

# 老眼は白内障の初期症状

## ダブって見えるのは要注意 短時間の手術で30歳若返り

最近、近くのものが見えにくくなったと思う方はいませんか。「老眼」と笑い飛ばすのは簡単ですが、その先には怖い病気が見え隠れしています。実は、老眼は白内障の始まりともいえるからです。最悪の場合、失明の危険性がある白内障の自覚症状や手術方法、予防法を金沢医科大学病院眼科の佐々木洋教授に聞きました。

【今月の回答者】

さ さ き ひろし  
佐々木 洋

金沢医科大学病院眼科教授(科長)

日本眼科学会専門医  
日本眼科学会指導医

### 水晶体に濁りが発生 自覚症状が乏しく

白内障は、目の水晶体が濁る病気です。40代後半から50代に初期変化が始まり、70代ではほとんどの人にみられますが、自覚症状が乏しいのが特徴です。  
水晶体は、若いうちは柔らかいので、ピント合わせもすぐにできて、遠くも近くも見えます。それが40代になると、水晶体が硬くな

って瞬時に形を変えられなくなり、遠くは見えるけれど、近くのもの、例えば新聞の字が読めなくなるといった症状が出てきます。一般的に「老眼」と言いますが、これは白内障の始まりなのです。  
老眼になったら、次は白内障だとか、白内障が始まっていると思っていた方がいいのです。  
老眼が進むと同時に、暗いところで見づらくなります。瞳孔は暗いところでは光をたくさん目の奥に

入れるため広がります。瞳孔が開くと、真ん中から入ってくる光とそれ以外の周りからの光の網膜への集光に乱れが出るため不正乱視が起きます。不正乱視は眼鏡では矯正できません。白内障になると、不正乱視が非常に増えてきます。  
昼間は普通に車の運転ができるのに、夜、特に夕方は交通信号や標識が見づらいつか、ちよつと照明が暗めのレストランではメニューが読めないとか、明るさで見え

方に変化が出てきたら初期の白内障の可能性があるということです。

ものが2重、3重に見えるケースもあります。視力検査の際、眼鏡をかけても「C」の字がダブって見えるのは白内障の恐れがあります。視力検査では「C」の字の切れ目が分かれば見えたことになり、視力自体はまずまずの数字を確保できるかもしれせん。しかし、これは見え方の「質」が非常に悪くなっています。人間は普通、両目でものを見ます。片方がダブって見えていても、もう片方がしっかりしていれば、目が悪いことに気づかないからです。

### 「老眼が治った？」 実は病状進行の恐れ

老眼鏡をかけないと字が読めなかった人が眼鏡なしで見えるようになったケースもあります。核白内障というタイプで見られる症状で、分かりやすくいうと水晶体の中にもう一個、レンズができる現象です。水晶体の屈折率などが高くなり、近くのものにピントが合い、結果として老眼鏡が不要になっているのです。その代わり、遠くが見づらくなっているはず。白内障が進んでいます

### 白内障はゆっくり進むため、 視力低下に気づきにくい



ので、必ず眼科に行くべきです。もう一つ、視力がよく、暗いところでも字が読めるのに、明るいところでは読みづらいというケースがあります。晴れている日、白い紙に書いた黒い字が見えにくいケースです。これは水晶体の後ろ側の中心に膜状の濁りができるタイプの白内障で起こる症状です。暗いところでは、瞳孔が開き、周りからも光が入るので字が読めますが、明るいところでは、瞳孔が小さくなるため光が通らなかつたり、通った光も散乱するため、字が読めないという症状です。  
白内障がさらに進行すると、視野が全体的に白っぽくぼやけて見

えるようになります。レンズの曇った眼鏡をかけているような現象です。そうになると、皆さんは何かおかしいと気づき、眼科に行きます。しかし、これまでに挙げた症状に対しては「年のせい」「眼鏡が合わなくなった」「老眼が進んだ」などと都合のよいように考え、眼科を受診しないことが多いようです。こうした症状では白内障の恐れがあるのに、自分が白内障であるかもしれないと思っている人は非常に少ないのが実情です。  
白内障は急に進む病気ではありません。水晶体の中のたんぱく質が5年、10年かけてゆっくり変性し進むのが特徴です。これが1日で進むと、患者さんも驚いて眼科にいらつしやるのですが、徐々に進むため、見え方の変化に気づきません。これが白内障になかなか気づかない原因の一つです。

### 切開創わずか2ミリ強 退院当日に車を運転

手術の切開創は2・2ミリから2・4ミリ。1・8ミリでもできます。昔は8ミリ以上の切開が必要だったので、手術時間が長く

### 水晶体が石のように 合併症発生リスクも

合併症率も高く、術後半年ぐらいい、視力が安定しなかったのです。今は切開創が小さいため、手術の翌日にはよい視力が出ています。金沢医科大学では入院で手術を行っています。手術翌日には車を運転してお帰りになる患者さんもいます。  
白内障になると水晶体が硬くなります。その水晶体を超音波乳化吸引術という方法で碎き、削り取ってしまえます。時間にして10分から15分ぐらいいです。麻酔も点眼による局所麻酔が一般的です。体への負担もほとんどなく、簡単な家事や事務仕事程度であれば、手術翌日からできるのです。

進行した白内障はカチカチの石のようになります。そうになると、超音波もパワーが必要となり、先端のチップも70度ぐらいいの熱を持つことがあります。治せないわけではありませんが、角膜障害などの合併症が起きるリスクが増え、決して安全な手術といえなくなります。やはり、早く受診し、治す



のがよいですね。通常の白内障手術なら成功率は99%以上です。

## 眼内にレンズを装着 多焦点は遠近を矯正

濁った水晶体を摘出後、代わりに、人工の眼内レンズを入れます。レンズには単焦点と多焦点、そして乱視を治すトーリックの3種類があります。単焦点は主に遠くのものを見えるように焦点を合わせるため、手術後も老眼鏡が必要となります。近くに焦点を合わせた場合は、遠くを見る時の眼鏡がいりません。白内障手術の99%がこの単焦点です。費用は75歳以上だと1割負担ですので、1万数千円。入院しても3万円程度です。

多焦点レンズを入れると、遠くも近くも眼鏡をかけずにそこそこ見えるようになります。金沢医科大学では、10%が多焦点レンズの手術です。ただし、このレンズは自由医療のため保険がききません。片目で30万円から40万円かかりますが、個人加入の保険で先進医療特約に加入している場合はその適応になります。費用はかかりませんが、眼鏡や老眼鏡をかけなくても

日常生活が可能になることが多いので、非常に便利です。

老眼鏡をかけるのが苦でなければ、単焦点レンズの手術でも十分でしょう。手術後は80歳の方だと50歳の時の見え方になります。これは人生が変わります。患者さんの多くは見え方がよくなることで表情も明るくなります。

白内障手術のメリットはたくさんあります。交通事故の発生率は、白内障の人は健康な目を持つ人に比べ2・5倍になりますが、手術を受ければ、発生率は半分以下になります。転倒による骨折は寝たきりや死亡の要因となります。白内障の人は転倒しやすいことが分かっていますが、手術で転倒事故も減ります。白内障では睡眠障害が起きやすく、手術後は寝つきがよくなり、睡眠の質を上げる効果もあると報告されています。

白内障の一番の危険因子は加齢です。これは避けられません。予防可能な危険因子で最も重要なのは紫外線です。紫外線をあ

まり浴びないことで白内障の発症や進行を遅らせることができます。

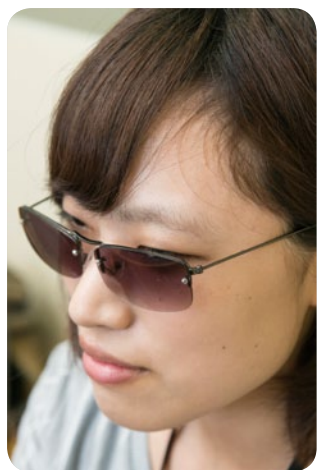
## 紫外線の予防が重要 効果的なコンタクト

最も効果があるのは、UVカットのコンタクトレンズです。レンズは直径14ミリほどあり、黒目全体を覆ってくれます。このレンズによって、老眼や白内障になるのが遅くなる可能性があります。特に、毎日、紫外線を浴びる人では、発症を10年から20年遅らせる効果も期待できるかもしれません。

次に、UV400カットのレンズを使ったサングラス。色の濃さは関係ありません。濃すぎると、瞳孔が開いて紫外線が水晶体に入ってしまう。大事なのはサングラスと顔の隙間から入る紫外線をいかに防ぐかです。眼鏡も紫外



よいサングラスの例。顔とフレームが密着し、紫外線が入る隙間がほとんどない



悪いサングラスの例。顔との間に大きな隙間があり、紫外線を防ぐことができない

線をカットできますが、ツルの部分から紫外線が入ってきます。眼鏡で予防する場合はツルが1センチ以上あるものが有効です。

あとは帽子です。つばが7センチ以上あるもので深くかぶること。日傘は、散乱したり地面に反射したりして目に入ってくる紫外線を防ぐことができないので効果は期待できません。

肌が冬に浴びる紫外線は夏の10分の1程度ですが、目は特殊で、冬でも夏の半分くらいの紫外線を浴びます。太陽が高い季節や時間帯以外でも、目の紫外線対策は必要です。雪面では反射があるため、冬でも夏の3倍以上の紫外線が目に入り、特に注意が必要です。UVカットコンタクトレンズの装用は無理でも、帽子とサングラスや眼鏡を併用しての対策が必要です。