

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

眼底検査ってなあに？

総合健診センター・ヘルスポート 山本 里美

健診での眼底検査は、全身の健康状態と目の病気を早期発見するためにおこなわれます。

【眼底検査でわかること】

緑内障や糖尿病網膜症、黄斑変性や眼底出血などの目の病気のほか、生活習慣病の早期発見・進行度の確認に役立ちます。眼底は、体の外側から血管を直接目で見るのでできる唯一の場所です。そのため、高血圧や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の兆候がないかを確認できるのです。

【眼底検査で見ている主な場所とチェックポイント】

★視神経乳頭

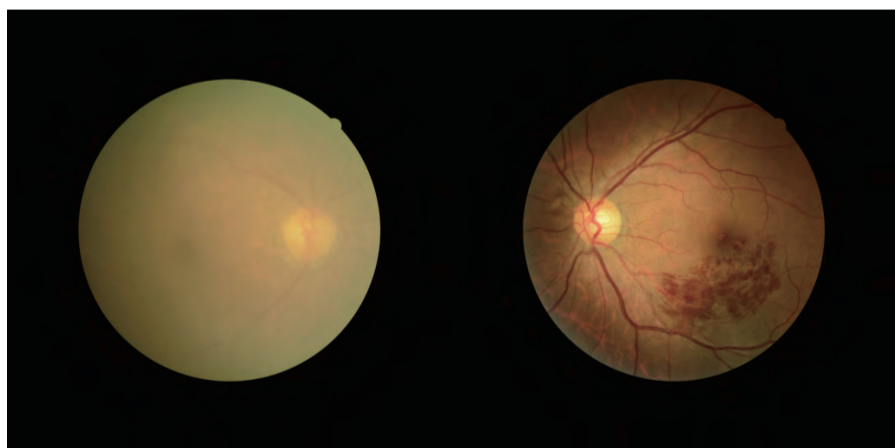
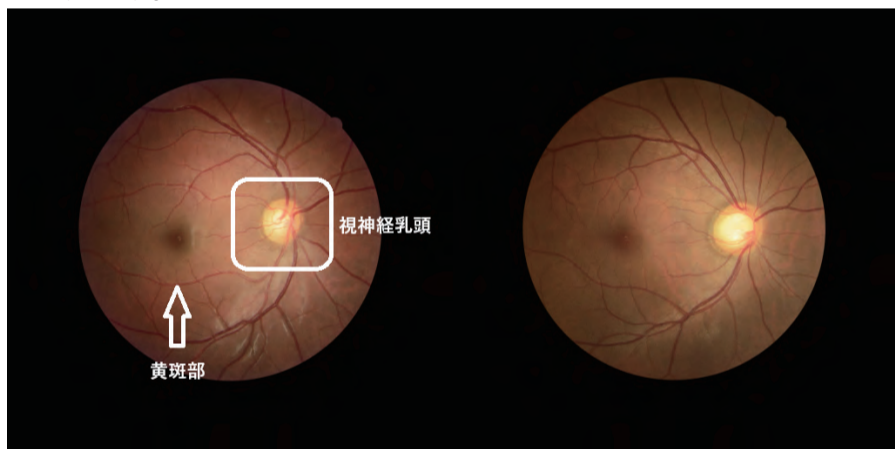
目の奥（眼底）にある網膜で受けた光の情報を脳に伝える視神経の束が集まって眼球に入る部分です。ここが腫れたり（乳頭浮腫）、凹みが大きくなったり（視神経乳頭陥凹拡大）していないかを見ます。失明の原因第1位である緑内障の疑いがないか確認しています。

★網膜

カメラのフィルムに相当し、光を映像に変換する部分です。中心部に当たる黄斑部は視力に重要で、黄斑変性などの病気がないか確認します。糖尿病網膜症や網膜剥離などの病気の有無もチェックします。

★血管

血管の状態を直接観察することにより、動脈硬化の進行度や、高血圧・糖尿病による血管の異常をチェックします。脳腫瘍、くも膜下出血などの兆候が見つかることもあります。



【眼底検査がなぜ重要なのか】

目の病気の初期には自覚症状がほとんどなく、気付いた時には進行していることが非常に多いです。そのため、視力低下や視野の欠損といった症状が出る前に異常を発見し、適切な治療を開始するタイミングを逃さないことがとても重要になります。

眼底検査は、血管を直接観察することで全身の血管の状態が予測でき、自覚症状が出る前の異常を捉え、手遅れになる前に治療を始められる点が最大のメリットです。

「目は体の窓」とも呼ばれます。眼底検査は目の健康をチェックするだけでなく、全身の健康状態を映し出す「健康の鏡」ともいえる重要な検査なのです。

失明や視力低下は、生活の質を著しく低下させ、精神面や社会生活全体に影響を及ぼします。

健康で毎日楽しく充実した生活を送るために、眼底検査を受けてみてはいかがでしょうか。

＜保健指導講話＞ 禁煙で健康に！



田中 美奈子

新年度が始まりました。新たなことに取り組む節目の時期にもぴったりです。今年度はさまざまな病気の原因となるたばこをやめる「禁煙」に取り組んでみてはいかがでしょうか。禁煙のための活動は多くあります。例えば、WHO（世界保健機関）は5月31日を世界禁煙デーとして定めています。また、厚生労働省は世界禁煙デーに始まる1週間（5月31日～6月6日）を禁煙週間、禁煙推進学術ネットワークでも「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を」をスローガンに毎月22日を禁煙の日としています。改めてたばこによる害、禁煙のメリットを振り返ってみましょう。

長年喫煙していても禁煙に遅すぎることはありません。禁煙は病気の有無に関係なく健康改善が期待できます。そのため、病気の予防だけでなく、すでに病気のある方も取り組むべき課題です。また、喫煙者本人だけでなく、副流煙により周囲の人へも健康被害をもたらします。普段喫煙しない人はたばこの煙に対する感受性が高く、少しの副流煙でも大きな健康被害を受けるという報告もあります。また、電子タバコにも有害物質は含まれており、煙が出なくても受動喫煙の害があります。自分だけでなく周りの人を守るためにも禁煙が大切です。

＜たばこが関係する主な病気＞

がん		その他の病気	
鼻腔・副鼻腔がん	口腔・咽頭がん	脳卒中	ニコチン依存症
喉頭がん	食道がん	歯周病・歯の喪失	慢性閉塞性肺疾患
肺がん	肝臓がん	呼吸機能低下	結核
胃がん	膵臓がん	虚血性心疾患	腹部大動脈瘤
膀胱がん	子宮頸がん	末梢性の動脈硬化	2型糖尿病
乳がん	大腸がん	認知症	
前立腺がん			

＜禁煙による健康改善＞

<p>1分後</p> <p>たばこのダメージから回復しようとする機能がはたらき始める。</p>	<p>20分後</p> <p>血圧・脈拍が正常になる。手足の温度が上がる。</p>	<p>8時間後</p> <p>血液中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる。</p>
<p>48～72時間後</p> <p>気管支の収縮が改善し呼吸が楽になる。肺活量も復活し始める。</p>	<p>48時間後</p> <p>味覚・嗅覚の改善。歩行が楽になる。</p>	<p>24時間後</p> <p>心臓発作の確率が減る。</p>
<p>2～3週間後</p> <p>心臓・血管など循環機能が改善</p>	<p>1～9か月後</p> <p>せき・喘息が改善。スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。</p>	<p>5～9年後</p> <p>肺がんのリスク減少</p>
<p>10年後</p> <p>病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく！</p>		

禁煙は一人ではなく、周囲の環境や支援も必要になります。禁煙に挑戦する方にとって最も強力なサポーターはご家族です。禁煙により、意思の強さと関係なく、一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。そんな状況の中でご家族ができる支援はたくさんあります。孤独にせず、一緒に頑張る姿勢で支える事が大切です。

＜家族ができるサポート＞

- 禁煙継続の秘訣は自信をもつこと！たくさん褒める。
- 吸いたくならない環境づくり。たばこや灰皿などは見えないように。
- つまらない禁煙を楽しく。口寂しさを紛らわす、ガムや昆布などの活用。できるだけ口に残る、歯ごたえがある、カロリーの低いものを選びましょう。
- 一緒に目標を設定、約束を。できたらご褒美でやる気アップ！
- イライラ、落ち込みを一緒に出掛けて気分転換！たばこを考えない環境づくりを。
- たくさん声をかけて一緒に取り組む。
- 禁煙開始から2週間は離脱症状が強い時期。イライラや集中できない状況を大目に見てあげる。

また、禁煙外来も身近なものになり、治療に健康保険が使えるようになりました。外来で医師と補助剤を使いながら取り組むことで、ニコチン切れの離脱症状を緩和できます。比較的楽に、確実に、費用もあまりかけずに禁煙できるため、禁煙成功率は7～8割といわれています。まずはかかりつけや近隣クリニックへ相談し、禁煙を始めてみましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関：一般社団法人 日本禁煙学会
www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1
 出典・引用：厚生労働省 ホームページ
 公益社団法人 日本医師会 禁煙は愛（2024年度版）

