

黄斑変性症、中でも加齢性黄斑変性症についてお話したいと思います。30年ほど前までは日本では珍しい病気とされてきました。しかし近年増加の一途をたどっております。成人の中途失明の原因の1番は糖尿病性網膜症ですが2位はこの黄斑変性症なのです。欧米ではすでにNo.1がこの病気です。

黄斑とは網膜（カメラでいうところのフィルムにあたります）の中心で光に対する感度が一番敏感な部分になります。この範囲はわずか5.5mmしかありません。ここに異常が出てきているものが黄斑変性症です。病気の形には大きく分けて2つあります。

①萎縮型：これが9割を占めています。症状の進行はゆっくりで、ごく中心まで来なければ高度の視力障害は出てきません。

②滲出型：異常な血管が、網膜の後方にある脈絡膜から伸びてきてこれが破綻して出血のもとになったり、血漿成分が滲出してきて黄斑部の機能が悪くなり視力低下になります。視力低下も著しく、予後不良です。

自覚症状としては、モノの中心が見ずらくなる、モノがゆがんで見える、中心が暗い感じがするといったものから始まります。片眼から出始めるので普段両眼でしかモノを見ていないと気づきづらいことが多くあります。

治療方法は①に関してはこれといった治療方法はなく、後に述べる危険因子を除いていくしか方法はありません。②に関しては新生血管を直接破壊するような、手術、レーザー治療、がありますが病気の存在するところや、状態で選択しますので詳細な検査が必要となってきます。また最近では光力学療法という新しい治療法も出てきています。

以前は原因不明の病気とされていましたが最近では危険因子がわかってきております。例を挙げますと、紫外線、タバコ、高血圧、高脂血症、飲酒、などです。ですから滲出型、萎縮型に限らずこういった危険因子を避けること、また、サプリメントとして、ルテイン、βカロチン、亜鉛、ビタミンC、A、E、ポリフェノール、フラボノイド、EPAなどがよいとされています。もちろん食事から摂取することが望ましいですが、欧米ではこういったサプリメントも市販されております。予防のためにまずは生活習慣から見直して参りましょう。