



# 生活習慣と

# 目の病気

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣などに関わり発症する疾患の事で、特に「高血圧」「動脈硬化」「糖尿病」などは、眼に重大なダメージを与える生活習慣病です。

**高血圧  
動脈硬化** → 網膜中心静脈血栓症  
網膜細動脈留  
など

**糖尿病** → 糖尿病網膜症  
血管新生緑内障  
糖尿病性白内障  
眼筋麻痺 など

高血圧は、血管に強い圧力がかかるため血管の機能が低下します。このためコレステロールが溜まりやすくなり、血管を塞ぐなど、様々な病気を誘

発する原因となります。その他、高脂血症、糖尿病、肥満と合わせて『死の四重奏（内臓脂肪症候群）』とも呼ばれ、脳卒中や心臓病を引き起こす動脈硬化を招くとても危険な生活習慣です。長い間無症状でいることが多く、知らないうちにかなり進行してしまいます。

## 糖尿病性白内障

糖尿病による白内障は、体内に糖分が増えるため、水晶体に糖分が蓄積され、白く濁ってくるものです。糖尿病による白内障は水晶体の後の部分が濁りやすいという特徴があります。白内障のほとんどが老人性白内障ですが、糖尿病のある場合は早めに白内障が起こり、濁るスピードも速いです。



何よりも血糖コントロールが大切です。糖尿病の方は、失明を阻止する為にも、まず第一に網膜症を起こさないことが重要です。そのためには、糖尿病治療の基礎となる食事療法、運動療法に真剣に取り組み、血糖値のコントロールを良好に管理することが第一です。糖尿病網膜症は、

かなり進行するまで自覚症状が現れません。

糖尿病とわかったら直ちに眼科で診てもらうことが最も重要です。一般に、糖尿病を患っている期間が長いほど、網膜症を合併する可能性も高くなるといわれます。

くどいようですが、糖尿病と診断されたら、視力の変化や、自覚症状が無くても、医師の指示に従って、定期的に眼科を受診しましょう。

### 生活習慣をみなおろ

