腫	循環器死亡の危険が高い	D2	IV群	H4S0～4

判定区分　A:異常なし　B:軽度異常問題なし　C:要経過観察　D：要医療（D1:要治療、D2:要精査）　E：治療中

日本人間ドック学会　眼底健診判定マニュアルより

Ⅱ．糖尿病網膜症

続いて糖尿病網膜症について。糖尿病の方がすぐに網膜症を発症してくるわけではありません。血糖コントロールをしっかり実践できれば網膜症の発生を予防することができます。ただし重篤な網膜症を起こしたり、失明する確率は約20%にものぼりますので、自身の血糖コントロール状況をしっかり把握し取り組んでいくことが何より大切です。

糖尿病網膜症は高血糖が長く続くと網膜の細い血管が傷つき、血液が詰まることにより起こってきます。病期は大きく3段階に分類されます。

単純網膜症：毛細血管の壁が膨らんだようになる毛細血管瘤、小出血斑それより少し大きい斑状出血、血流が悪くなったことにより出現する白斑。

このような変化が認められる糖尿病網膜症は一番初期段階で認められるもので、自覚症状はありません。この時期でしたら血糖コントロールが良好であれば回復します。

増殖前網膜症：さらに高血糖により血管障害が進み血管が閉じてしまい、酸素不足になってしまう網膜の部分が出てきてしまいます。その部分は非常にもろい新生血管ができる土台となります。この段階で血管造影を行い、必要とあればレザー光凝固を施行します。

増殖性網膜症：さらに進行した網膜症で、新生血管の形成が強くなり、新生血管が破けて網膜出血だけでなく、眼球内部の硝子体部分にも出血が出現し、飛蚊症を含め急激な視力低下を起こしてきます。この状況で放置しますと網膜剥離が出現して重篤な状況となり、硝子体手術等が必要となります。

進行速度は人によって異なりますが、血糖コントロール不良、既に糖尿病網膜症が出現している場合は定期的な眼底検査が必要であり、特に40～50歳代の比較的若い方は進行が速いので注意を要します。

Ⅲ．緑内障

小田原市の特定健診項目からは外れますが、人間ドックで指摘を受ける眼科的疾患に緑内障があります。40歳以上では緑内障有病率が5%もあり、わが国で失明原因の一番高い疾患です。初期には自覚症状が無く、緑内障があるにも関わらず気づかず過ごしている方が多数いるというのが現状です。

緑内障とは眼球の内圧が高くなることにより、眼球の最内層にある視細胞が障害を受け、脳に伝達する視神経が徐々に減っていく疾患です。前述した視神経乳頭部に集まる視神経が減少し、視神経乳頭中心部ある陥凹が拡大し、それに続く網膜に網膜神経束欠損が認められます（人間ドックで指摘を受ける視神経乳頭陥凹、視神経束欠損）。乳頭部を観察すると緑内障の有無を判断することができるわけです。眼科では眼圧測定、光干渉断層計(OCT)で網膜の厚さ測定、視野検査で網膜感度測定等の検査を行い、総合的に緑内障の有無の診断をします。

日本人に多いのは眼圧が正常で、緑内障性変化を起こす正常眼圧緑内障が圧倒的に多く、近視との関連性・視神経の血液循環との関連性もあり、加齢とともに罹病率が高くなっております。初期には自覚症状が乏しく、指摘を受けた場合は必ず眼科的検査をお受けください。診断後は医師の指示を守りましょう。

Ⅳ．黄斑部疾患

いくつかの疾患がこの範疇に含まれますが、一番重篤で継続的な治療が必要な疾患は加齢黄斑変性症です。iPS細胞移植でご存知の方もいらっしゃると思います。発生のメカニズムは老化によって黄斑部の代謝能力が減り、網膜細胞に変化が起こり、もろい新生血管が形成され、出血等により組織が壊れていきます。出血、漏出を伴うときは早期の治療が必要です。この疾患に関し喫煙は禁忌、紫外線の刺激も状況を悪くします。真夏の日光からの保護が大切です。

最後に

これだけ多くの情報が得られる眼底検査ですが、小田原市の働きかけにも拘わらず、特定健診眼底検査の受診率が30%に満たない状況です。いつまでも健康な生活を営むため、重い腰を上げて眼底の検査をお受けください。

（**ひらはら・あつこ**　県立小田原高校卒、横浜市立大学医学部卒。横浜市立大学眼科学教室入局、横浜市立大学附属病院、茅ケ崎市立病院、小田原市立病院、平塚共済病院勤務。現在　平原眼科クリニック（鴨宮）にて診療中。日本眼科学会専門医。小田原医師会監事。）

次回は11月中旬に掲載「糖尿病」についてお伝えします。

小田原医師会　地域連携室から…

急病になった時は…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター 内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823

◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30, 13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
眼科（第1・3日曜日、県の当番日）

◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科

◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

——美味しさいろいろ——　味の散歩道

中華中華中華中華中華中
中華四川
特製タンタン麺
国府津松田線
電話 42五四五一

大小宴会場 ございます
御祝事・御法事・御会合
立食パーティー等、
御利用下さい。
寿司・各種和食
仕出し致します。
さかわ川畔
すし政 Sushimasa
小田原市西酒匂 1－3－50
営業時間 AM11:00～PM9:00
電話 (48) 4315
http://www.sushimasa.co.jp/

寿司・和食処
小田原名物
あじの生ずし・あじたたき
天ぷら・うなぎ・焼魚定食
煮魚定食
営業時間 午前十一時～午後九時
ランチタイム
十一時～二時三十分（平日）
定休日（第一、三木曜日）
うおがし
小田原駅前
小田原市栄町二－八－三九
☎〇四六五－二三－一一七〇

あかぎ
でんわおだわら (22) 0267・0268

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボーナックビル（カフェ・リーフ）で1部売り好評発売中！

小田原地区
■読売新聞 読売センター 小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原(有)曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■毎日新聞小田原北部販売所 ☎0465(34)7538
■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞(有)佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
足柄下地区
■(有)湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■真鶴・湯河原新聞販売所 ☎0465(63)3399
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ASA湯河原 ☎0465(62)6834
南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター 小田原城北店 ☎0465(74)9061
■(株)内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500
南足柄店 ☎0465(72)0234
■南足柄新聞店 ☎0465(74)0281
■大井松田新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356
秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■(有)北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058
二宮・大磯地区
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■ASA二宮 ☎0463(71)1157