

# 目と耳 加齢に伴う病気注意

加齢とともに気になる目と耳の病気。日本抗加齢医学会北海道研究会の市民公開講座が札幌市内で開かれ、気をつけたい病気の特徴や治療と対策について、2人の専門医が解説した。専門医は、見えづらさや聞こえづらさは「年のせい」と考えず、検診を受けるようそれぞれ呼びかけた。

## 黄斑変性 失明のおそれ

### 食生活改善し禁煙を



安藤亮さん

眼科専門医の北大大学院医学研究院講師の安藤亮さん(46)は、加齢によって目の機能が低下する「アイフレイル」を取り上げ、「アイフレイルを放置すると視

加齢による目の病気として、網膜の中心部の黄斑部が障害される加齢黄斑変性

根本耳鼻咽喉科クリニック(札幌)院長の根本聡彦さん(69)は「高齢になるほ



根本聡彦さん

## 難聴 認知症リスク招く

### 補聴器使用早めに

を紹介。中心がゆがむ、見えづらくなるといった症状が表れ、「50歳以上に発症することがほとんど。喫煙や肉中心の食生活が原因になりやすい」と説明した。視力が低下して生活の質が下がるおそれがある。失明に至ることもある。

加齢黄斑変性は、黄斑部の近くにできた血管からの出血などで視力の低下が早めに進行する滲出型と、網膜が萎縮してゆっくり進行する萎縮型の2種類。治療法は滲出型が眼内注射を主にレーザー照射を組み合わせて行われるが「萎縮型は治療法がなく、臨床研究が行われている」と話した。予防について、安藤さんは「食事と禁煙が大事」と強調。黄斑部を保護する物

質として、緑黄色野菜などに含まれるルテインやゼアキサンチンの摂取を勧める。また抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEのほか、青魚の脂に含まれるドコサヘキサエン酸(DHAA)とエイコサペンタエン酸(EPA)といった「オメガ3脂肪酸」を取るよう促す。「必要な栄養素が食事だけで不足していれば、サプリメントの利用を」と助言した。

## アイフレイルの自己チェックリスト

- 1 目が疲れやすくなった
- 2 夕方になると、見えにくくなることがある
- 3 新聞や本を長時間読むことが少なくなった
- 4 食事のときに、テーブルを汚すことがある
- 5 眼鏡をかけても、よく見えないと感じることが多くなった
- 6 まぶしく感じやすい
- 7 まばたきしないと、はっきり見えないことがある
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 10 信号や道路標識を見落としたことがある



※チェックが二つ以上で、アイフレイルの可能性がある(日本眼科啓発会議のウェブサイト「アイフレイル」を基に作成)

「聞き返すことが増える。このため、孤独感や不安感が強くなり、他者とのかわりも薄くなる人もいる。根本さんは「難聴になると認知症になるリスクが高くなる」という研究結果がある」

市民公開講座は札幌医科大学、同研究会などの共催で8月27日に開かれ、オンラインを含め約100人が参加した。

(熊谷知喜)