

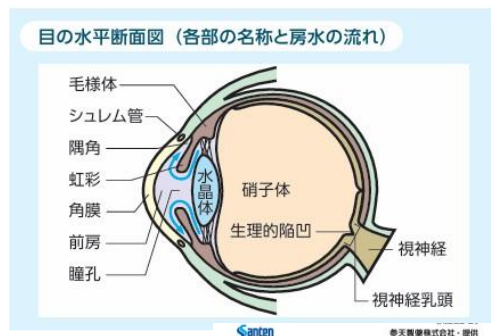
緑内障との共生

横山 勝彦

大分大学医学部附属病院眼科講師

① 緑内障ってどんな病気？

緑内障は視神経が障害されて、視野（見える範囲）が狭くなる病気です。
その変化は不可逆的です。

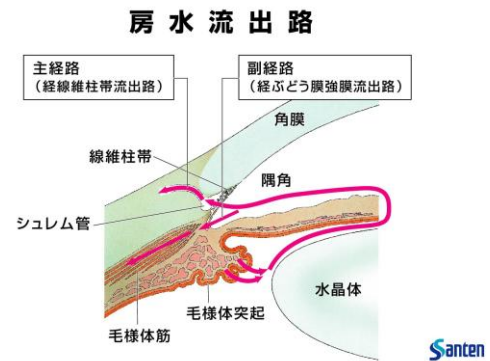


- 原因は眼圧の上昇や眼の血流の異常
- 正常な眼圧でも発症することがある。
- 眼圧をコントロールすることで視野を維持する、もしくは視野障害の進行スピードを抑えることが緑内障治療のポイントになる。

眼圧とは

毛様体で房水は産生され、眼内に栄養を与えて、前房に移動し、隅角（線維柱帯、シュレム管）を通して静脈に入り流れ出ていく。この房水が眼圧に関係する。

- 正常眼圧は10～21mmHg。
- 眼圧だけでは緑内障と診断できない。
- 眼圧は日内変動、季節変動がある。
- 眼圧が上昇する機序として隅角にある線維柱帯の閉塞が関係している。
- **眼圧が高い人は緑内障になりやすい。**



進行程度は視野障害の程度に基づいて
3段階に分類される。

初期

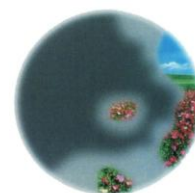
中期

末期

- 初期緑内障：視野の異常が中心から離れた周辺部に限られる。自覚症状はほぼなし。
- 中期緑内障：視野障害が中心に近づく、または拡大してきている。
見えにくさや日常生活への影響が徐々に始まる
- 末期緑内障：視野が著しく狭くなる（トンネル視）。中心視野にも障害が及ぶ可能性あり。
視力低下が進行する場合がある。

イメージ像

※右眼で表示



正常眼圧緑内障とは？

原因・リスク要因	
視神経がもともと脆弱	正常な眼圧でもダメージを受けやすい体質
循環障害	視神経への血流が不足すると障害を受けやすい
夜間低血圧	就寝中の血圧低下により視神経が虚血状態になる
遺伝	家族歴があるとリスクが高くなる
近視	特に強度近視の人に多い

緑内障の治療

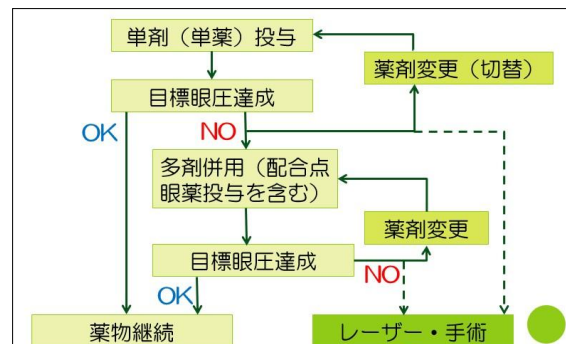
- ・ 眼圧をコントロールする。
- ・ 方法は点眼治療や手術治療になる。

眼圧の正常値は10から20mmHg

目標眼圧

初期 : 18 mmHg
 中期 : 15 mmHg
 進行期, 正常眼圧緑内障 : 12 mmHg

ベースの眼圧から30%下げる。



緑内障患者さんが注意すべき生活習慣①

1. 点眼薬は毎日決まった時間に。
2. 定期受診を忘れない。
3. 姿勢に注意→うつ伏せ寝や逆立ち、ヨガの頭立ちは避ける。
→ 眼圧が上がることがある。
4. 水分はこまめに少量ずつ
5. 睡眠時は頭を少し高くする仰向け
30度程度枕を高くすると、
夜間眼圧上昇を防げることがある。
重症な眼側を下にしない。



緑内障患者さんが注意すべき生活習慣②

6. 息を止めない重いものを持つとき、
→ 息こらえは眼圧を上げる可能性。
7. 運動は有酸素運動を中心にウォーキング
や軽いジョギングは眼圧を下げる。
瞬発的な高負荷筋トレや逆立ちは注意。
8. カフェインのとりすぎに注意。
コーヒーやエナジードリンクで眼圧が
上がることがある。
9. 暗い部屋で長時間過ごさない。
10. 十分な睡眠と休養で眼圧変動を防ぐ。



ロービジョンケア

- 「治す」ではなく、残っている視機能を最大限活かし、生活を支援する
- 支援内容
 - ①拡大読書器や電子ルーペ、遮光眼鏡など補助具の活用。
 - ②音声読み上げアプリやICT機器活用。
 - ③白杖や歩行訓練など移動訓練。
 - ④心理的支援と社会福祉制度利用。

白杖や歩行訓練など移動訓練

- 視野障害がある方の「安全な移動」を支える杖。
- 地面の凹凸や段差を確認できる。
- 周囲の人に「目が見えにくいこと」を知らせるサインになる
- 外出や散歩をあきらめないための重要なパートナー。
- 大分県盲人協会での生活訓練事業が行われている。

