

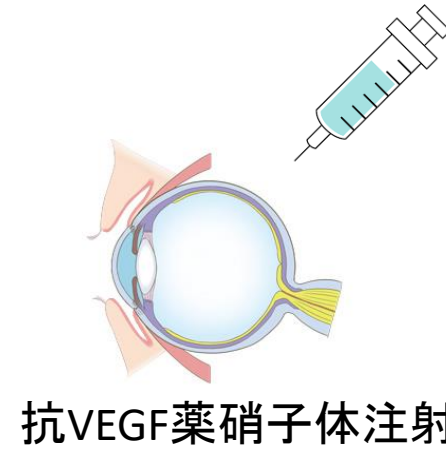
# 眼の加齢性疾患の予防

JCHO九州病院

下川 桜子

# 眼の加齢性疾患

- ✓ 白内障・・・手術
- ✓ 緑内障・・・点眼、手術
- ✓ 加齢黄斑変性症・・・抗VEGF薬硝子体注射、手術
- ✓ ドライアイ・・・点眼、涙点プラグ
- ✓ 近視の合併症・・・抗VEGF薬硝子体注射（近視性黄斑症）、手術（網膜剥離）



これからの時代は  
これらの疾患の「予防」が大事になります！



# 具体的な予防方法



サプリメントをご存じですか？



加齢黄斑変性症  
・白内障用



緑内障用



ドライアイ用



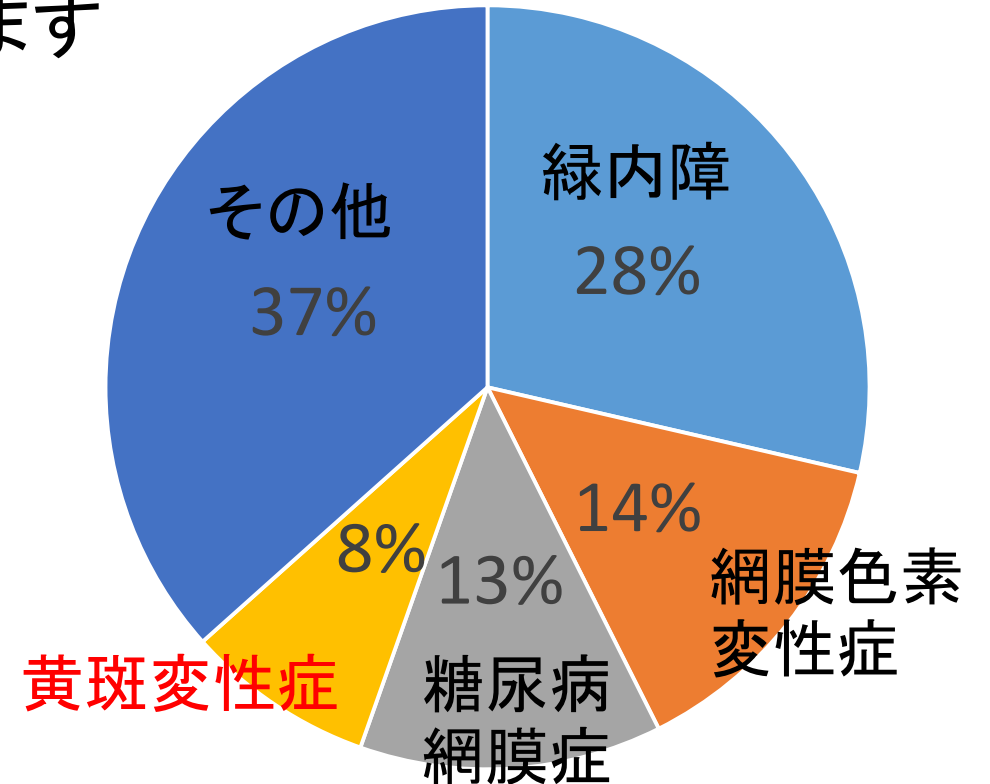
近視用

# 加齢黄斑変性症

今回は加齢黄斑変性症についてご説明します

- ✓ 日本人の失明原因第4位
- ✓ 主な症状は歪視、中心暗点など
- ✓ 50歳以上の約1.2%に発症
- ✓ 増加傾向
- ✓ 危険因子は喫煙、加齢、高脂肪食、肥満、抗酸化物質摂取不足など

日本人の失明原因



Morizane, Y. et al. *Jpn J Ophthalmol* 63(1),26,2019

Yasuda M et al. *Ophthalmology* 116(21),35-40,2009

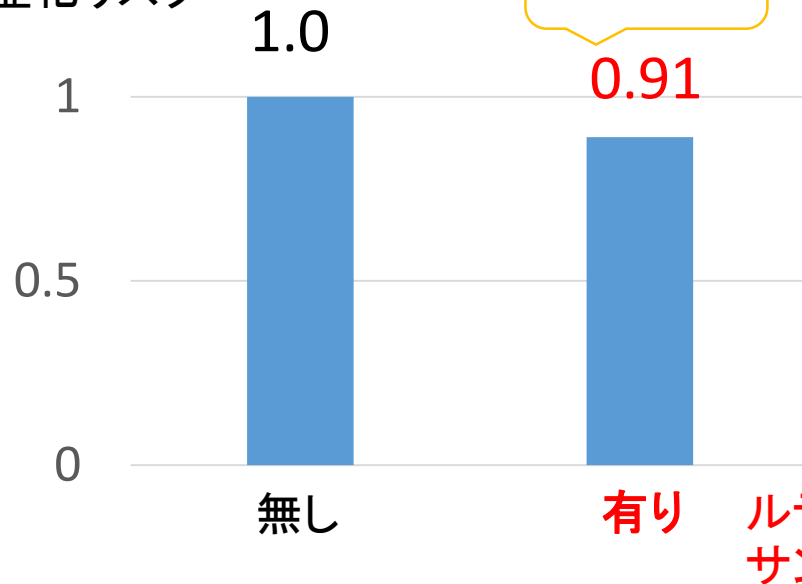
# 加齢黄斑変性症におけるサプリメントの効果を示した研究の結果

- 期間: 2006年から2012年
- 被験者: 82医療施設、4203人
- 年齢: 平均年齢74歳(55~80歳)

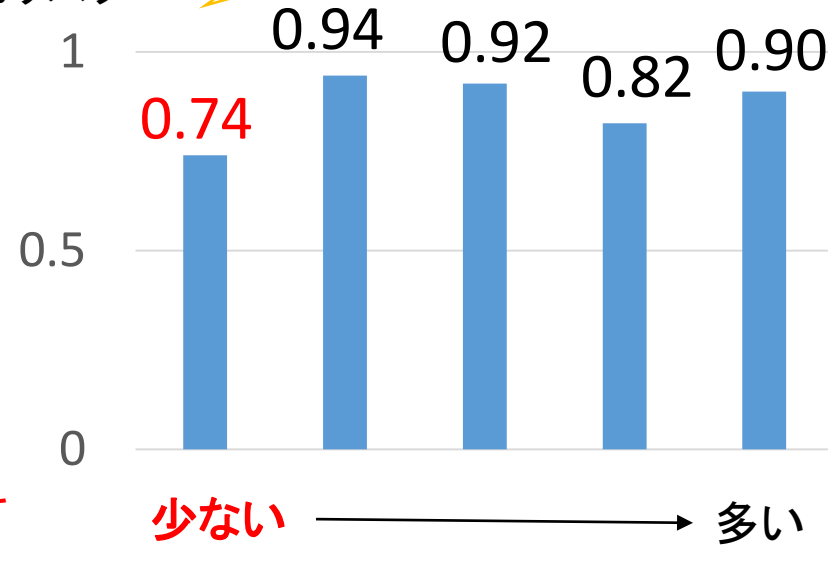
## サプリメント処方内容

ルテイン 10 mg  
ゼアキサンチン 2 mg  
ビタミンC 500 mg  
ビタミンE 400 IU  
亜鉛(酸化亜鉛) 80 mg  
銅(酸化第二銅) 2 mg

サプリメント摂取後の加齢黄斑変性症重症化リスク



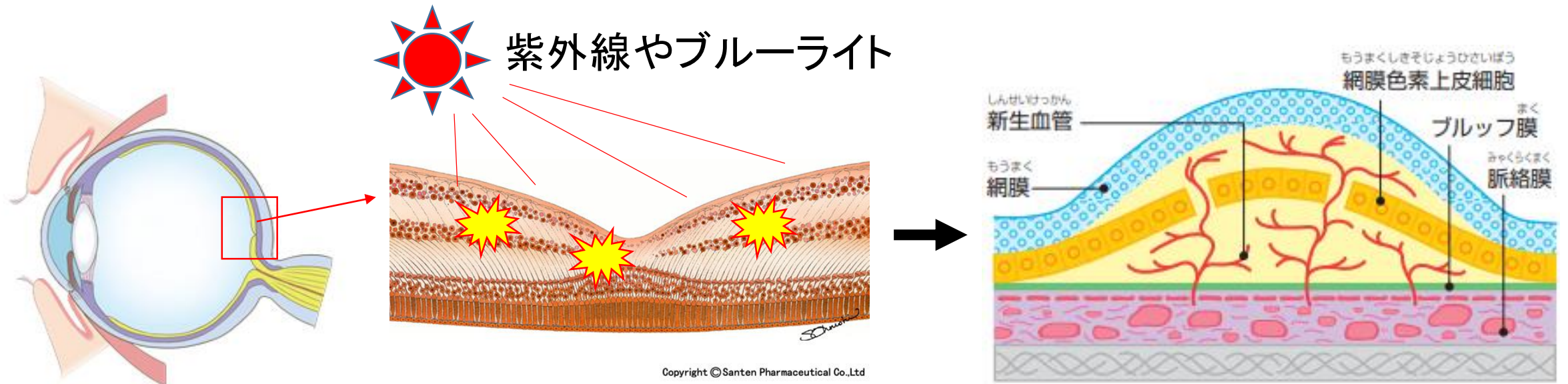
サプリメント摂取後の加齢黄斑変性症重症化リスク



# 光と黄斑色素の関係

黄斑色素とは・・・ルテインやゼアキサンチンからなる複合体

- ✓ 加齢黄斑変性症で問題となる眼の「黄斑部」に存在
- ✓ 有害光を一部吸収するため黄斑の視細胞を光障害から保護



# 当院における黄斑部光刺激と黄斑色素密度の 関係に関する臨床試験

手術中の網膜光照射が黄斑色素に与える影響を調査しました

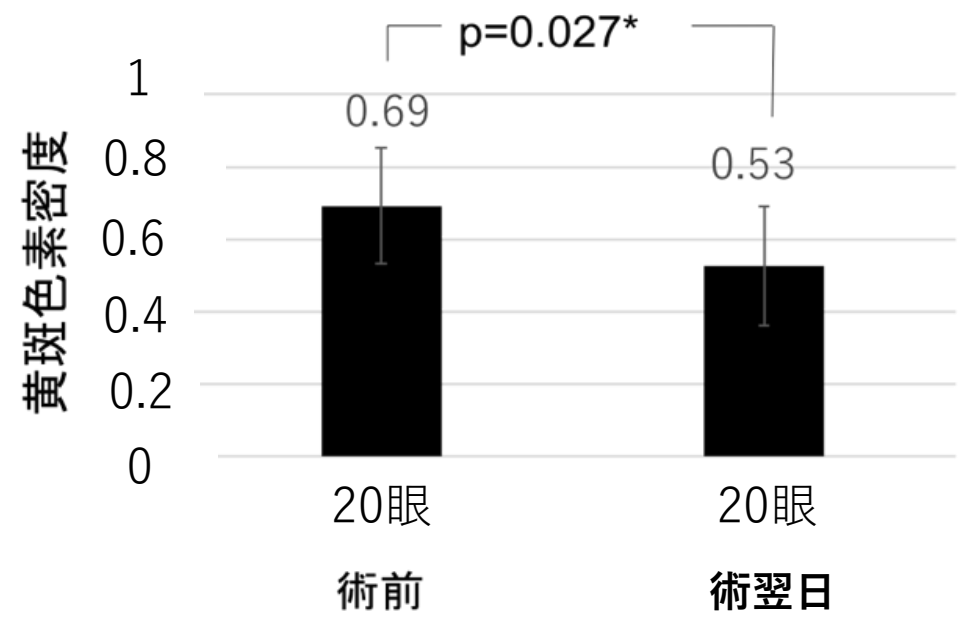
- 期間：2021年9月から現在まで
  - 被験者：同意の得られた白内障症例20眼
  - 年齢：平均年齢74歳(23～72歳)
  - 方法：散瞳後白内障手術を施行  
術前後の黄斑色素密度を測定
- ※本研究は当院の倫理審査委員会にて承認



# 臨床試験の結果

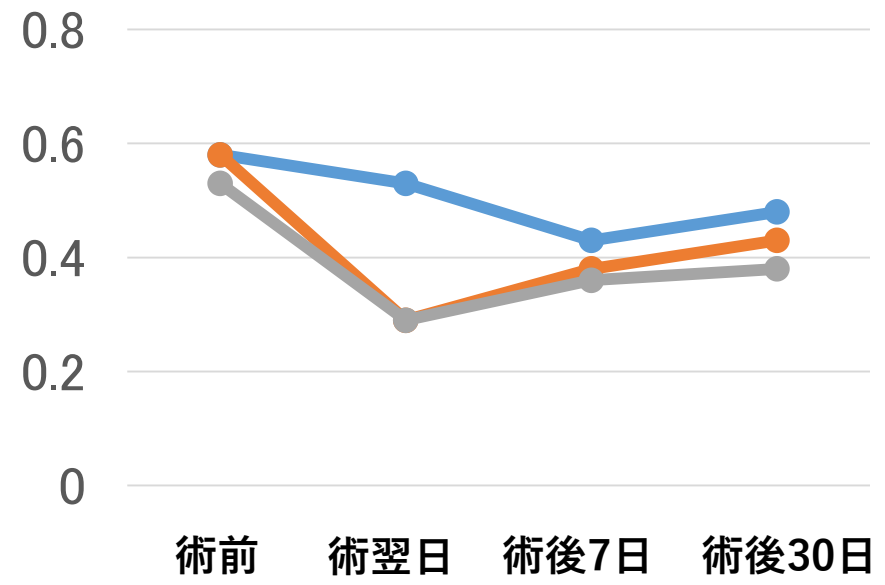
長期的な予後やサプリメントの有用性について調査を継続中です

術眼



対応のない検定

術後1か月の黄斑色素密度変化例



術後1か月でも元の値には戻らない

手術中の光照射により黄斑色素密度は減少



# まとめ

人生百年時代です

- ✓ 健康診断を受ける
- ✓ 高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病の治療
- ✓ 緑黄色野菜やビタミンを含むバランスのいい食事生活
- ✓ 禁煙
- ✓ 適度なブルーライトカット
- ✓ 眼科医によるサプリメントの勧め

眼の加齢性疾患を予防しQOLの高い人生を目指しましょう

