

# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

●令和8年 7月号●



「視覚と生活の質」/人は脳で「もの」を見ているってホント？

私たちは、目だけではなく脳も使って「もの」を見えています。目と脳は密接です。



そのことは目の発達や進化からもわかります。人は胎児のとき、成長の過程で脳の一部が突き出てきてそこが眼球になります。目はもともと脳の一部なのです。



小さいころ「テレビを見るときは明るくして離れてみましょう」と、よく注意されたことはありませんか？ 90年代に、テレビアニメを見ていた子供が光過敏小発作を起こしたことがありました。原因は激しい光の点滅。

視聴していた子供の1割が頭痛や吐き気などを訴えました。目からの刺激に脳が反応したためです。

このように「目」と「脳」は密接に関係しており、目と脳のどちらかがダメージを負うと、見ることに問題が生じます。たとえば脳梗塞、脳腫瘍、脳出血といった病気になると視力が落ちることがあります。急に見えづらくなった時、目ではなく脳に病気が隠れているかもしれません。

## 【知っておきたい目の病気】失明原因の上位「糖尿病網膜症」

糖尿病の合併症として恐ろしいのが、目の奥にある網膜の血管がダメージを受ける「糖尿病網膜症」です。

・**どんな病気？** 高血糖が続くことで目の血管がボロボロになり、出血やむくみを起こします。

進行すると最悪の場合、**失明に至る**こともあります。

・**最大の畏は「自覚症状がない」**こと 初期～中期はほとんど自覚症状がありません。

### 糖尿病網膜症はこうして進んでいきます。



「見え方に問題がないから大丈夫」と放置している間に、病気が進行してしまうのが、この病気の怖いところです。

硝子体は眼球の中の大部分を占める透明な組織です。ここに出血が起ると、視野に黒い影やゴミの様なものが見える飛蚊症と呼ばれる症状を自覚したり、出血量が多いと急な視力低下を自覚したりします。

「**糖尿病**」と診断されたら、内科だけでなく、必ず定期的に**眼科**を受診しましょう。

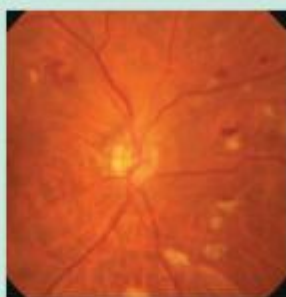
**自覚症状がなくても**定期的に眼底検査を受けることが重要です。

眼科では、瞳を広げて網膜全体を観察する**散瞳眼底検査**を行い、出血や新生血管の有無を確認します。



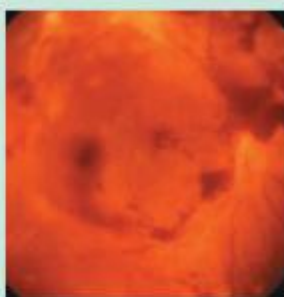
#### ①単純網膜症

小さな点状出血や白斑などがみられます。



#### ②増殖前網膜症

点状出血や白斑が増えてきます。血流が滞り、網膜の細胞が酸素不足になり始めます。



#### ③増殖網膜症

新生血管が伸びてきます。新生血管はもろく、破れて出血を起こします。出血が硝子体におよぶと、視力に影響が出ます。

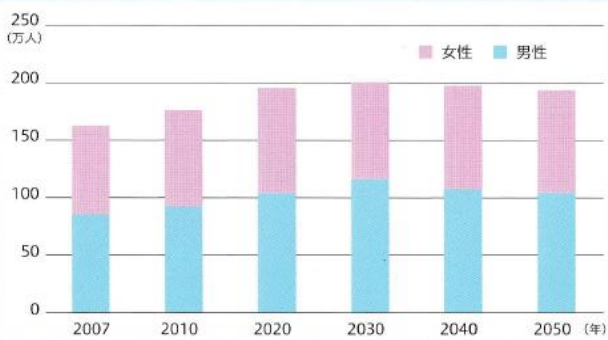
(写真: 監修の高木均先生ご提供)

「見える」ということは思った以上に大切！

## データで見る 視覚と生活の質(QOL)



アメリカの定義による「視覚に障害を持つ人」の数は  
2030年まで増加の一途をたどるとする予測が



日本における視覚障害は身体障害者福祉法に基づいて程度により1級から6級に分けられますが、アメリカでは良い方の目の矯正視力が0.5未満を視覚障害と定義します。このアメリカの定義に基づいた日本での視覚障害者数の推移(将来予測)が上のグラフ。その数は、高齢化社会を反映して2030年まで増加。その後は総人口の減少により漸減することが予測されています。  
※Yamada M, et al. Ophthalmic Epidemiol. 2010 から作図。

(図 1)

「視力0.1」は狭心症や心筋梗塞よりも  
生活の質(QOL)が低い!?

健康状態	効用値 (TTO)
完璧な健康	1.00
不整脈	0.99
乳癌初期	0.94
狭心症	0.88
心筋梗塞	0.80
前立腺癌(軽度)	0.72
視力0.1	0.66
潰瘍性大腸炎	0.58
透析	0.57
心筋梗塞(重度)	0.30
脳梗塞	0.30
死	0.00



「効用値」とは生活の質(QOL)を数値化する際の尺度で、「完璧な健康状態を1、死を0」として、さまざまな疾患を一つの物差しで測ることができるという考え方に基づいています。この表の数値はTTO(Time Trade-Off)法というやり方で算出されたものですが、数値が低いほどQOLは低くなると考えられます。

※Brown MM. Evidence-Based to Value-Based Medicine から抜粋。

(図 2)

眼鏡市場「データで見る視覚と生活の質・目に良い SOUP」10・11 ページより抜粋

### 高齢化社会と視覚障害 (図 1)

「多少見えにくくなっても、それが年を重ねるとのことだから仕方ない。」と、考える人がいるかもしれませんが。けれど視力の低下がわずかではなく、著しい場合はどうでしょうか？

日本の視覚に障害を持つ人の数は高齢化社会の影響で 2030 年まで増え続けると予想されています。視覚にある人の約半数は 70 歳以上。原因の 1 位は緑内障、次いで糖尿病網膜症となっています。

### 「見える」ことで生活の質も向上 (図 2)

視覚障害は、日常的に大きな支障を与えます。視野がせまければ、頻繁に人や物にぶつかります。結果、積極性が失われ、外出機会が減少し、さらに生活の質が低下します。

**セルフチェック** 思いあたる症状に○をつけましょう。

視力が低下してきた	視界にカーテンをかけたようなかげりが出る
視界がぼやける	目の前に黒い虫のようなものがちらつく(飛蚊症)
目の前に墨を流したように黒いものが降りてくる	ものがゆがんで見える(変視症)

一つでも○があれば、かなり進行している可能性があります。医師に相談しましょう。



### 大切な対策 (特に糖尿病患者さん)

毎日のしっかりとした血糖コントロール/症状がなくても 年 1 回以上の定期的な眼底検査を  
「最近、なんだか目が見えにくいな?」「眼科に行きたくても予約が面倒だな…」  
と眼科受診をためらっている方、当院でも、眼底カメラ検査を受けることができます。

お気軽にスタッフにご相談ください。



### 目が喜ぶ食材:「人参のソテー」

にんじんやカボチャに含まれる「βカロテン」は体内で必要な分だけビタミン A に変換され、眼精疲労や目の乾燥、視力の低下予防にも効果を発揮するといわれています。食品からとる分には問題はありませんが、サプリメントによる摂取では望ましくない影響が見られる可能性も示唆されているので、注意が必要です。