

# 40歳過ぎたら眼科検診

「自分には関係ない」と思っていると、いちばんあぶない？

視覚障害の原因を調べた厚生労働省の報告によると、平成元年に緑内障が第一位となり、視覚障害の原因全体の約25%を占めています。日本で詳しい調査をした結果、40歳以上の人では約20人に1人(5%)が緑内障で、その内8割以上の人は自覚症状がなく未治療です。さらに、70歳代では約10人に1人、80歳以上では約7〜8人に1人が緑内障であることが分かりました。

## 緑内障ってなんですか？

緑内障は誰もがなりうる病気で、急性の緑内障以外はほとんど自覚症状がなく、気付かない間に進行します。正面を向いて前方を見つめたときに、片目で上下左右の見える範囲を視野といいます。緑内障になると視野が狭くなったり、部分的に見えない部分ができたりします(視野障害)。しかし実際には、視野が欠けていても視線を動かしたり、両方の目で補い合ったりしてものを見るため、自分では気付かないことが多いのです。さらに視力は緑内障末期まで良好であることがほとんどで、視力検査では緑内障を発見することはできません。

視野障害は視神経が傷つくことでおこりますが、その主な原因に「眼圧」があげられます。眼圧は眼球に一定の張りを与えて形を保つ圧力を「眼圧」といいます。眼圧の正常範囲というのは、視神経が圧迫され障害を起こすことがないと考えられる範囲で、10〜21mmHgとされています。この値は目安であり、視神経がどのくらいの眼圧に耐えられるかは個人差があります。眼圧がとても高くない部分ができたりします(視野障害)。しかし実際には、視野が欠けていても視線を動かしたり、両方の目で補い合ったりしてものを見るため、自分では気付かないことが多いのです。さらに視力は緑内障末期まで良好であることがほとんどで、視力検査では緑内障を発見することはできません。

最も重要なことは、眼圧を下げて、これ以上視神経が障害されないよう(視野障害が進行しないよう)にすることです。まず点眼薬を中心とする薬物治療を行います。点眼薬は何種類もあり、効果を確かめながら変更したり、作用の異なる薬を組み合わせたります。視神経がどのくらいの眼圧に耐えられるかは個人差があるように、点眼薬に対する反応にも個人差があります。同じ緑内障の患者さんでも、同じ眼圧でも点眼薬が違うのはそのためです。

点眼薬で眼圧が十分に下がらない時や視野障害が進行する時には、レーザー治療や手術が必要になります。

## 緑内障の治療は？

最も重要なことは、眼圧を下げて、これ以上視神経が障害されないよう(視野障害が進行しないよう)にすることです。まず点眼薬を中心とする薬物治療を行います。点眼薬は何種類もあり、効果を確かめながら変更したり、作用の異なる薬を組み合わせたります。視神経がどのくらいの眼圧に耐えられるかは個人差があるように、点眼薬に対する反応にも個人差があります。同じ緑内障の患者さんでも、同じ眼圧でも点眼薬が違うのはそのためです。



大垣市 ほり眼科院長  
堀 由起子 (ほり ゆきこ)

## さいごに

緑内障は、「早期発見」が大切です。40歳を超えたら年に1回、眼科検診を受けるようにしましょう。健康診断で緑内障の疑いによる再検査を促されるようなことになっても、その時点ではまだ心配する必要はありません。そのような場合、視神経乳頭の形が、少し正常でない可能性を指摘されることが大半だからです。仮に緑内障と診断されても、すぐに失明するようなことはまずありません。多くの緑内障は、ゆっくり進行するものであり、失明に至る例はごくわずかです。

残念ながら、治療をしても一度障害された視神経を治すことはできません。しかし、きちんと治療を続けられれば、進行を出来る限り抑えることができます。病気をしっかりと理解し、定期的な受診をおこなうことが大切です。

## ライフプラン アドバイザーの井戸端会議



## 教育資金の話

人生の三大資金は住宅資金・老後資金そして子どもの教育資金と「言われています」。

住宅、老後は自分たち(夫婦)の問題ですが、教育資金は子どもに必要な資金なので悩ましく感じる事がありますね。

最近では私立中学への進学、塾や習い事などを小さな頃から複数通うなど、子どもにかかるお金はかなりの額になっています。でも、教育費の本番はやはり高校卒業後。先を見通して教育資金を準備したいですね。方法として次の2つが一般的です。

①毎月「コツコツ積み立てる」  
児童手当を貯めていくと180万円くらいは貯まりますよ。

②「学資保険・子ども保険などを利用する」  
『金利的には昔ほど魅力はありませんが、必要な時期までに計画的に資金を貯められる事は大きなメリットですね。』

学資保険を利用するときはぜひ満期金を受け取る期日を確認しておいてください。といいますが、大学進学は4月からですが、受験料・受験のための旅費・合格時の入学金・授業料・下宿費用などは4月以前に必要なからです。参考までに今年受験した我が子の私立大学受験料は35,000円が一般的でした。また、入学金の納付は合格から2週間位でした。

さて、ではいったいいくら教育資金を準備しておけばいいのでしょうか？下の表は大学4年間にかかる費用の試算です。もし自宅外の理系私立大学へ進学すると：国公立・自宅通学と比較すると必要な教育資金は高額になります。

	公立(国立)	私立
大学(4年間)	243万円	文系 386万円 理系 520万円
自宅外通学の加算額(大学4年間)	250万円	268万円

平成22、24年 文部科学省調査  
日本学生支援機構調査よりコープ共済連で試算

足りない場合はいろんな奨学金や日本学生支援機構・各市町村等から借り入れなどがあります。また学業の妨げにならない程度のアルバイトで子ども自身が生活費をまかなう事もできます。

親は子どものために教育資金を貯める事は大切だけど、長い人生の中で何が起るか分かりません。もし十分な教育資金が準備できなくても、子どもに明るい未来は与えてあげたいですね。そのために子どもが小学生高学年になった頃から将来の事を親子で話し合ってみるといいですね。子どものために教育資金をどんな方法で準備しているか、不足分の奨学金等の話、アルバイトの話、一人暮らしの生活の知恵など...このように親子の会話があれば、子どもも何となく進学するのではなく、きちんとしたモチベーションを持って進学してくれるのではないのでしょうか？親子の話し合いの中で子ども自身が夢を見つけて進路を決める事は、お金以上に大切な財産だと思います。

LPA 小山明子

## キレイのエッセンス

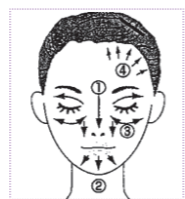
過ごしやすい季節は瞬間に過ぎ去り、あっという間に梅雨に突入です。気温の上昇に伴い、皮脂の分泌量が一気に増加するのもこの時季。特に6月からは1年のうちでもっとも皮脂量が多くなり、お肌はベタつきやテカリが気になります。季節に合ったファンデーション、使用していますか？

**Q** この時季オススメのファンデーションは何ですか？

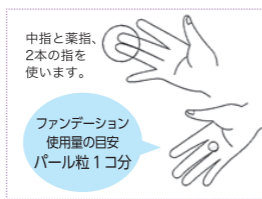
**A** 朝しっかりメイクしたつもりでも、汗や皮脂で夕方になるとテカテカ・ドロドロと崩れてしまうのが、梅雨の時季のお肌。梅雨の暑さにも、湿気にも、エアコンの乾燥にも負けないファンデーションにはリキッドファンデーションがおすすめです。リキッドタイプはみずみずしい感触で肌になじみやすく、カバー力もあり、汗・皮脂に強いものが多いので、キレイが長く続きます。リキッドファンデーションを塗った後は仕上げにフェイスパウダーを使用することによってより化粧持ちがUPしますよ。(株)クラブコスメチクス 小山怜美



**STEP 1**  
①両頬②額の順に内側から外側へのばしていきます。



**STEP 2**  
①鼻筋②あご先③目の周り④額のはえぎわを矢印の方向に向かってのばします。



中指と薬指、2本の指を使います。  
ファンデーション使用量の目安 パール粒1コ分

**おすすめ商品**  
コープ UVリキッドファンデーション (内容量30g 定価1,300円)

