



Lions Eye Health Program



視力を健康づくりの 優先事項にしましょう

プレゼンターの手引



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



説明の際の要点:

■ プレゼンターの紹介

- このプレゼンテーションの目的は、年齢とともに変化する視力に関する情報を提供し、眼の健康の重要性と定期的な視力検査の必要性を説明することです。
- このワークショップへの参加後、参加者は以下のことが可能になります。
 - 加齢に伴う視力の変化を理解する。
 - 眼の健康を支える、少なくとも2つのライフスタイルを明確にする。
 - 眼科専門医に尋ねる3つの質問を挙げる。



年齢と共に視力は変化します

- ・ 視力の変化によって、日々の生活に支障をきたす場合があります。
- ・ これらの変化は、人々の自立心にも影響を及ぼします。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 老化とともに、私たちは視力の変化に気付きます。
- 視力の変化によって、次のような日常的な活動に支障が生じることがあります。
 - 文字を読んだりコンピュータを使用する。
 - 安全に歩行する（視力の変化によって家の中であっても物につまずきやすくなったり、転倒する危険が増えます）。
 - 薬を飲む。
 - 自分の身の回りのことや家事をこなす。
 - 自動車を運転する。
- 日常生活に支障が生じると、自立する能力に影響が生じ、不安感や気持ちの落ち込みにつながります。
- 視力の変化に適切に対応することで日常生活を維持して自立し、不安感を減らすことができます。
- それでは、一般的な視力の変化と視力を向上させる簡単な方法を見てみましょう。



一般的な視力の変化

- ・ 幾つかの変化は一般的なものです：
 - － 焦点があわない
 - － 感度の低下に気づく
 - － より多くの明かりを必要とする
- ・ 視力の変化を一切感じることなく、歳を取っていく人々もいます。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 視力の変化は、老化に付き物です*。次のような一般的な変化があります。
 - 近くのものに焦点を合わせにくい。
 - 青と黒などの色の区別や、物の端や物と背景の境などの区別が難しくなる。
 - 以前より明るくないと物が良く見えなかったり、（暗い部屋から明るい場所に出た際など）明るさに慣れるのに時間がかかるようになる。
- ただし、このような視力の変化や衰えを経験しない人もいます。

*プレゼンテーションのヒント: 参加者に、視力の変化を経験したことがあるかどうか、またどのような変化だったかを尋ねます。



視力変化の多くは、矯正することができます

- ・ 幾つかの一般的な視力変化は、下記の方法で矯正することができます：
 - 眼鏡
 - コンタクト・レンズ
 - 照明の改善



ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 視力が変化したからといって、活動的な生活を楽しんだり、自立を維持することができなくなるわけではありません。
- 多くの場合、視力の変化は眼鏡やコンタクトレンズ、照明によって補うことができます。
 - たとえば、部屋の照明を明るくすることで、つまずいたり転倒することを防ぐことができます。特に暗い部屋に入る際や夜間にトイレに行く際などは夜間照明や自動照明が役立ちます。



視力喪失と加齢

- ・ 視力喪失は、正常な老化現象ではありません。
- ・ 歳を取るにつれ、下記の加齢性の眼疾患と状態を引き起こす確率が高まります：
 - 加齢黄斑変性症 (AMD)
 - 白内障
 - 糖尿病性網膜症
 - 緑内障

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 通常の場合、年をとっても失明することはありません。
しかし、老化とともに加齢に伴う眼病のリスクも増えます。
- 加齢による眼病には次のようなものがあります。＊
 - 加齢性黄斑変性症
 - 白内障
 - 糖尿病性網膜症
 - 緑内障

＊プレゼンテーションのヒント： これらの眼病について聞いたことがあるかどうか、症状を知っているかを参加者に尋ねます。



説明の際の要点:

- 加齢性黄斑変性症はAMDと呼ばれます。
- この写真は、AMD の患者さんの視野を示しています。
- AMD は60歳以上の人々にとって一般的な眼病です。
- 黄斑に徐々に障害が生じます。
- 黄斑（網膜の中心の小さく鋭敏な部分）は、物をはっきり見るために必要であり、中心視野をはっきりさせる働きをします。
- AMD には、ドライ AMD とウェット AMD という2つの型があります。
 - ドライ型の AMD では、黄斑の細胞が徐々に破壊され中心視野がぼやけます。
 - ウェット型の AMD では、異常な血管が成長して出血し、視力低下を招きます。


 Lions Eye Health Program

加齢黄斑変性症 (AMD)



通常の視力



AMDの患者が同じものを見た状態

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点 – 続き:

■ AMD の症状

- AMD は痛みを伴いません。
- 症状としては、視野がぼやけたり、まっすぐな線が歪んで見える場合があります。

■ 突然の視野の変化に気付かれたら、直ちに眼科専門医の診察を受けてください。

■ AMD には以下のような治療法があります。

- 特別なビタミンやミネラルのサプリメント
- レーザー手術
- 眼内注射
- 光によって活性化する特殊な薬品を投与する光線力学療法



説明の際の要点:

- 白内障とは眼の水晶体が曇ることです。
片方の目からもう一方の目に感染することはありません。
- この写真は、白内障の患者さんの視野を示しています。
- 白内障は徐々に拡大し、水晶体の曇りが大きくなって視力に支障が生じます。
- 白内障は片目だけでも、あるいは両目にも発症します。
- 白内障では以下のような症状が現れます。
 - 視野が曇ったりぼやける。
 - 色彩が以前のように明るく見えない。
 - 太陽光や照明がまぶしすぎるように感じる。
 - 夜間、対向車のヘッドライトを以前よりまぶしく感じる。



説明の際の要点 – 続き:

■ 治療方法

- 白内障の初期症状は眼鏡を新しくしたり、照明の調節、反射防止サングラス、拡大鏡などで改善することができます。
- 眼鏡や照明、拡大鏡が効果を発揮しない場合は、白内障手術が唯一効果的な治療法です。
- 白内障手術
 - － 白内障手術は米国で最も一般的な手術の一つです。
 - － 手術では、曇った水晶体を除去して人工水晶体に置換します。
 - － 但し、白内障であっても手術が不要な場合もあります。
 - － 多くの場合、手術が何年か先になっても支障はありません。



糖尿病性網膜症



通常の視力



糖尿病性網膜症の患者が同じものを見た状態

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 糖尿病性網膜症は視力障害と失明の主な原因となっています。
- この写真は、糖尿病性網膜症の患者さんの視野を示しています。
- 糖尿病によって、眼の後ろの感光性細胞である網膜内の小さな血管が損傷を受けることで発症します。
- 糖尿病歴が長い患者さんは、糖尿病性網膜症を発症する危険性が高まります。
- 治療をしないと、視力喪失や失明に至る場合があります。



説明の際の要点 – 続き:

■ 症状

- 糖尿病性の眼病では初期症状が見られない場合が多くなります。
- しかし、時折視野がぼやけたり、遮られる症状が見られる場合があります。
- 糖尿病の患者さんは、症状が出る前に瞳孔拡張検査を受けてください。

■ 早期に病気を発見して治療し、適切なフォローアップを行えば、視力喪失や失明のリスクを90パーセント削減することが可能です。

■ 糖尿病性の眼病に関しては、レーザー手術、眼内注射、あるいは従来の手術などの治療法があります。



説明の際の要点:

- 緑内障は視神経に損傷を与える恐れがある眼病の一種です。
- この写真は、緑内障の患者さんの視野を示しています。
- 緑内障は片目だけでも、あるいは両目にも発症します。
- 周辺視野あるいは側面視野に影響を与えます。
- 眼圧の上昇を伴いますが、眼圧の影響には個人差があります。
- 症状
 - 初期の兆候や症状はありません。
 - 緑内障が進行すると、正面の物がはっきり見えていても横の物が見えにくいことに気付きます。
 - 治療をしないと、視野が完全に失われるまで正面の視野も悪化します。



説明の際の要点 – 続き:

■ 治療方法

- 最も一般的な治療法は目薬などの投薬です。指示通りに薬を服用することが極めて重要です。
- レーザー手術や従来の手術も時折行われます。
- 緑内障は完治しませんが、早期発見と適時治療によって通常は管理することが可能です。



弱視

- ・ 一般的な眼鏡、コンタクトレンズ、医薬品、又は手術によって矯正できない視力障害です。
- ・ 弱視が、日々の活動に支障をきたすこともあります。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

■ 視力障害とは何でしょう？

- 視力障害とは、通常的眼鏡やコンタクトレンズ、投薬、手術によって矯正することができない視力の障害のことです。視力障害は、日常生活に影響を及ぼします。
- 視力障害を抱える人々は、次のような日常生活に支障を生じる場合があります。
 - － 読む
 - － 買い物をする
 - － 料理をする
 - － テレビを観る
 - － 書く
 - － 自動車を運転したり出歩く



弱視

- ・ 一般的な眼鏡、コンタクトレンズ、医薬品、又は手術によって矯正できない視力障害です。
- ・ 弱視が、日々の活動に支障をきたすこともあります。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点 – 続き:

■ 視力障害の原因

- 眼の怪我や先天性の異常によって視力障害を生じる人もいますが、
- 大半は、前述したような眼病が原因で視力障害が生じます。

- 失われた視力は通常は回復できませんが、多くの人々は残された視力を最大限活用することができます。視力のリハビリテーションでは、視力障害に適応して自立するためのサービスや器具を紹介しています。



視力喪失と加齢

- ・これらの疾患には、全く前兆が見られないことが多いです。
- ・早期発見及び治療が、皆さんの視力を守ります。
- ・50歳以上の人は誰でも、包括的な瞳孔拡大検査を受けるべきです。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- このような老化による眼病では、多くの場合、初期段階での兆候や症状が見られません。
- しかし、早期に発見・治療すれば、多くの場合は視力喪失や失明を防ぐことができます。
- 瞳孔拡張検査によって初期段階の加齢性の眼病を発見することができます。
- 50歳以上の人は瞳孔拡張検査を受けるべきです。 眼の健康状態に応じて、眼科専門家がどの程度の頻度で検査を受けるべきかを教えてくれます。



視力喪失と加齢

- ・これらの疾患には、全く前兆が見られないことが多いです。
- ・早期発見及び治療が、皆さんの視力を守ります。
- ・50歳以上の人は誰でも、包括的な瞳孔拡大検査を受けるべきです。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点 – 続き:

■ 眼科専門家とは、眼科医もしくは検眼医（海外の場合）です。

- 眼科医は、眼の健康や治療を専門とする医師です。眼科医は眼鏡やコンタクトレンズの処方から複雑で繊細な眼の手術まで眼科医療全般を行うよう訓練されています。
- 検眼医は主に眼の健康管理に関する専門家です。検眼医は眼や視覚の病気、怪我、障害について検査、診断、治療、管理します。眼に影響を及ぼす身体の状態も特定します。



包括的な瞳孔拡大検査

- ・ 眼鏡やコンタクトレンズを作る際に受ける検査とは異なります。
- ・ 眼疾患を早期に発見します。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 瞳孔拡張検査は、眼鏡やコンタクトレンズの処方を受ける際の眼の検査とは異なります。
- 瞳孔拡張検査では、視力が正常か、眼が健康かを判断するために瞳孔を拡張させます。
- 瞳孔拡張検査によって、初期段階の眼病を発見することができます。また、眼鏡やコンタクトレンズを必要とするような、一般的な他の視力の問題も発見することができます。



(前スライドからの続き)

・ その他の一般的な視力問題を見つけることができます：

- 老眼
- 遠視
- 近視
- 乱視

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

■ このような一般的な問題には以下が含まれます。*

- 老眼：

近くの物が見えにくくなります。たとえば、電話帳の文字が小さすぎて読めなかったり、新聞紙を遠くに離して持たないと字がはっきり見えないなどです。但し、遠くにある物に焦点を合わせるとは以前と変わりなく可能です。

- 遠視：

遠くの物や近くの物（特に近くの物）が見えにくくなります。

- 近視：

近くの物ははっきり見えますが、遠くの物がぼやけます。近視は近眼とも言われます。

- 乱視：

焦点をはっきりと合わせることができません。乱視は通常遠視や近視を伴い、乱視のみが発症することはまれです。



(前スライドからの続き)

- ・ その他の一般的な視力問題を見つけることができます:
 - 老眼
 - 遠視
 - 近視
 - 乱視

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点 – 続き:

*プレゼンテーションのヒント: これらの定義を説明する前に、これらの言葉を聞いたことがあり症状を説明できるかどうかを尋ねます。



包括的な瞳孔拡大検査とは？



ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 瞳孔拡張検査によって、眼科医は眼の奥を観て眼病の兆候を発見することができます。
- 瞳孔拡張検査は次のようなものです*
 - 瞳孔(眼の中央部の丸い孔)を拡張させるために目薬を点眼します。
 - 眼科医は網膜(眼の後ろの感光性細胞)や視神経(網膜から脳に信号を送る神経の束)を検査するために特殊な拡大レンズを用います。
- 検査後は、近視野が数時間ぼやける場合があります。
- 瞳孔が通常の状態に戻るまで、まぶしさを防ぐためにサングラスを持参するようにします。眼科医が一時的に眼を保護するものを提供する場合があります。
- 瞳孔拡張検査を受けた後は自動車の運転は避けた方が良いでしょう。



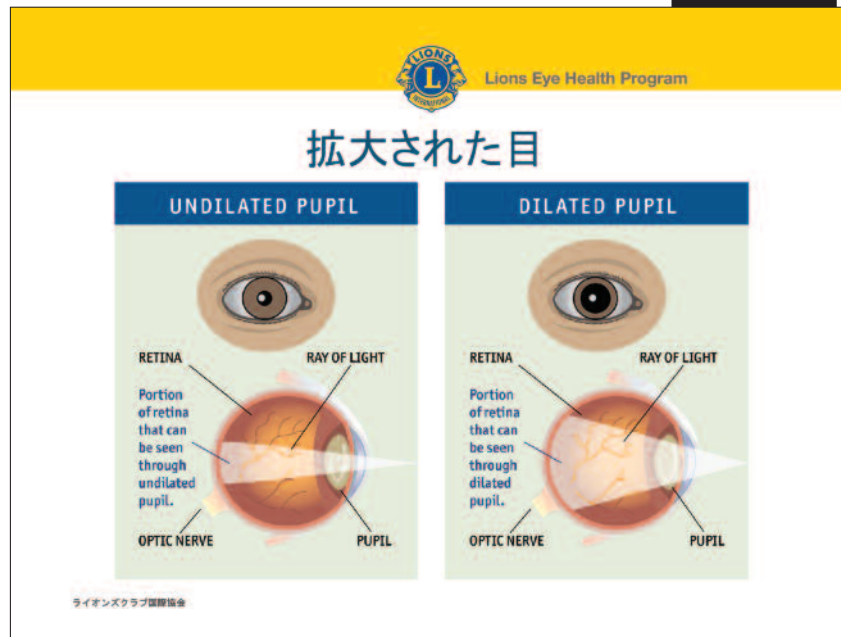
包括的な瞳孔拡大検査とは？



ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点 – 続き:

*プレゼンテーションのヒント: これまでに瞳孔拡張検査を受けたことがある人に手を挙げてもらいます。



説明の際の要点:

- 瞳孔拡張検査は眼科専門医のみが実施することができます。
- このイラストは、瞳孔を拡張すると眼科医が眼の後ろをどれほど良く見ることができるかを示しています。
- 米国では、糖尿病患者が瞳孔拡張検査を受ける場合は保険が適用されます。同じく、緑内障の瞳孔拡張検査の場合、糖尿病である場合、緑内障の家族がいる場合、50歳以上のアフリカ系アメリカ人である場合、65歳以上のヒスパニック系アメリカ人である場合も保険が適用されます。



視力の保護:

- ・ 視力に問題を感じていなくても、眼科医療専門家で診察を受けるようにしてください。

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- ご自分の視力を守るために最も重要なことは、例え視力の問題が無くとも眼科で瞳孔拡張検査を受けることです。
 - 服用している薬がある場合は、眼科医に必ず報告してください。薬の中には視力に影響する副作用があるものがあります。
 - 眼科医が、どの程度の頻度でフォローアップの検査を受ける必要があるかを教えてください。
- 眼の健康は全身の健康と関連しています。健康な生活スタイルは視力の保護につながります。*

*プレゼンテーションのヒント: 自分の視力をどのように守れるかについて、参加者に提案してもらいます。



視力の保護:

- ・ 禁煙します。
- ・ 緑葉野菜及び魚といった栄養価の高いものを食べます。



ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

■ 視力を守るために他にもできることがあります。

- 禁煙する。
- 野菜や魚を食べる。
- 眼科の主治医や眼の専門家に眼に良いビタミンやサプリメントを尋ねる。眼科専門家があなたに最適のサプリメントや用量を教えてください。



(前スライドからの続き)



ライオンズクラブ国際協会

- ・ 毎日、運動をします。
- ・ 通常の血圧を維持します。
- ・ 糖尿病の人は、抑制に心がけます。

説明の際の要点:

- エクササイズやガーデニング、ウォーキングなど身体を毎日動かす。
- 正常な血圧を維持する。
- 糖尿病である場合は、糖尿病による眼の合併症を予防する。



(前スライドからの続き)

- ・ サングラスや、つばのある帽子を使います。
- ・ 目を保護する眼鏡を着用します。



ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 太陽がまぶしい屋外では常にサングラスや縁のある帽子を着用する。
- 家の外で仕事やスポーツをする際は、眼を保護するものを着用する。



眼科医療専門家に尋ねる質問

- ・ 私は、眼疾患になる確率が高いですか？
- ・ どのような視力の変化が予測されますか？
- ・ 私の視力変化は悪化しますか？

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 眼科専門家とコミュニケーションをはかることが重要です。
- 眼科専門家を訪問する際は、質問や心配事のリストを持参しましょう。
- 質問の例をいくつか示します。*

*プレゼンテーションのヒント: 眼科専門家に尋ねる他の質問を参加者に尋ねます。



(前スライドからの続き)

- ・ 私の視力変化は、矯正できますか？その方法は？
- ・ 視力を守るために何ができますか？
- ・ 食事、運動、その他の生活習慣を変えることは役立ちますか？

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

- 眼科専門家に尋ねる質問例です。



総括

- ・ 視力を健康上の優先事項にしましょう！
- ・ 加齢による幾つかの視力の変化は、正常なものです。
- ・ 包括的な瞳孔拡大検査を受けるよう、眼科医療専門家を受診してください。
- ・ ご質問は？

ライオンズクラブ国際協会

説明の際の要点:

■ 本日の学習内容をまとめましょう。

- 視力を維持して自立するために、視力を健康づくりの優先事項にしましょう。
- 視力の変化には、老化に伴う正常な変化があることを覚えておいてください。しかし、視力喪失や失明は通常の老化が原因ではありません。
- あなたが50歳以上であるならば、視力低下を防ぎ、視力を守るために瞳孔拡張検査を受けることが最適です。
- 眼の健康や眼病のリスク要因について眼科専門家に相談してください。
- 眼科専門家への質問をためらわないでください。

■ ご質問はありますか？ 具体的な眼科医療に関する質問は、眼科専門家に尋ねることが最適です。

■ 米国立眼病研究所(NEI)および（ご自分の組織名）を代表して、このワークショップにご参加頂いたことに感謝いたします。さらに詳しい情報については、NEIのウェブサイトをご覧ください。NEI にお電話でお問い合わせください。あるいは、私にご連絡いただくか、_____ のウェブサイトをご訪問ください。



更なる情報は

- ・ 米国立眼病研究所 (NEI)
 - 目の健康に関するウェブサイト(英語)をご確認ください:
www.nei.nih.gov/healthyeyes
 - 又は、NEIにお電話(1-301-496-5248)ください。
- ・ ライオンズクラブ国際協会
 - ライオンズクラブ国際協会のウェブサイトをご確認ください:
www.lionsclubs.org
 - 又は、Eメールでご連絡ください: programs@lionsclubs.org

ライオンズクラブ国際協会
IAD 422JA

説明の際の要点:

- アメリカ国立衛生研究所に属する国立眼病研究所 (NEI) は、眼病や他の視力障害の予防・治療に関わる研究を実施・支援しています。
- インターネットをご利用になる方は、眼の健康に関する詳細な情報がウェブサイトに掲載されています。
 - NEI のウェブサイトでは、眼病や視力障害、眼の研究に関して科学的に正確で公平な情報を提供しています。
 - NEI のHealthy Eyes ウェブサイトでは、眼の健康と視力を保つためのヒントや情報を提供しています。
- コンピュータやインターネットをご利用にならない方は、NEI に電話で情報を問い合わせることもできます。



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH