患者さまと井上眼科病院をつなぐ「眼」の情報ペーパー

INOUYE EYE Note

井上式！よくわかる目の病気事典〈番外編〉

40歳からはじめるアイフレイル対策

先生の、見つめてきたもの〈vol.11〉 徳田副院長

同門会だより （ほりかわ眼科 久我山井の頭通り）

2023 AUTUMN
vol.126

ご自由にお持ちください。

お茶の水・井上眼科クリニック

西葛西・井上眼科病院

大宮・井上眼科クリニック

札幌・井上眼科クリニック

※撮影のためマスクを外しています

井上眼科だより

医療法人社団 済安堂
井上眼科病院グループ
INOUYE EYE HOSPITAL GROUP

ホームページからもご覧いただけます。

井上式！よくわかる目の病気事典〈番外編〉

40歳からはじめるアイフレイル対策

最近、目が疲れやすい、目がかすむ、眼鏡が合わなくなった気がする…ささいな目の違和感を「年齢のせい」と我慢していませんか？それは「アイフレイル」と呼ばれる段階かもしれません。今回は、アイフレイルとはどんな状態か、セルフチェックの方法や気を付けたい病気について解説します。

アイフレイルとは？

フレイルとは「加齢によって身体のさまざまな機能が低下し、健康障害に陥りやすい状態」のこと。それは目にも同じことが当てはまります。アイフレイル（※）は、「加齢によって目の機能が衰えた状態」です。目の不調や衰えが起こると、病気のリスクも高まります。それを見過ごし、視覚障害を招くと、日常生活が大きく制限される可能性があります。目の健康寿命を延ばすためにも、40 歳を過ぎたらアイフレイルの対策をすることが重要です。※日本眼科啓発会議が 2020 年から提唱

視覚障害（見えにくさ）が起こると・・・	
身体の活動量 ※1 32% 低下	転倒リスク ※2 2.5 倍上昇

※1　Inoue S, et al. Assessment of physical inactivity and locomotor dysfunction in adults with visual impairment. Sci Rep, 2018.
※2　米国／英国の老年医学会および米国の整形外科学会合同による「高齢者の転倒予防ガイドライン（2001）」

あなたは大丈夫？アイフレイル 10 のチェック

まずはチェックリストで
目の機能低下を自己点検してみましょう！

1. 目が疲れやすくなった
2. 夕方になると見えにくくなることがある
3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4. 食事の時にテーブルを汚すことがある
5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
6. まぶしく感じやすい
7. まばたきしないとはっきり見えないことがある
8. まっすぐの線が波打って見えることがある
9. 段差や階段が危ないと感じたことがある
10. 信号や道路標識を見落としたことがある

チェックが

0 の人は	あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。
1つの人は	目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。
2つ以上の人は	アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

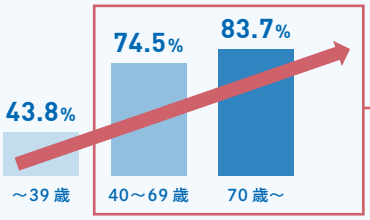
スマホやパソコンで、視力測定や視野のチェックなど
6 つのツールで目の状態を確認できます。　出典：アイフレイル啓発公式

くわしくはこちらから
アイフレイル　点検しよう

井上眼科のアイフレイル調査

アイフレイルのチェックは何個当てはまりましたか？ 実は当院グループでは約 5,500 人の初診の患者さまにアイフレイルのチェックを実施。その結果、男性は平均2.7(±2.2個)、女性は平均3.1(±2.2個)と、女性の方がフレイル症状が多いことが判明。そしてまた 40 歳を過ぎると、年齢と共に増加していくことがわかりました（※3）。
現在も皆さまの診療に役立てるべくアイフレイルの調査研究を進めています。

アイフレイルのチェックが「2つ以上ついた」人の割合



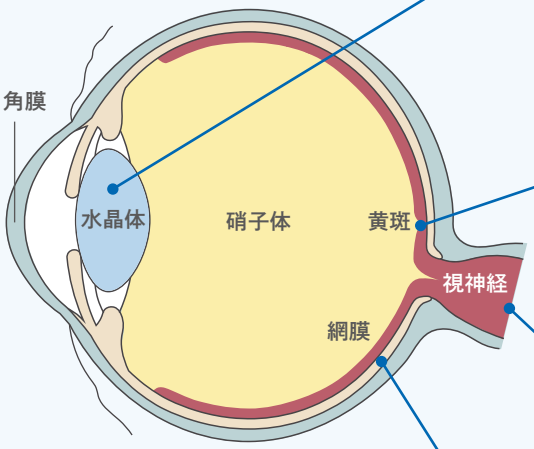
40 歳以上の方にチェックが多かった TOP3

①目が疲れやすくなった	40 ～ 69 歳	66.5%
	70 歳以上	62.8%
③新聞や本を長時間見ることが少なくなった	40 ～ 69 歳	43.3%
	70 歳以上	58.8%
⑤眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	40 ～ 69 歳	42.7%
	70 歳以上	60%

※3 井上 賢治，天野 史郎，徳田 芳浩 ，塩川 美菜子，方倉 聖基：初診患者のアイフレイル調査，臨床眼科 77 巻 5 号（2023 年）

40 歳から気を付けたい目の病気

40 歳を過ぎると、加齢や生活習慣などにより、増えてくる目の不調。加齢により発症リスクの高まる目の病気にはどのようなものがあるのでしょうか。



白内障

多くは加齢によるもので、「水晶体」が白く濁って視力が低下する病気。早ければ 40 代から発症し、60 代で 66 ～ 83％の方に見られるようになります。症状が進行している場合は、水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入する手術が必要です。

加齢黄斑変性

眼底の網膜の中央にある「黄斑」が加齢により傷み、視機能が低下する病気。黄斑には物を見るための視細胞が集中しているため、ここに異常が起こると「中央がよく見えない」、「歪んで見える」など視力に大きく影響します。

緑内障

さまざまな原因で視神経が圧迫・障害されて見える範囲（視野）が欠けていく病気。欠けた視野は戻ることがないため、早期の発見がとても大切です。緑内障の７割が眼圧に異常がない「正常眼圧緑内障」のタイプと言われています。

糖尿病網膜症

糖尿病の 3 大合併症の一つ。糖尿病が原因で網膜の細い血管が障害され視力が低下する病気。進行すると網膜内で新生血管（もろい血管）の破裂・出血が繰り返され、硝子体出血や網膜剥離など重篤な視覚障害を招くリスクも潜んでいます。

詳しくは HP「病気ガイド」もご覧ください

目の病気を見つける検査

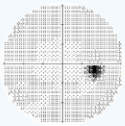
自分では気づきにくい目の病気。どんな検査が有用なのでしょうか。
今回は検査の一部をご紹介します。

見える範囲の異常を調べる「静的視野検査」

検査方法	視野の中心部の感度を調べる検査です。片目で正面の光(固視点)に目を向けたまま、周囲に光を感じたら応答ボタンを押します。
検査時間	片目 10 分程度
わかる病気	緑内障・加齢黄斑変性・網膜色素変性症など

POINT

検査中に目を動かしてしまうと検査結果が不正確になってしまいます。顔を傾けたり、目を動かして光を探さないようにしましょう。瞬きは我慢する必要はありません。集中力を要する検査のため、必要に応じて休憩をはさむこともあります。何度か検査をしていくうちにだんだんと上手になっていきます。まずはリラックスして始めていきましょう。



〈正常な視野〉

〈異常のある場合〉

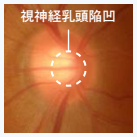
◀(右図)は緑内障の進行により黒い部分に視野障害が見られます

眼の奥の血管を写す「眼底カメラ」

検査方法	眼の奥にある網膜や視神経、血管などの状態を調べます。周囲を暗くして、瞳孔の奥にある眼底を撮影します。必要に応じて瞳孔を開く点眼薬(散瞳薬)を使用します。
検査時間	5 分程度(撮影部位、枚数による)
わかる病気	緑内障・加齢黄斑変性・糖尿病網膜症など

POINT

目の病気だけでなく、血管の状態から動脈硬化や高血圧などの程度がわかり、全身の病気の早期発見につながります。撮影時にフラッシュ光が当たるため眩しさを感じます。散瞳薬を使用する場合は、点眼後 20-30 分で瞳孔が開き 4-6 時間効果が続きます。瞳孔が開いている間は、眩しく、焦点が合いにくいため、乗り物の運転は控えてください。



〈正常な場合〉

〈異常のある場合〉

◀(右図)は視神経乳頭の凹みが拡大しており緑内障を疑われる状態

生涯現役の「見える」をサポート

40 歳以上を対象とした意識調査(※4)で、そのうちの 54%の方が「自覚症状があっても 1 年以上眼科を受診していない」ことが分かりました。人間は左右の目で補って見ているため、目の病気は初期には気づきにくく、専門的な検査を受けてはじめて分かることがあります。病気によっては完治は難しく、進行を防ぐしかないものもあります。目の病気を知るには、日ごろの自己チェックと共に、定期検査が大切です。当院グループには各領域の専門医をはじめ、視機能の検査や視能矯正などを行う視能訓練士、手術や入院を支える看護師、医療ソーシャルワーカーなどさまざまな専門スタッフが在籍しています。見えにくさ・目の不快感がありましたら、お気軽にご相談ください。

※4　日本眼科啓発会議「目の健康に関する意識調査(2021 年)」

網膜の断層面を調べる「OCT(光干渉断層計)」

検査方法	顔を専用のあご台に乗せ、機器内部の印を見ます。眼の中に近赤外線を当て、反射した光をコンピュータが解析し、網膜の厚みや視神経の状態を調べます。
検査時間	5〜10 分(両目)
わかる病気	緑内障・黄斑に関連する疾患・網膜中心静脈閉塞症・網膜静脈分岐閉塞症など

POINT

近赤外線を利用して撮影するため、被ばくはなく、眩しさもありません。撮影時は、数秒間まばたきを我慢します。その際、印から視線を動かさないことがポイントです。緑内障の検査としては、網膜の視神経線維層の厚みや視神経乳頭の陥凹(かんおう)の程度から診断・経過観察に有用で、視野に異常が出る前の早期緑内障の検出も可能です。

〈正常な視野〉

〈異常のある場合〉

◀(右図)は網膜の視神経線維層の薄い部分が赤色で示されています

やるべきことを着実に、
そして精緻に実行して、
質の高い医療を届けたい

井上眼科病院で副院長を務め、白内障手術の難症例を多く担う徳田先生。これまでの人生の道のりや、手術に対する思いを聞きました。

徳田　芳浩
Yoshihiro Tokuda
井上眼科病院 副院長

1985年、広島大学医学部医学科卒。東京女子医科大学眼科学教室、総合新川橋病院を経て、1995年に井上眼科病院へ入職。1999年、井上眼科病院副院長就任。専門は、白内障を中心とした水晶体疾患。現在、日本白内障屈折矯正手術学会理事長、日本眼科手術学会理事。

新しい術式との出会いが自分を変え、眼科医として成長させてくれた

同級生が眼科を選択したことで興味を持ち、現役医師として長く活躍できそうだと感じたこともあり、この領域を選択しました。その上で、最新の医療情報を入手できる環境に身を置きたいと考え、広島大学に留まらず上京して大学病院の眼科学教室に入局したのです。しかし、当時の白内障手術は今と比べると質の低いもので、患者さまに貢献できているという感覚があまり持てませんでした。理想と現実のギャップに悩み、一時は医療の世界から離れてヨーロッパを旅し、輸入商として食べていく道も真剣に検討したほどです。しかし、やはり自分には医師の仕事が合っていると思い直して帰国しました。

その後、非常勤で勤めた総合新川橋病院で出会ったのが、白内障の新たな手術法です。1985 年にカナダで誕生したこの術式は革新的なもので、現在の白内障手術にかなり近い内容でした。幸いにも、それを習得した貴重な先生が病院に赴任され、直接教えを受けることができたのです。入院不要で、翌日には視力が回復していく患者さまの姿に感動し、率先して技術を磨いていきました。

年間 4,000 件もの手術で腕を磨き難易度の高い症例を一手に担う

新たな術式の経験を積んだ後、1995 年に井上眼科へ入職しました。当初は、主に若い医師へ手術を教える役割が期待されていたと思います。新技術をどのように普及させるかは常に医療現場の課題であり、手術の様子をライブ配信するなど、今でも教育・啓発活動には力を入れています。一方で、自ら手術を担当する機会もどんどん増えていきました。当院に入職してから 10 年で、白内障手術の症例は 4 ～ 5 倍に増加。手術室なども増築し、患者さまのニーズに対応するかたちで規模を拡大していきました。現在、私が当院で担当する白内障手術は年間 2,000 件ほど。外部の医療機関でも同程度の手術を行うため、毎年約 4,000 件のペースになります。いわゆる難症例も数多く手掛け、他の疾患を合併しているケース、小児白内障（乳幼児など）のケース、合わなかった眼内レンズを交換するケースなど、難易度の高い症例を担ってきました。稀なケースにも柔軟に対応できることが、当院を選んでいただく理由の一つになっているのでしょう。

決して基礎を軽んじることなく100 点に近づくため己を磨き続けたい

白内障手術は、フィギュアスケートや体操などの競技に似ている点があります。患者さまの元の健康な目を 100 点とするならば、手術でその状態にいかに近づくことが出来るのか。その意味でゴールはとても明確です。それ故、95 点で満足するのではなく、いかに満点に近い場所へ到達できるか、それが手術の腕の見せ所といえます。患者さまが自覚できないような細かいレベルのことでも常に最善を追い求め、自分を磨き続けることを大切にしています。そのためにも重要なのが、「基礎」を軽んじないこと。大きな建造物では、基礎にわずかなズレが重なることで全体に大きな影響を及ぼし、ついには倒れてしまうことも少なくないのだとか。これは、白内障手術にも通ずる話だと思います。やるべきことを着実に、そして精緻に実行し続けることこそ、質の高い医療の提供につながると信じています。

【第31回】同門会だより

全国で活躍中の井上眼科OBの先生方をご紹介！

ほりかわ眼科 久我山井の頭通り

堀川 良高 院長

2008年7月～2011年10月 井上眼科病院在籍

新型コロナウィルス感染拡大の影響で中断していた同門会訪問を再開しました。約４年ぶりとなる今回、ご紹介するのは、東京都杉並区の「ほりかわ眼科 久我山井の頭通り」院長　堀川良高先生です。
堀川先生は国立大学病院と米国の眼科研究所などに勤務後、屈折矯正治療部門の担当医として当院に入職され、幅広い治療に従事されました。
「眼疾患の各分野のエキスパートの先生方が治療にあたる専門性の高い眼科医療体制に携わり、その一端を担うことができた経験は私の誇りです」(堀川院長)

Quality of Visionにこだわった
眼科診療を目指す

堀川院長（左）と当院の井上（右）

20 台分の無料駐車場を完備した医療モール内にある、清潔感あふれるクリニックでは、早期発見と的確な検査・治療のため、予約なしで当日に全ての検査や小切開手術及びレーザー治療を行っています。検査スタッフを多めに配置し患者さまの待ち時間をできるだけ短くできるよう努めておられます。
「病診連携により、難症例の患者さまに日本トップレベルの手術治療を提供できており、感謝の念に堪えません。今まで培った姿勢を大切にして、眼科疾患全般に対応できるよう、地域住民の家庭医として奮励しております」(堀川院長)

クリニック情報　ほりかわ眼科 久我山井の頭通り
〒168-0081 東京都杉並区宮前5-15-21
日通久我山ビル2F 久我山クリニックモール内
TEL. 03-3332-1146
https://horikawa-ganka.jp/

GROUP NEWS TOPIC

西葛西　NHK 視覚障害ナビ・ラジオに國松副院長が出演

8/27（日）放送のNHKラジオ第2「視覚障害ナビ・ラジオ」に國松副院長が出演いたしました。西葛西・井上眼科病院の「運転外来」をテーマに、緑内障や網膜色素変性症などの視野障害による運転への影響について解説いたしました。番組ホームページにて放送内容が公開されております。是非お聴きください。

番組HPはこちら▲

INFORMATION

グループ　東京アイフェスティバルが開催

東京都眼科医会と東京都が主催する「Tokyo Eye Festival」が10/1（日）よりweb開催をスタートします。さらに10/14（土）～15（日）の2日間にわたり新宿駅西口広場でイベントを開催します。日頃のお悩みや疑問を解決するため、目に関するさまざまなことを楽しく学び体験できる催し物が満載です。今後も当院では眼疾患の啓発活動を行ってまいります。

詳しくはこちら▲

医療法人社団 済安堂
井上眼科病院グループ
INOUYE EYE HOSPITAL GROUP
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 4-3
新お茶の水ビルディング 18 階
https://www.inouye-eye.or.jp/

井上眼科だより vol.126 ｜ 井上眼科病院グループ広報誌 2023年10月1日発行 ｜ 編集・発行／井上眼科病院 経営企画部 広報課

今月の表紙　今回は、４つの施設の視能訓練士さんに撮影を協力していただきました。