

# いきいきライフ

## 知っていますか? 中心が見えにくくなる加齢黄斑変性

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回)第4回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は石川眼科医局長の石川浩平さんが「知っていますか?中心が見えにくくなる加齢黄斑変性」と題し講演した。その概要を紹介する。  
<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



石川眼科医局長

石川 浩平さん

いしかわ・こうへい 1992年、静岡高卒。98年、岩手医科大学医学部を卒業し、同大医学部麻酔科医員として全身について学ぶ。2000年、名古屋大医学部眼科医員。05年、加齢黄斑変性の治療に関する研究で博士号取得。06年、名大医学部眼科助手(現・助教)。10年、石川眼科医局長となり、13年から院長。日本眼科学会認定専門医、光線力学的療法認定医、麻酔科標榜医、静岡県眼科医会理事。

## あきらめず積極的に治療・予防を

### 加齢とともに増える目の疾患の一つ

高齢社会の到来に伴い、白内障や緑内障など目の病気になる方も増えてきました。加齢黄斑変性もその一つ。近年、日本人に急増しています。明らかな原因は不明ですが、網膜の黄斑部に老廃物がたまって炎症を起し、異常な血管の発生(新生血管)を起こす病気で、50歳以上の方に多く、年齢と共に罹患者数も増加します。さらに片目に発症した方は、もう片方の目に起こる割合も高いのが特徴です。

黄斑は目の一番奥底の、神経のすぐ脇の部分にあります。正常である眼底が、加齢黄斑変性になると、新しく異常血管である脈絡膜新生血管ができてきます。この血管は大変壁がもろく、そこから出血し、水分や油分が漏れ出てしまうのです。

新生血管によって膨らむため、見えにゆがみが生じ、出血や水漏れが起こると中心が黒く見にくくなります。このため著しい視力低下があります。有病率は男性2・2%、女性0・5%で、男性に多いのが特徴です。危険因子は加齢と喫煙と白血球数の増加です。

検査方法は眼底検査もしくは眼底写真を撮り、目の奥の異常を調べます。疾患の疑いが出たら、次の検査として、光干渉断層計(OCCT)検査を行います。光を当てることで目に触れることなく網膜の断面画像を得られ、病変の深さや場所、血管の状態を撮影し判定します。

### 食生活や生活習慣で活性酸素を減らそう

加齢黄斑変性は予防が大切です。この疾患は一度かかると完治しない病気で、大変視力が落ちるため、罹患しないようにすることが大切です。

加齢黄斑変性の予防はまさに老化の予防です。老化の原因の一つとして活性酸素による体内の酸化があり、この活性酸素を抑えることが重要になってきます。40歳を過ぎると、悪玉の活性酸素を消去する抗酸化酵素を作る力が弱まります。

この活性酸素はさまざまな外的要因でも発生します。紫外線やエックス線、大気汚染、たばこ、過度の飲酒、ストレス、過度な運動など、日常生活に密着しています。喫煙者は非喫煙者に比べて発症率が2〜4倍も高くなると言われています。

まずは活性酸素の影響を軽減できるビタミンやミネラルを食事から十分取りましょう。活性酸素を抑える栄養素としてビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンが挙げられます。そして規則正しい生活と休息、適度な運動、禁煙、屋外では紫外線を守る。UVカット効果のある遮光眼鏡やサングラスで目を守りましょう。

### 開発が進む抗VEGF療法

また、目を守る効果のある成分を含む食品も意識的に取りましょう。特にルテインという成分は非常に目に良いのです。ただ、食品だけで摂取するのは難しいので、サプリメントで補うとよいでしょう。最近の研究で、ルテインを含む抗酸化サプリメントを飲むことで、加齢黄斑変性の進行による視力障害を阻止したという結果が出ています。適切な量を含んだサプリは限られているので、眼科医に相談するとよいでしょう。

で、定期的な受診が必要です。調子が良くなったからもう通院しない、ということとは避けてください。そして近年注目されているのが光線力学療法(PDT)です。これは光に反応する薬剤と、熱を発生しないレーザーを組み合わせて、新生血管を小さくする治療法です。この治療を行う医師は、全国でも多くありませんが、せんえつながら私はこの治療を導入し積極的に進んでいきます。この治療は血管にこぶができるタイプの黄斑変性に有効で、再発が少ないという長所があります。

加齢黄斑変性の治療についてお話しします。いかに正常組織に障害を与えないで、悪い新生血管の血流を止めるのが大切です。現在スタンダードな治療は抗VEGF療法です。髪の毛ほどの極細の注射を目に打ち、薬で血管内皮増殖因子(VEGF)の働きを抑えるのです。この疾患は再発しやすい特徴があります。

最後にさらさらいをお願いします。まず加齢黄斑変性は予防(禁煙、遮光、サプリメント)と早期発見が大切です。格子状のものを片目ずつ見て、中心部がゆがんだり黒くなったりしていないか確認してください。不運にも加齢黄斑変性になってしまったら、早期治療と治療や検診の継続が大切です。日常から大切な目を守っていただきたいと思えます。

## ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

### 第8回：ガンの最新治療 共存で寿命を全うする

ガン治療には手術、抗ガン剤(化学療法)、放射線の3大治療があり、さらに画期的な二つの治療法が近年開発されました。私はこれをガン治療の革命と呼んでいます。その一つが分子標的療法・抗体療法で、慢性骨髄性白血病治療薬イマチニブや悪性リンパ腫治療薬リツキシマブ等が挙げられ、第4の治療です。特にガンの抗体療法は長年失敗の連続で一時は全く忘れられていましたが、研究者の執念が実った結果です。

さらに免疫療法が第5の治療法。昨年、本庶佑博士のノーベル賞受賞で注目されたオプジーボや遺伝子導入T細胞(CAR-T)療法などです。詳細については昨年のコラム「養生訓」で述べましたので割愛させていただきます。これらの治療を駆使してガンと共存しながらQOLを維持して長生きが可能となったことはエポックメイキングです。ただし、医療費の高騰が大きな問題となっている点も見逃せません。生命の維持にはコストがかかる?! 皆さんはどうお考えになりますか。それではまた。



古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長

古賀所長の