

<白内障>

60才代で70%、70才代で90%の方に白内障の症状があるとされています。いなくま通信では常々転倒、骨折予防や日常運動能力の維持改善などをテーマに上げています。

転倒や骨折を予防するには筋力、柔軟性、バランス感覚が必要です。

そのなかでもバランス感覚には目が重要な役割を担っています。

目をして片足で立ってみたり、暗闇のなかで立ったりすると途端に不安定になります。目からの情報が大事なんですね。

このように大切な目ですが白内障になると・・・

カメラのレンズにあたる目のなかの水晶体がにごります。

(症状)

・視力の低下 ・目のかすみ ・まぶしく感じる など

(治療)

薬をつかう方法と手術をおこなう方法があります。

一度にごった水晶体はもとの状態に戻ることはありません。

・薬物療法では目薬をつかいますが、にごりをなくすわけではなく、

白内障の進行をおくらせることが目的となります。

・手術ではにごった水晶体を取り出し、代わりにレンズを入れます。

最近では手術の時間が10分程度で、条件が揃えば

日帰りで退院することもできるようです。

(予防)

目の調子がおかしいと感じたら眼科を受診しましょう。

ここ大事！ ・糖尿病の予防 ・緑黄色野菜、果物をとる ・禁煙

完全に白内障を予防することはできませんが、

早期発見が進行を遅らせる大事なポイントです。