

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

出版記念インタビュー

いま伝えたい、緑内障との向き合い方

先生の、見つめてきたもの〈vol.12〉 山上先生
武見厚労大臣 マイナ保険証運用視察

2024
WINTER
vol. 127

ご自由にお持ちください。



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。

出版記念インタビュー

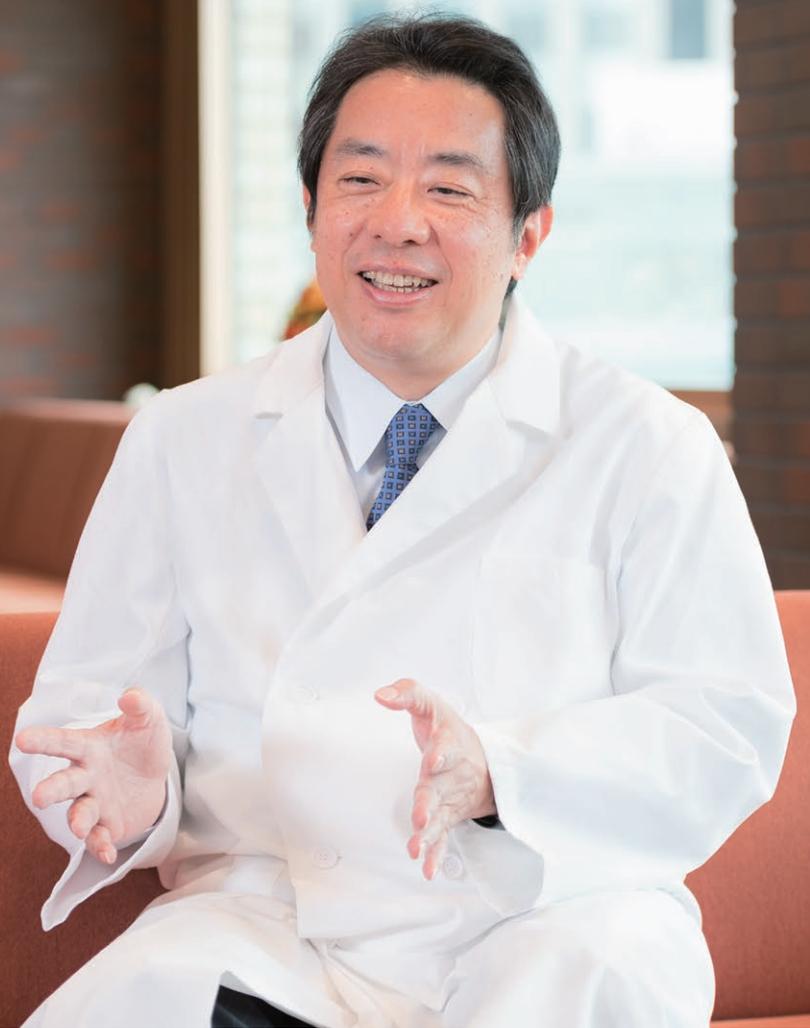
『いちばん親切でくわしい
緑内障の教科書』

いま伝えたい、 緑内障との向き合い方

医療法人社団 済安堂 理事長
井上眼科病院 院長

Kenji Inoue
井上 賢治

井上眼科病院院長。日本眼科学会眼科専門医。医学博士。専門は緑内障。日本眼科医会常任理事。東京都眼科医会副会長。日本緑内障学会評議員。日本ロービジョン学会理事など。



「眼圧が高い人の病気」という
理解は不正確

——緑内障とはどのような病気か、あらためて教えてください。

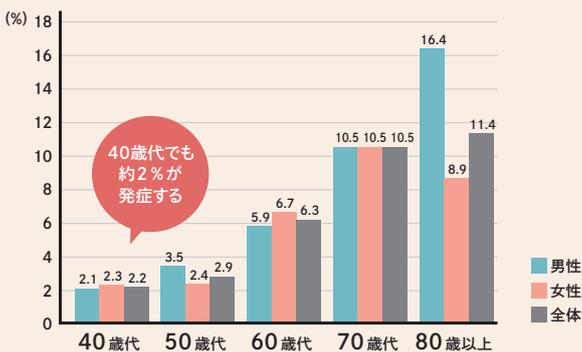
緑内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの理由で障害され、視野が欠けていく病気です。「眼圧が高い人の病気」と思われがちですが、日本人の緑内障の種類を調べると約7割が「正常眼圧緑内障」（眼圧が正常範囲内にもかかわらず発症する緑内障）。眼圧が正常だからといって、油断はできないわけです。

10〜20年という長い時間をかけて徐々に神経細胞が壊れ、視野の欠けがゆっくりと進行し、症状を自覚しづらなことが緑内障の特徴です。これは、左右の目で補いながら物を見ているため、緑内障の中期になってもなかなか視野の欠けに気付けないから。日本緑内障学会の調査では、発症した人の約9割が症状を自覚していませんでした。だからこそ、発症リスクが高くなる40歳を過ぎたら、定期的に検査を受け

ることが大切です。視野障害が表れる手前の「前視野緑内障」の段階で気づき、できるだけ早期から対応することがポイント。昨今ではOCT（光干渉断層計）といった医療機器の活用により、網膜などの変化をより早くとらえられるようになっていきます。

国内の緑内障患者数は約500万人といわれており、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人程度が罹患していることが分かっています。眼圧が高くても低くても、決して他人事ではありません。人生100年時代と呼ばれる今、緑内障は「国民病」になりつつあるのではないかと考えています。

緑内障の年代別有病率



出典：日本緑内障学会「日本緑内障学会多治見緑内障疫学調査（通称：多治見スタディ）」報告

——コロナ禍を経て、緑内障の治療にも何かしら影響があったでしょうか？

新型コロナウイルス感染症の流行下では、多くの方が外出制限せざるを得ない状況になり、緑内障の治療も、定期的な診療や検査が難しくなりました。当院では、来院する患者さまが最大で半数程度まで減った時期もあります。思うように医療を提供できず、医師としてつらい気持ちでいっぱいでした。

実際、こうした受診控えにより視野障害が進行したと考えられる症例に、状況が落ち着いてから少なからず出合いました。特殊な状況下で仕方ないこととはいえ、ずいぶん状態が悪くなっている患者さまもあり、本当に残念でした。これはしつかり調査する必要があると思います。当院のデータ（2020年1月～2022年5月）を基に分析し、日本眼科学会で報告しました。緑内障患者さまのコロナ禍による受診中断は16・5%、それによって視野障害が予想より悪化した症例は54・4%に上り、定期的な診療の重要性が示唆される結果となりました。

コロナ禍の経験を経て、私自身の心境にも変化が起きました。緑内障のことを、患者さまやご家族、さらに広く一般の皆さまに知っていただく意義は大きいとあらためて実感したのです。直接関わることができない方にも正しい知識を広めたいという思いが、『いちばん親切でくわしい緑内障の教科書』誕生のきっかけとなりました。

——その『いちばん親切でくわしい緑内障の教科書』について、もう少し詳しく教えてください。

これまで出版した本は、いずれも治療の話題が中心でした。しかし、今回の本は、緑内障の患者さまはもちろん、そのご家族や健康な方にも緑内障という病気を知ってもらうことが目的。そこで、緑内障を「予防・治療・症例」の多方面から分かりやすい言葉で解説することを心掛けました。緑内障というワントピックで、予防法から検査点眼薬や手術の種類までを書き上げたのは初めてです。

例えば予防という観点では、緑内障を遠ざけるために大切な「やめる習慣 始める習慣」という章を設けています。何気ない生活習慣の中にも、眼圧を上げてしまったり目の負担を増やしたりする可能性があるNG習慣が含まれています。「行動」「食事」など分野ごとに注意したい習慣、加えて望ましい目の健康習慣をお伝えすることで、日常に取り入れてもらう狙いです。

さらに、ご自身の療養生活の参考になるように、8つの症例を紹介しています。緑内障の発症や進行はさまざまなパターンがあり、突然の眼痛や飛蚊症で気付いたり、糖尿病の療養中に発覚したりするケースも。治療が順調に進んだ患者さまと、そうでない患者さまとを併せて掲載し、定期的な検査や治療の重要性をリアルに感じられる内容にしています。緑内障を包括的に理解できる、頼もしい一冊になったのではないのでしょうか。

——最後に、患者さまや地域の皆さまへのメッセージをお願いします。

緑内障は一言でいうと「分かりづらい病気」です。視野が欠けていくという症状も気づきにくいし、頭で分かっているにもかかわらず自分の病気という自覚を持ちにくい。しかし、緑内障の治療は、生涯続いていきます。「定期的に通院し、毎日忘れずに目薬を点眼するなんて大変…」と感じる方も多いかもしれません。しかし、それは大切な視力を守るために必要不可欠なこと。緑内障の病態を患者さま自身が理解し、積極的に治療に参加する姿勢が何より重要です。主治医と一緒に、家族や周りの人たちの力も借りながら、納得のいく療養生活を送っていきましょう。人生100年時代だからこそ、「上手に付き合い続けること」を忘れずにいてください。そのために私たちはチーム一丸となってサポートしていきたいと思っています。

当院グループでは、ここ10年で緑内障治療の体制をバージョンアップさせてきました。各拠点に緑内障外来を併設し、最新の医療機器を揃えています。加えて、早期発見を目的とした眼科ドック、ドライビングシミュレータを利用した運転外来（西葛西）、そして視覚に障害のある方を支援するロービジョン外来など多様なアプローチを実施しています。少しでも不安なことがあれば、気軽にお声掛けください。

チェックリストで確認！

緑内障を遠ざけ目の健康を守る「始める習慣」と「やめる習慣」

始める習慣

- 紫外線をカットする
- 十分な睡眠時間と質のよい睡眠をとる
- PC作業中は1時間に1回休憩
- ぬるめの半身浴で血流と睡眠の質をUP
- とくどき深呼吸してリラックス
- 緑黄色野菜の抗酸化成分で目を元気に
- 枕は高すぎず、低すぎず
- 1回30分の有酸素運動で血流促進

やめる習慣

- 暗い場所でのスマホや読書
- 睡眠無呼吸症候群を放置する
- 長時間のうつむき姿勢
- 目を1日に何回も洗う
- 喫煙
- カフェインのとりすぎ
- コンタクトレンズをしたまま寝る
- ヨガの逆立ちポーズや呼吸を止める筋トレ

出典：井上賢治著『いちばん親切でくわしい緑内障の教科書（世界文化社）』

新刊本プレゼントのお知らせ

『いちばん親切でくわしい緑内障の教科書』を**5名様**にプレゼントいたします。

下記の二次元コードよりお申し込みください。

本書では「緑内障になりやすいのはどんな人？」「緑内障になりやすい生活習慣とは？」をはじめ、種類や症状、進行、検査、治療法、症例など、病気を正しく理解するための情報を網羅しています。緑内障の正しい知識を身に付けて「一生見える目」を手に入れましょう。

※お電話でのお申し込みは受け付けておりません。
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

▼ご応募はこちら▼



応募締切
2月29日(木)まで



井上賢治著／世界文化社
四六判／224 ページ
定価／1,760 円（税込）



日々の積み重ねが求められる
やりがいが大きく、
難しい領域だからこそ

今年1月より

お茶の水・井上眼科クリニック副院長に
就任した山上先生。

担当する神経眼科という領域の特徴や
診療にかける思いを聞きました。

山上 明子

Akiko Yamagami

お茶の水・井上眼科クリニック副院長

1993年、山形大学医学部卒。横浜市立大学医学部で研修医時代を過ごし、帝京大学医学部眼科学教室、東京都老人（現・健康長寿）医療センター眼科、東京通信病院眼科を経て2011年に井上眼科病院へ入職。日本眼科学会眼科専門医、日本神経眼科学会理事、日本神経眼科学会神経眼科相談医。

難しい症状を解き明かしていく 神経眼科の奥深さに惹かれて

中学生のとき、循環器内科医の父が同僚を家に連れてきたことがありました。その中にいた女性医師の姿を見て「かっこいい!」と感じたことが、医師を志した原点です。もともと活発なタイプでしたが、高校時代からは勉強に集中。山形大学医学部に進学し、自然豊かな地で医学を学びました。

当初は循環器内科に興味があったのですが、知り合いの医師から眼科の魅力を教えてもらったこと、ライフイベントで生活が変化しても仕事を続けやすいことなどから、眼科医になることを決意。初めて眼球の中を見たとき、あまりに美しく驚いたことを今でも覚えています。

その後、若倉雅登先生（現・井上眼科病院名誉院長）との出会いが、神経眼科の道へとつながっていきました。的確な診察と検査により、難しい症状を解き明かしていく若倉先生の姿に感銘を受け、この奥深い領域を極めるため井上眼科に入職したのです。

井上眼科で幅広い症例を経験 より良い治療を求め続けて

そもそも神経眼科とは、網膜から脳までの視覚系、眼球運動や瞳孔の病気を診る専門領域のこと。通常の眼科では難しいケースをすべて担うようなイメージで、代表的な症例として、物が二重に見える複視、まばたきのコントロールが不良になる眼瞼けいれん、指定難病のレーベル病などが挙げられます。

井上眼科に来てから最初の1年間で、感覚的には今までの10年分くらい神経眼科の症例を経験しました。原因不明の症状に悩まされ、いくつも病院を回って当院へたどり着いた…という患者さまは少なくありません。さまざまな可能性を考慮して検査を実施し、より良い治療につなげられたときの喜びは非常に大きなものです。

当院の強みは、スピーディーで精度の高い検査だと思います。設備が整っていることに加えスタッフの技術力も高く、診断までのプロセスが非常に早いです。また、医師の異動が少なく、患者さまと長いスパンでお付き合いできることも魅力ではないでしょうか。

一人ひとりの患者さまに寄り添い 「伴走」するような医師でありたい

神経眼科には完治が難しいような病気を抱える患者さまもおり、不安を感じる場面も少なくないはず。だからこそ一人ひとりの思いに寄り添い、伴走するような気持ちで診療することを大切にしています。失明などで人生が大きく変化しても、当院のロービジョン外来での治療や医療ソーシャルワーカーの支援を受けて立派に社会復帰する方もいて、私も勇気付けられる思いです。

人間の脳はまだ未知数で、現代の医療で解明できているのはほんの一部。すぐには原因が特定できないこともある領域ですが、だからこそ大きなやりがいがあり、日々できることを積み重ねていく根気が重要だと感じています。目に関する不安を抱えている方は、ぜひ一度ご相談ください。

INFORMATION

お茶の水 武見敬三厚生労働大臣がマイナ保険証の運用を視察されました

昨年10月に武見敬三厚生労働大臣がお茶の水・井上眼科クリニックに訪されました。テレビ局をはじめマスコミ関係者が多く集まる中、眼科病院の立場から、マイナンバーカードの保険証利用について、運用メリットや改善点、今後の医療DXに向けた課題などを意見交換いたしました。当院グループではすべての病院・クリニックにマイナ保険証用の端末を導入して、待ち時間の短縮に努めております。ぜひご利用ください。



マイナ保険証でできること…

顔認証で健康保険証の確認が可能に！

マスク・メガネ・帽子をしていてもOK。
また転職等があっても保険証を切り替える必要がなくずっと使えます。

急な入院等で多額の支出が発生した場合にも

医療費が高額になる場合でも、ご自身が負担する限度額以上の一時支払いの手続きが不要になります。

ご自身の体の健康管理にも

薬局で処方された薬や特定健診のデータをご自身で閲覧できます。



GROUP NEWS TOPIC

お茶の水 耳鼻咽喉科・眼科セミナーを開催

12月6日、耳鼻咽喉科の専門病院である神尾記念病院と共同し、第8回お茶の水耳鼻咽喉科・眼科セミナーを開催しました。当院からは玉置正一医師より「屈折矯正手術の選択肢：LASIKとICLの比較」を発表。レーシック、ICL手術のメリット・デメリットや新たな治療法である老視矯正有水晶体内レンズの紹介など、視力矯正の動向を報告しました。どちらもお茶の水で100年以上の歴史を誇る数少ない専門病院。お互いに最新の知見に触れ、「目・耳・鼻」それぞれの専門領域を高める良い機会となりました。



GROUP NEWS TOPIC

札幌 出版記念公開セミナーを開催

12月10日、札幌・井上眼科クリニックで、井上理事長による出版記念公開セミナーを開催しました。今回はオンラインでも視聴できるハイブリッド方式にて実施。全国から100名を超える視聴がありました。新刊本の紹介を交えつつ、緑内障という病気を予防・治療・手術など多面的に解説。早期発見の重要性やセルフチェックの方法、目に良い栄養素・サプリメントなども紹介しました。今後も当院グループは「緑内障による失明ゼロ」を目指して、緑内障の啓発活動に努めてまいります。

