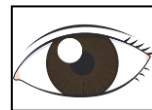


今回のおはなし

「矯正できない病的近視」

「マスクで肌あれ」



矯正できない「病的近視」

日本人 高い発症率

日本人には近視が多いです。ほとんどは眼鏡やコンタクトレンズで矯正できますが、一部に矯正できない「病的近視」があり、視力障害の原因の13%を占めています。世界でも増加傾向にあるこうした病的近視について、九州大グループは、福岡県久山町での大規模疫学研究を基に、日本人では発症率が高いことを突き止めました。早めの検査と受診継続を呼びかけています。

目の網膜の中心部で視細胞が集まっている場所を「黄斑（おうはん）」と呼びます。強い近視の人では、この黄斑に組織の委縮や血管障害などの病変が現れることは知られていましたが、病气として国際的に定義されたのは、2015年と比較的新しいです。

九州大グループによると、研究への参加に同意が得られた40歳以上の町民から、身長、体重、体格指数（BMI）、血圧や血糖値、喫煙・飲酒・運動の習慣などのデータを取り、さらに、目の屈折率と眼球の角膜から網膜までの長さ（眼軸長）を測定しました。その時点で近視性黄斑症と診断された人を除外し、5年後の17年に2回目の目の検査ができた計2164人を分析の対象としました。初回検査時の平均年齢は62歳で、女性は57%でした。5年後に新たに近視性黄斑症を診断された人は24人で、全体の1.1%。これは、アジア各国で報告された5年発症率0.08~0.12%より大幅に高かったです。研究手法や機器の違いから一概に比較できませんが、日本人がこの病気になりやすいことが示されました。

近視では、レンズに当たる角膜と水晶体を通った光が、網膜よりも手前で像を結びますが、眼軸長が長くなるほど近視の程度も強くなります。眼軸長が伸びると、眼球が物理的に引っ張られて、目を覆う膜に力が加わり、それが黄斑症を進展させている可能性が示唆されてきましたが、眼軸長が伸びるほどリスクが高いという今回の研究結果はそれを裏付けています。

中年以降の強い近視の人は注意が必要です。積極的に眼科受診をお勧めします。眼軸長の測定と同時に、黄斑に障害が出やすいタイプの近視なのかどうかの診断を受けることが大切と言われています。

黄斑症が進む過程では、眼球を覆う膜の一部に新しい血管ができ、それが黄斑をゆがめています。残念ながら、病気が進んで傷んだ黄斑を治す治療は確立されていませんが、この過程で新しい血管を治療する薬剤は開発され、実用化されています。早いタイミングで治療を始めれば、悪化を食い止めることができると期待されています。早期発見のためには、できれば「1日1回、格子状の模様を片目で見つめること」。縦横に直線が組み合わさった図柄を左右の目で交互に見ると、視野のゆがみに気がつきやすく、目の病气全般の早期発見にも役立ちます。

マスクで肌あれ

洗顔工夫 潤い保つ

新型コロナウイルスの感染拡大で着用が日常化したマスク。内部の蒸れや着用時のこすれによる肌荒れに悩む人は少なくないですが、空気が乾燥するこの時期は、発疹やかゆみの悪化が懸念されています。専門家は、「乾燥や摩擦など刺激から守るため、洗顔方法を変えたり、摩擦を減らしたりすることが大切」とアドバイスしています。

皮膚科では、マスクトラブルでの受診が増えていて、口周りの発疹やかゆみに悩む人が目立つようで、マスクのこすれによる皮膚のバリアー機能低下と、蒸れによる常在菌のバランスの崩れが原因になっています。皮膚表面の厚さ0.02^ミの角層には、通常、汗と皮脂が混ざった膜があり、外的な刺激を守るバリアーの役目を果たしています。しかし、マスクによる摩擦は角層にダメージを与え続けています。マスクの内部の温度、湿度が上がって、汗や皮脂の分泌量が増えると、皮膚に常在する細菌（表皮ブドウ球菌やアクネ桿菌（かんきん））や真菌（マラセチア菌やカンジダ菌）が過剰に増加します。肌荒れの原因になるとともに、皮脂が汗の出口をふさぎ、あせもやニキビのような発疹が生じやすくなります。着用時間が長くなると発疹は悪化し、炎症を起こして赤くなったり、化膿しやすくなったりします。空気が乾燥するこの時期は、どんなケアが必要でしょうか？

洗顔・・・低刺激の洗顔料、朝は水洗顔、夜はメイク落としと洗顔のダブル洗顔をやめて、メイク落としだけにする。

保湿・・・化粧水、乳液に加え、クリームなどを使用

遮光・・・一年を通じて、日焼け止めなどを使用（紫外線などによる刺激から守る）

※赤みやかゆみがとれない場合は、我慢しないで、皮膚科に受診するか、薬剤師にご相談下さい！



全国の新型コロナ感染者の発生数は、依然として高い水準で推移しており、浦安市も昨年8月をピークに、9月に一旦減少したものの、増加傾向になっております。体調管理にお気をつけ下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiwase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>