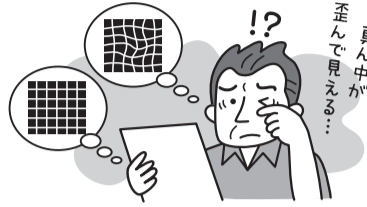


## 加齢黄斑変性

加齢に伴う目の病気のなかで、近年急増しているのが加齢黄斑変性です。加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、視野の中心がゆがんで見えたり、暗くぼやけて見えたりする病気です。50歳を過ぎたころから発症の危険性が高くなり、高齢者ほど多くみられます。



多くの人の場合、最初は片方の目に症状が現れ、しだいにもう片方の目にも現れます。普段は両目で見ているため脳が見えない部分を補ってしまい、最初

のうちはなかなか見え方の異常に気が付きません。その結果、病気が進行してしまい視力が著しく低下したり失明することもあり、日本では中途失明の原因の第4位となっています。なお、黄斑部分以外の網膜機能は残っているため、見たい対象から視線を少しずらして見たり、拡大鏡を使うと見やすくなります。視力が低下している場合には、黒いまな板や黒い茶碗など、コントラストがはっきりしたものを使うと対象が認識しやすくなります。

加齢黄斑変性の原因は、加齢や遺伝的要素の他にも高血圧、肥満、喫煙、高脂肪食、ブルーライトなどが関係するといわれていますので、禁煙や塩分・脂質の多い食事の改善など、生活習慣の見直しをして予防を心掛けます。また、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCやビタミンE

などの酸化ビタミンや、亜鉛、ルテインには、加齢黄斑変性の進行を抑える働きがあるので、これらを含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

加齢黄斑変性は進行すると視力が回復しづらく完治が難しい病気ですが、近年は新たな治療法が開発され、早期治療によって視力の維持や改善が得られるようになってきました。50歳を過ぎたころから、定期的に目の健診を受けて、早期発見に努めるようにしましょう。また、普段からふすまやお風呂のタイルなどのマスマス目を使い、線がゆがんで見えていなか、中心点がはっきり見えているか、欠けている部分がないかなどを片方ずつ見る自己チェックをして、異常があれば早めに眼科を受診しましょう。



病気の早期発見や予防を目的としている健康診断には、いくつかの検査項目があります。その中にヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）と呼ばれるものがあります。赤血球の中に存在するヘモグロビンにグルコース（ブドウ糖）が結合した糖化タンパク質を糖化ヘモグロビンといっています。HbA1cの数値は、ヘモグロビン中に糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント（%）で表しており、過去1〜2ヶ月の血糖値の平均的な状態を反映した値で、糖尿病の血糖コントロール状態を示す有用なものとなっています。また、健康診断で受診した人の生活習慣（食生活など）を知るための大切な指標となります。HbA1cの値（NGSP値）が

## HbA1cとは?

(ヘモグロビンエーワンシー)

6.0%以上だと糖尿病の可能性を否定できず、詳しい検査が必要です。そうならないためにも日頃の生活習慣を見直しましょう。

より良い生活習慣を実践し、HbA1cの値を上昇させないためのポイント

- 体重計を使いやすい所に置いて体重を毎日量り、肥満にならないように管理しましょう。
- 歩数計を身につけて生活し、決して無理はせず、少しずつ歩数を増やし、一日に合計20,000歩、60分ほど歩き、少なくとも週に3〜5日実践しましょう。
- 食事は野菜から食べ、食物繊維



を多く摂るようにしましょう。よく噛んで野菜を食べることに留意し、脳の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを抑えることができ、さらに食物繊維は、糖の吸収を抑えることにより血糖値の上昇が緩やかになります。

- ※芋類は、糖質が豊富なため血糖値を上げやすいので控えましょう。
- 腹八分目を心がけ、規則正しい食生活にしましょう。
- 水分補給には、糖類を含まない水やお茶などを飲むようにしましょう。
- サラダ油、オリーブオイル、肉類、魚、卵、乳製品など、三大栄養素のうち最も高いエネルギーとなる脂質は、摂りすぎないように注意しましょう。



健康日本21（第二次）とは、これからの少子・高齢社会を健康で活力あるものにするため2013年度から2022年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動」をいいます。国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため6つの基本的な方向を示し推進しています。2018年9月の中間報告書によると、全体目標である「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の評価は、改善しています。改善が不十分な項目の目標達成のために、引き続き厚生労働省では、以下の二つの普及啓発を行っています。

### 知ってますか?

## 健康日本21

「アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）」とは、健康寿命をのばすために「+10（プラス・テン）：今よりも10分多く身体を動かす」という呼びかけをしています。普段

「+70gの野菜」

「禁煙」

「+10分の運動」

運動を全くしない方から、運動習慣を持つている方まで、それぞれの身体活動・運動状況に合わせて「気づく」、「始める」、「達成する」、「つなげる」の4段階に分け、それぞれの段階で何に取り組みればよいのかということが示されています。

毎年9月は、健康増進普及月間です。併せて食生活改善普及運動も実施しています。健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。ぜひこの機会に自分の生活習慣を見直してみよう。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

# あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
 TEL:0952-33-0346  
 FAX:0952-33-0341  
 営業時間:AM9:00~PM7:00  
 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索