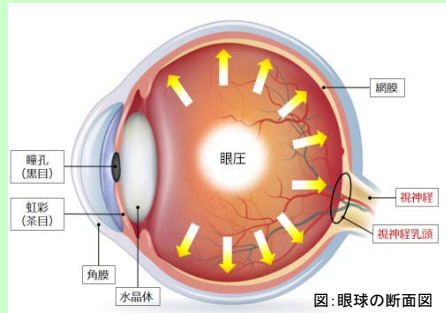


# 健康管理センターだより No.15

視覚的情報は、脳に入る情報の約8割を占めるといわれています。眼は、私たちの日常生活の中で重要な働きをしています。定期的な検査をして眼の健康状態を知っておくことが大切です。

## 失明の原因第1位は 緑内障



**緑内障とは**  
 眼の中の圧力(眼圧)が高くなり目の神経が圧迫され、視力低下や視野が狭くなる病気。  
 近年、日本人では**正常眼圧緑内障**という眼圧が正常でも緑内障を発症する人が増えている。

## 緑内障の症状って？

- 眼圧が高い
- 徐々に視野が狭くなる(視野が欠ける)

## 緑内障による視野障害のイメージ



※初期では自覚症状がほぼ無い！

早期発見のため定期的に眼の検査をしましょう！

## 当センターで緑内障を診断できる検査

### 眼圧測定

眼球に空気をあてて測定します。  
**基準値: 21mmHg以下**

### 眼底写真

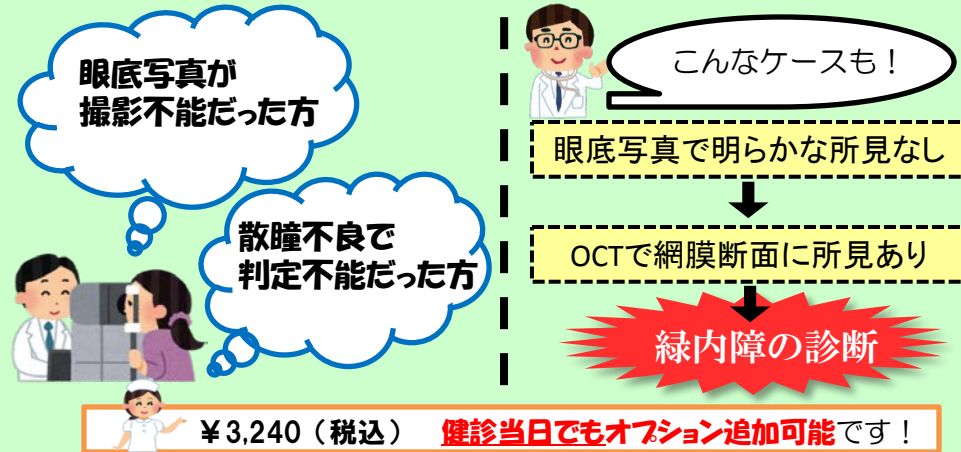
眼の奥の網膜の写真を撮り、眼科医が判定します。

### OCT

(三次元眼底写真)

網膜を立体的な断面として撮影し、眼科医が判定します。

## OCTはこんな方にオススメです！



## 眼の健康のために

目に優しい成分を摂りましょう！



**アントシアニンやルテイン**  
 紫外線や老化から眼を守ります！

### β-カロテン

ものを見る働きを助けます！



眼の血管はとても細く動脈硬化によるダメージを受けやすいといわれています。

- 高血圧
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 喫煙

→動脈硬化を促進させます！

生活習慣に気をつけましょう！



参考資料

- 1) 健康長寿ネット, 公益財団法人長寿科学振興財団
- 2) 人間ドック3倍活用ガイド, 和田高士監修