医療ルネサンス　№8265

緑内障

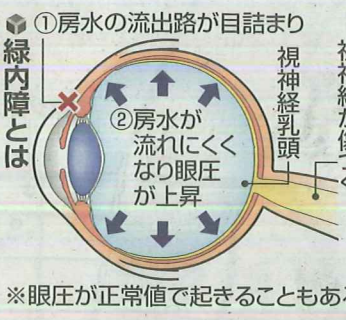
1/6

点眼治療続けず視野欠損

さいたま市の豊吉雅昭さん(49)は2001年頃、自宅近くの眼科クリニックで緑内障と診断された。

この病気は、目に栄養を届ける房水が流れにくくなって眼圧（眼球内の圧力）が上昇することなどで視神経が傷み、視野が欠けたり、狭くなったりする。進行すると視力が低下し、失明に至ることもある。

視神経は元に戻らず、眼圧を下げて進行を抑える治療が基本となる。点眼薬から始めるのが一般的だ。



豊吉さんも、点眼薬を処方されたが、医師の指示通りに差すことはなかった。システムエンジニアとして忙しく、見えにくさをあまり感じなかったからだ。

だが、次第に困る場面が増えた。仕事では、作成したプログラムのバグ（欠陥）や資料の誤字脱字が目立つようになった。字を読むことを苦痛に感じ、外出時には階段を踏み外しそうになり、ひやっとした。

04年、眼科の専門病院に転院したが、治療への向き合い方は相変わらずで、症状は悪化していった。

雑踏の中、カメラを手にする豊吉さん（東京・銀座で）

「技術者として俺はもう終わりだ」。気持ちもふさぎ07年、退職した。

15年、進行の抑制を期待して手術を受けたが、思わしい結果は得られなかった。

前向きになれたきっかけは16年、指が思い通りに動かない病気のため、7本の指で演奏するピアニストとの出会いだった。演奏を聴き「自分にも、まだできることがあるかもしれない」と心が奮い立った。

「緑内障の自分にしか見えない光景を表現しよう」。趣味のカメラで、何枚も重ねて撮る「多重露光」の写真作品を発表。国内外の様々なコンテストで入賞し、プロの写真家として活躍の場を広げる。

23年、視覚障害2級の認定を受けた。左目は8割、右目は3割の視野が欠損し、視界は霧がかかったようで、人の顔もぼんやりとしか分からない。初めて訪れる場所はつえが必要だ。

「今は写真が生きがい」と笑顔を見せる豊吉さんだが反省はある。「当時は若く、緑内障を甘くみていた。点眼治療をしっかりしていればこんなことにならなかったかもしれない」

緑内障に詳しい慈恵医大眼科教授の中野匡さんは「緑内障は早期段階では自覚症状が乏しく、点眼治療をやめてしまったり、指示通りに差さなかったりする人が少なからずいます。毎日の点眼を続けて眼圧をよい状態に保つことが進行を抑えるためには欠かせません」と話している。

（このシリーズは全6回）

くらし　家庭

ご意見・情報を　〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

過去のレシピ　よみうりグルメ部

きょうのひと皿　蒸し大豆とキャベツのトマトスープ

時間の目安 15分／熱量 172kcal／塩分 1.4g　（1人分）

＊材料 2人分

蒸し大豆（ドライパック）60g／キャベツ1～2枚（100g）／トマト1個（150g）／タマネギ¼個／ベーコン1枚／ニンニクすりおろし少々／粉チーズ小さじ2／チキンコンソメ½個

＊作り方

1. キャベツは2㎝四方に切る。トマト、タマネギ、ベーコンは1.5㎝角に切る。
2. 鍋にオリーブ油大さじ½、ベーコン、タマネギを入れてしんなりするまでいため、ニンニクとキャベツを入れてさっといためる。
3. （2）にトマト、水1と½カップ、コンソメを入れて煮立て、アクを取り除き、大豆を加える。蓋をして弱火で5分煮る。
4. 塩、コショウ各少々で調味して皿に盛る。粉チーズをふる。

◇

大豆はドライパックの代わりに水煮を使っても。金時豆やヒヨコ豆などでもおいしいです。

今泉久美

医療ルネサンス　No.8266　緑内障　2/6

目の周りの黒ずみ消えた

「目の周りの黒ずみがどうしても気になります」

2018年秋、岡山市内の眼科クリニック。近くに住む公務員A子さん(52)が緑内障の主治医に意を決して切り出した。

A子さんは1年以上、下まぶたの見た目に悩んでいた。くまのようだ。朝のメイクでは、鏡に映る自分の顔を見て「一気に10年老けた」と落ち込んだ。

「『年のせい』と片付けられたら恥ずかしい」とためらいつつも相談したのは、心当たりがあったからだ。

内藤さん（左）に目の状態をみてもらうA子さん（岡山市のグレース眼科クリニックで）

緑内障は、目に栄養を届ける房水が流れにくくなり、眼圧が上昇することなどで起こる。治療でまず使われるのは、房水の排出を促す「プロスタノイドFP受容体作動薬（FP作動薬）」というタイプの点眼薬だ。治療効果は高い一方、見た目に影響が出やすいのが難点だ。薬の成分がまぶたにつくと皮膚の黒い色素が増えてしまう。予防には点眼後の洗顔が有効だが、治療が長期に及ぶと起こりやすくなる。

A子さんは14年に緑内障と診断されて以降、FP作動薬など様々な薬を処方された。主治医からは、黒ずみの副作用について説明を受けていた。

主治医はA子さんの目の周りも確かめた上で提案した。「副作用でしょう。近く発売される点眼薬を試してみますか」

「エイベリス」（商品名）という薬で、FP作動薬と働きが似ているが、黒ずみが起きることはない。

この新薬は18年11月に発売された。A子さんはすぐ、これまでの薬から切り替えた。しばらくすると黒ずみが消え、娘から「目元が明るくなった」と言われた。「気持ちも晴れました。勇気を出して相談してよかった」と笑顔を見せる。

20年、症状が進行し、エイベリスだけでは眼圧が下がりきらなくなった。別の点眼薬に切り替えるか、主治医と話し合った。副作用に悩んだ経験から、「なるべく今の薬で治療を続けたい」との考えを伝えたところ、緑内障の治療体制が充実する「グレース眼科クリニック」（岡山市）に転院することになった。

同クリニックでは、新たに、房水の流出路にレーザーをあてる治療を受けた。眼圧を下げる効果がみられた場合、数年続く。

その後、A子さんはエイベリスの点眼を続けている。昨年末には眼圧が上昇したため、今年に入って再びレーザー治療を受けた。

緑内障の進行を抑えるには、生涯にわたって毎日、点眼することが重要となる。同クリニック院長の内藤知子さんは「気になることや希望があれば、我慢せずに主治医に伝えてほしい。薬の変更やレーザー治療との併用など様々な選択肢から、一人ひとりが納得して続けられる治療を選ぶことが大切です」と話している。

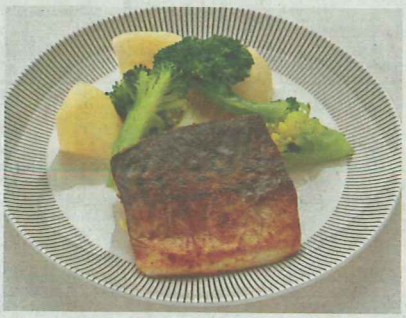
医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（https://yomidr.yomiuri.co.jp）で

くらし 家庭

過去のレシピ　よみうりグルメ部

きょうのひと皿　塩サバのカレームニエル

時間の目安 20分／熱量 291kcal／塩分 1.4g （1人分）



＊材料 2人分

甘塩サバ半身1枚／ジャガイモ1個／ブロッコリー80g／カレー粉

＊作り方

1. ジャガイモとブロッコリーは食べやすい大きさに切って水にさらし、水気を切る。
2. 塩サバは半分に切って酒大さじ1を絡めて水気を拭く。
3. (2)の両面にカレー粉少々をふり、小麦粉適量をまぶす。フライパンに油大さじ½を熱し、皮目から弱めの中火で4分焼き、返して3～4分焼く。
4. 鍋に熱湯3カップを沸かし、塩とサラダ油各小さじ1を入れてジャガイモを入れ、8分ほどゆでる。ブロッコリーを加えてさらに2分ほどゆでて、ざるに上げる。
5. (3)、(4)を皿に盛り、サバにカレー粉少々をふる。

◇

サバにレモンを搾るとよりさっぱりします。塩サバは商品によって塩分量が違うため、表示を確認してください。今泉久美

5/24(金)

医療ルネサンス　No.8267

緑内障　3/6

眼底検査 異常を早期発見

松江市の会社役員B子さん(61)は2023年12月、近くの病院で特定健診を受けた。生活習慣病の早期発見や予防のため、市町村や企業が40～74歳を対象に実施する。採血や血圧、腹囲の測定などの後、看護師から声をかけられた。

「眼科で眼底検査を無料で受けられますよ」

眼底検査は、眼球の奥の網膜を撮影し、血管や網膜、視神経などを調べる。緑内障だけでなく、糖尿病の合併症で起こる網膜症などの診断につながる。瞳孔を一時的に広げる点眼薬を使う場合、4～5時間は見えにくさやまぶしさを感じ、当日は車の運転はできないなどの制限がある。

還暦という人生の節目を過ぎて、健康意識が高まっていたB子さんは今年1月、市内の高梨眼科医院で眼底検査を受けた。その結果、視神経の状態から緑内障が疑われ、眼圧や視野を確かめる精密検査に進んだ。

眼底検査装置を前に、緑内障の早期発見の意義を話す高梨さん（松江市で）

「緑内障です。早期に見つかってよかったですね」

院長の高梨泰至さんから告知を受けて驚いた。ただ、眼圧は高くない「正常眼圧緑内障」と呼ばれるタイプで、自覚症状もなかったため、まずは3～4か月に1度、定期的に通院し目の状態に変化がないかを確かめることになった。B子さんは「眼底検査を受けてよかった」と話す。

特定健診の前に行われていた老人保健法に基づく健診では、国が眼底検査を血圧測定などと並ぶ基本項目に位置づけていた。08年に特定健診になり、血圧や血糖値から生活習慣病のリスクが高く、医師が必要と判断した場合に限って行うという条件がついた。

その変化を受け、全国的に健診で眼底検査を受ける割合は減少した。松江市では08年は前年より21ポイント減の5%に落ち込んだ。

同市は市医師会などと協力し、12年から、特定健診の受診者はみな眼底検査を無料で受けられるようにした。これを機に眼底検査の受診率は大幅に上昇、現在は年50～60%台を保つ。

例年、検査を受けた人の5%程度に緑内障の疑いが見つかっている。同市健康推進課は「早期の発見や治療につながっている」と意義を話す。

日本眼科医会によると、同市のように独自の取り組みを行う市町村は限られる。同会は23年から、緑内障など様々な目の病気のリスクが高まる40歳以上の人に年1回の眼底検査を呼びかける。

気になる症状がない人が受ける検査は公的医療保険の対象外だ。同市のように自治体などが負担する制度がなければ自費になる。同会長の白根雅子さんは「人生100年時代に、最後までよく見える状態を維持するため、自覚症状がないうちに手を打つことが大事。多くの人に検査を受けてほしい。松江市のような取り組みが広がることを期待している」と話している。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（https://yomidr.yomiuri.co.jp）で

くらし 家庭

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿　ひき割り納豆のミルク卵焼き

時間の目安 10分／熱量 245kcal／塩分 1.0g （1人分）

＊材料 2人分

卵3個／納豆（ひき割り）2パック（80g）／青ネギ1本／トウミョウ⅓パック（正味30g）／めんつゆ（3倍濃縮）大さじ½／牛乳大さじ1と½／大根おろし（汁気を切ったもの）30g

＊作り方

1. ネギは小口切り、トウミョウは根元を切って長さ5㎝に切る。
2. 卵を溶き、めんつゆ、牛乳、砂糖小さじ1を混ぜ、（1）と納豆を入れて混ぜる。
3. 卵焼き器かフライパンに油をなじませて中火強に熱し、（2）の⅓～¼量を流して焼き、奥から手前に巻く。
4. 奥に卵焼きを移して油をなじませ、同様に卵液を流し入れ、奥から巻く。これを繰り返す。
5. ホイルなどに包んで形を整え、4等分に切って皿に盛る。大根おろしを添え、しょうゆを少しかける。

◇

ネギとトウミョウの代わりにミツバやニラでも。　今泉久美

くらし 家庭

極細の管で 安全な手術

医療ルネサンス №8268

緑内障 4/6

千葉県佐倉市の川島ますみさん(61)は2010年、夫で眼科医の重信さん(61)が院長を務める佐倉眼科医院で緑内障と診断された。点眼薬をいくつも試したが、眼圧は十分下がらない。床に敷いたマットの模様が欠けて見えるなど、徐々に視野が狭くなっていった。

頭痛や血圧低下の副作用にも悩まされた。ますみさんは同医院で視能訓練士として働く。棚からカルテをとろうとした時に立ちくらみが起きたこともあった。

点眼薬やレーザー治療で進行が抑えられない、副作用の問題からこうした治療が難しい、といった場合は手術が検討される。目に栄養を届ける房水の流出路をつくる濾過手術の一つ「線維柱帯切除術」などがある。

だが、ますみさんはためらった。従来の手術は、視力の低下や合併症のリスクが心配だった。

16年、重信さんから新しい濾過手術「マイクロシャント手術」について教えてもらった。

マイクロシャントは、長さ8・5ミリ、外径0・35ミリ、内径0・07ミリの極細なチューブ状の医療機器。手術は強膜(白目)から眼内に差し込む。

カルテを手に取る川島ますみさん(2月、千葉県佐倉市で)

※相原さんへの取材に基づく

当時、この機器の国内承認を目指す治験が行われていた。海外の報告によると、安全性が高く、日帰り手術ができる。「線維柱帯切除術」は1週間程度の入院が必要だ。

ますみさんは17年、治験に参加し、右目の手術を受けた。22年5月、手術は公的医療保険が認められた。その後、左目も手術した。30分程度で入院は不要だった。

ますみさんは術後、眼圧が十分に下がり、点眼薬を使っていない。「失明せずに生きられる希望を持てるようになりました」と笑う。

術後1年まで経過を追った欧米の研究では、この手術を受けた患者の66%は点眼薬が不要になっていた。「線維柱帯切除術」を受けた患者では75%だった。一方、合併症をみると、重い視力障害につながる低眼圧が起きた割合は「線維柱帯切除術」を受けた患者の約半分となる6%に抑えられた。

ますみさんの手術を執刀した東大眼科教授の相原一(まこと)さんは、マイクロシャント手術について「従来の濾過手術に準じた効果を得られ、安全性が高く回復が早い」と評価した上で「短期間で社会復帰したい人やより安全な手術を受けたい人に向いています。目の状態によっては適応にならない人もいるので、まずはかかりつけの眼科医に相談してほしい」と話す。

人生案内

藤原 智美(作家)

17歳 人生に意味

で、きっとあっという間に年を取り、死んでいきます。今まで特に成果をあげたことも秀でていたこともなく、このまま平凡な人生を送るでしょう。

それが悪いとは思いませんが、このままでいいのか、何か特別にら、人生に意味はあるのでしょうか。

努力そのものに意味があるともいいますが、いまいちふに落ちません。短い人生の一日一日をどう過ごしていくべきですか。

(大分・U男)

ふつうや平凡を嫌い、特別な人生を望む。しかし、そのために努力するというのはどうも納得できない。

ならば「特別」をあきらめるか、今から懸命に努力するかです。どっちも嫌だ。他にいい方法は? 心の声が聞こえてきます。

でも、「人生の意味」を言葉で受けとって、解決策にしようとは、少し虫がよすぎますね。

人生の意味は、自分で見いだすべきものです。なぜなら人生は、その人だけのもので、他人が入れ替わることのできない、まさに特別なものだからです。100の人生には100の意味があります。

覚えておいてほしいのは、人は空想や予想で生きるのではないことです。他者とのつながりや、経験の積み重ねで実感される現実、それが人生です。

まずは周囲に目を向けてください。何事も体験してみることです。体験的に得たものは、人を大きく変えることがあります。その中で、目標や指針も生まれるでしょう。

これからあなたの世界は、一気に広がります。積極的に活動しましょう。そうすれば、想像しなかったような場面や、人物と出会うでしょう。人生を切り開くのは、自分自身です。そんな君がうらやましいぞ、17歳!

相談はこちら

5/28(火)

医療ルネサンス　No.8269

緑内障　5/6

白内障手術で発作抑える

「白内障の手術を受けて、緑内障の発作も抑えられて満足です」

堺市の中島由味子さん(70)は2023年、国立病院機構大阪医療センター（大阪市）で白内障の手術を受けた。元々、緑内障が疑われ、17年から同センターに通院していた。

緑内障は大きく二つのタイプに分けられる。8割を占める「開放隅角緑内障」は、目に栄養を届ける房水の排出口が目詰まりして、房水の流れが悪くなり、眼圧が上昇する。

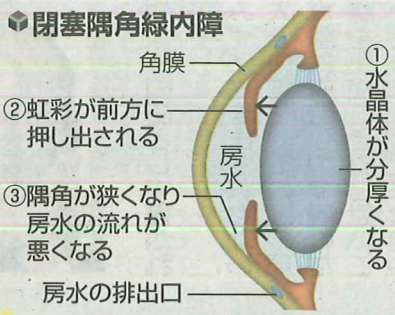
もう一つは「閉塞隅角緑内障」だ。房水の通り道である隅角が狭くなったり、ふさがったりして房水の流れが悪くなり、眼圧が上がってしまうことで起きる。緑内障の2割に相当し、高齢の女性で、遠視傾向の人に多い。

ハンドルを握る中島さん（3月、堺市で）

開放型か閉塞型かを確かめるには、特殊なレンズで隅角などを観察する「隅角鏡検査」という検査を受ける必要がある。

中島さんの目は、隅角が狭く閉塞型の特徴がみられたが、眼圧の上昇はみられず、疑いの段階だった。

閉塞型は疑いも含めて、発作が起きることがある。突然、眼圧が高くなり、目の痛みや頭痛、吐き気が生じる。すぐに眼圧を下げないと一晩で失明することもある。



この発作を抑えるために有効なのが、白内障手術だ。眼球の中でレンズの役割をする「水晶体」を超音波で砕いてから吸引し、その代わりに「眼内レンズ」を入れる。

白内障で水晶体が分厚くなると、虹彩という部分を圧迫する。その結果、隅角が狭まり、房水の流れが悪くなる。中島さんの主治医で同センター眼科科長、大鳥安正さんは「眼内レンズは水晶体よりも薄いため、圧迫の解消につながる。隅角が広がり、発作の予防のほか、眼圧を下げることができる」と説明する。

中島さんの場合、検査で隅角の狭さなどをみてもらい、発作のリスクは低かったため、すぐに手術は受けず、様子をみてきた。

23年に手術を受けたのは、加齢により白内障の症状が進んだからだ。「視界がクリアになり、安心して車を運転できます」とうれしそうに話す。

閉塞型の発作を防いだり、眼圧を抑えたりするためにレーザー治療を行うこともあるが、視力が低下するリスクがある。大鳥さんは「まずは経過観察し、白内障が進行してきたら眼内レンズを入れる手術を考えるのが今の主流です」と話している。

＊過去記事はヨミドクターで

くらし　家庭

「病院の実力　2024総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ　よみうりグルメ部

きょうのひと皿　アジのから揚げ ネギソース

時間の目安 15分／熱量 259kcal／塩分 1.5g　（1人分）

＊材料２人分

アジ２匹／サニーレタス100ｇ／ニンニク½かけ／ショウガ½かけ／長ネギ20ｇ

＊作り方

1. アジは三枚におろす。塩、コショウ各少々をふり、片栗粉大さじ１を薄くまぶす。
2. フライパンに深さ１㎝の油を熱し、（１）を揚げ焼きにする。
3. ニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにし、ボウルに入れる。しょうゆ、酢各小さじ２、ゴマ油同１、砂糖同½を加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。
4. 器にサニーレタスを盛り、（２）をのせ、ソースをかける。

◇

アジの骨部分を油でパリッと揚げた骨せんべいはいかが。片栗粉適量をまぶし、キツネ色になるまで５分揚げ、塩少々をふっていただきます。カレー塩やサンショウ塩などでも。三枚おろしは面倒に感じますが、楽しみが増えると思って挑戦してみてください。

牛尾理恵

医療ルネサンス　No.8270

緑内障　6/6

40歳 定期的に眼底検査

Q&A

緑内障について、東京大眼科教授の相原一さんに聞いた。

――どんな病気か。

「眼球の奥から脳に向かう視神経が傷み、視野が欠けたり、狭くなったりする病気です。日本緑内障学会の調査『多治見スタディ』では40歳以上の20人に1人、70歳代では10人に1人でした。国内の患者は推計約465万人にのぼり、失明原因の1位です」

――眼圧（眼球内の圧力）との関係は。

「目の中では、『房水』という液体が循環し、眼球の形を保っています。しかし、その流水路が目詰まりを起こすと、眼圧が高くなります。その結果、眼球につながる視神経乳頭が圧迫されて視神経が傷つきやすくなり、緑内障を発症します」

「多治見スタディでは、患者の7割は眼圧が正常値（10～20mmHg）である正常眼圧緑内障というタイプでした。元々の視神経乳頭の形状や弱さに加え、加齢や遺伝的な要因もあって視神経が傷むと考えられます」

――具体的な症状は。

「初期は通常、鼻側の視野から欠けていきます。中心の近くの視野が欠けた場合、かすんだり、進行すると見える範囲が狭くなったりします。視神経は再生できず、一度欠けた視野は戻りません。普段の生活は両目でみるため、見え方の異常に気づきにくいです」

――必要な検査は。

「特に重要なのが視神経乳頭の形をカメラなどで調べる『眼底検査』と、網膜の神経の厚さなどを詳しく計測する『OCT検査』です。併用することで、早期発見が可能になりました」

――治療の流れは。

「点眼薬を使い、効果がなかった場合にレーザー治療や手術に進むのが一般的です。いずれも眼圧を下げるために行われます」

――それぞれを詳しく。

「点眼薬は、房水の排出を促したり、産出を抑えたりして眼圧を下げる作用があります。多くの種類があるので効果や副作用を主治医によく聞いてください」

「レーザー治療は、房水の排出口である隅角（ぐうかく）からの流れを改善して眼圧を下げます。手術は、大きく分けて、房水が目詰まりした部分を切開して排出をスムーズにする流出路再建術と、房水を目の外に排出させるために新たに流出路をつくる濾過（ろか）手術の二つです」

――失明を防ぐには。

「緑内障は、かなり進行するまで自覚症状が乏しく、異変に気づきにくい病気です。早期発見・治療のため、40歳になったら定期的に眼底検査を受けましょう。診断後は、毎日の点眼を面倒がらず、医師の指示通りに治療を続けることが進行の抑制につながります」

「患者は、失明への不安や、目が不自由なことで暮らしでの悩みを持つことも少なくありません。患者同士がつながると、『自分だけではない』と勇気をもらえます。緑内障フレンド・ネットワークなどの患者会に参加してみることもよいでしょう」（加納昭彦）

（次は「シリーズ薬 ドラッグロス」）

東京大眼科教授
相原一（あいはらまこと）さん

1989年、東京大医学部卒。米カリフォルニア大サンディエゴ校緑内障センター主任研究員などを経て、2015年より現職。日本緑内障学会理事。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（https://yomidr.yomiuri.co.jp）で

くらし 家庭

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿　トマトとヒヨコ豆のカレーいためライス

時間の目安 10分／熱量 464kcal／塩分 1.0g （1人分）

＊材料 2人分

ヒヨコ豆（水煮）150g／トマト（小）2個（250g）／ニンニク1かけ／カレー粉小さじ⅓／ご飯2杯（300g）／パセリ適量

＊作り方

1. トマトは洗ってへたを取り、8等分のくし形に切る。ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンでニンニクとオリーブ油大さじ1を熱し、香りが出たらヒヨコ豆、トマトの順に加え、いため合わせる。
3. 2分ほどいためたら、カレー粉、塩小さじ⅓、しょうゆ同½、コショウ少々で味を付ける。
4. 器にご飯、（3）を盛りつける。刻んだパセリを散らす。

◇

ヒヨコ豆はホクホクとした食感と風味がスパイスによく合います。なければ大豆で代用しても構いません。乾燥ヒヨコ豆の場合は、一晩水に浸してから鍋で40分ほどゆでて戻します。

牛尾理恵