

神戸新聞

おでかけ手帳

毎月兵庫を再発見

2026

6月号

No.635

癒やされるグリーンにグリーンに癒やされる

香りでしあわせ



「なんだか見えにくい？」 は白内障のサインかも。 見え方の変化に注意しよう。

加齢に伴って罹患率が上昇する〈白内障〉。紫外線や生活習慣によって影響を受ける身近な疾患で、早い人では40代から、70代以上になるとほとんどの人に何らかの症状が現れると言われています。そのメカニズムや治療法、予防法について、あさぎり病院の窪谷日奈子先生にうかがいました。

白内障とは どのような病気ですか？

〈白内障〉とは、目の中にある水晶体が濁ることで視力が低下する病気です。正常な水晶体は無色透明で光をきれいに通し、網膜に像を結びます。しかし、何らかの原因によって水晶体のタンパク質の構造が変化すると透明性が失われて白くモヤがかかったようになり、光が散乱します。その結果、視界がかすんだり、まぶしさを感じたりするようになります。白内障は多くの場合、左右の目に同時、あるいはほぼ同じ時期に起こることが一般的です。ただし、進行の程度には左右差が見られることもあります。

主な症状を教えてください。 外側からもわかりますか？

症状は人によってさまざまですが、代表的なのは「かすんで見える」という変化です。これは水晶体の濁りによって光がきれいに通らず、視界がぼんやりするため起こります。また、「まぶしさ」もあります。水晶体が濁ることで光が散乱するため、晴れた日や明るい照明の下で強くまぶしさを感ずることがあります。

ただし、白内障は外側からはほとんどわかりません。鏡で見ても黒目は黒いままに見え、見た目に大きな変

化がないため、本人は見えにくさを感じていても周囲には気付かれないことが多いです。なお、黒目の周囲に白や灰色の輪がでる場合がありますが、これは「老人環」と呼ばれる老化現象です。脂質の沈着によって生じるもので視力に影響はありません。

白内障になると、 見え方はどう変わりますか？

白内障は進行に伴い、次のように見え方が変化します。
初期／「少し見えにくい」「メガネが合わなくなった」と感じる程度で、視力はそれほど低下しません。また、夜のライトをまぶしく感じたり、明るい場所で見えづらさを感じたりすることもあります。

進行期／視界のかすみが強くなり、文字が読みにくくなります。光がにじんで見えたり、かすみが強くなることで見えにくさの自覚が出てきます。

さらに進行すると／視力が大きく低下し、生活に支障が出ます。放置すると水晶体の硬化や緑内障などの合併症のリスクも高まります。

数年かけて少しずつ進行することが多いため、見え方の変化に慣れてしまつと気付きにくい場合があります。

どのような原因がありますか？ なりやすい人の特徴は？

最も多いのが加齢によるもので、加齢性白内障と呼ばれます。加齢に伴い水晶体のタンパク質が変性し、徐々に濁りが生じます。早い人では40代頃から変化が始まり、70代以上では多くの人に所見が見られます。そういう意味でも白内障は誰にでも起こり得る「目の変化」と言えます。

若い年齢で発症する白内障は「若年性白内障」と呼ばれ、主に外傷、糖尿病、屋外での作業が多いなど日常的に強い紫外線を浴びている、ステロイド薬の長期使用などが原因で起こるといわれています。他には、生まれつき水晶体が濁っている（先天性白内障）もあります。

性別では女性にやや多いとされていますが、これは平均寿命の違いも影響していると考えられています。

受診の目安や診断方法、治療について教えてください。

見えにくさやまぶしさなど違和感を感じた場合は、白内障ではなくても他の病気が潜んでいる可能性もあるので受診をおすすめします。診断は視力検査に加えて、細隙灯顕微鏡と呼ばれる専門の機器で水晶体の濁りの状態を詳しく確認します。

「治療法」症状が軽く、日常生活に支障がない場合は定期的な経過観察が基本となります。点眼薬を処方する

こともありますが、進行を予防することが目的であり、根本的に治すものではありません。症状が進行した場合には手術が検討されます。

手術では濁った水晶体を取り除き、代わりに人工レンズを挿入します。現在は超音波で水晶体を砕いて吸引する（超音波乳化吸引術）が主流で、小さな切開で行うことができ、手術時間は通常10〜20分程度です。術中、術後ともに痛みはほとんどなく、多くの場合は日帰り手術が可能です。近年は技術の進歩により、安全に良好な視力回復が期待できるようになっています。

日常生活でできる 予防法はありますか？

白内障は加齢による影響が大きいため、完全に予防することは難しいとされていますが、日常生活の工夫で発症や進行のリスクを減らすことは可

能と考えられています。

●紫外線対策…紫外線は水晶体にダメージを与える要因の一つとされており、屋外では帽子やサングラスを活用することが有効です。

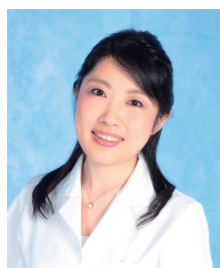
●禁煙のすすめ…水晶体を酸化させる喫煙は、白内障のリスクを高めるため注意が必要です。

●バランスの良い食事…野菜や果物に多く含まれる抗酸化物質は体の老化を抑える働きがあるとされています。緑黄色野菜や魚を取り入れた食事を心がけましょう。

●血糖値のコントロール…血糖値が高い状態が続くと白内障の進行が早まる恐れがあるので、特に糖尿病のある人は血糖値の管理が重要です。

何より大切なのは定期的な眼科検診です。早めに変化を把握することで適切な対応につながります。見え方に違和感を覚えた場合は、眼科を受診することが大切です。

回答者



あさぎり病院
窪谷 日奈子さん
／くぼたに・ひなこ

2002年高知医科大学医学部卒業。2002年神戸大学医学部附属病院、2003年神戸海星病院眼科、2008年城陽江尻病院眼科を経て、2012年医療法人社団吉徳会あさぎり病院眼科へ。2019年同病院眼科部長に。日本眼科学会眼科専門医、眼瞼、斜視、白内障を専門に治療する。「白内障の治療は年々進化しています。日常生活で見えにくさや違和感を感ずたら、気軽に相談してくださいね」。
<https://www.asagiri-hp.or.jp>

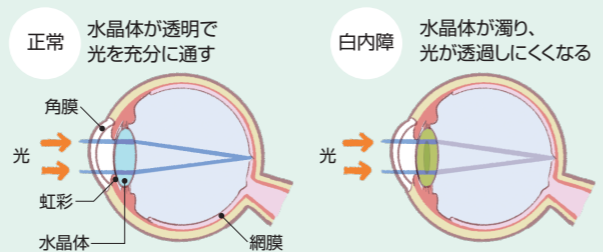
知っておきましょう

目の構造と水晶体の役割

私たちの目は、カメラによく例えられます。外から入ってきた光をレンズで集め、フィルムに像を映す仕組みに似ているからです。目の中でレンズの役割を果たしているのが水晶体です。水晶体は透明な組織で、厚さは約4ミリほどの小さなレンズです。周囲の筋肉（毛様体筋）が水晶体の厚みを調整することで、遠くや近くにピントを合わせることができます。若い頃は水晶体がやわらかいため、ピント調節がスムーズに行われますが、加齢とともにだんだん硬くなり、近くが見えにくくなる「老眼」が起こります。

〈白内障の状態〉

水晶体は透明であることがとても重要です。目の構造の中でも、水晶体は特に加齢の影響を受けやすい部分で、透明だったレンズが少しずつ濁っていきます。水晶体が濁ると、光がうまく通らなくなり、網膜に届く光の質が低下します。これが白内障と呼ばれる状態です。



やってみましょう

セルフチェックをしよう

次のような症状を感じた場合には、眼科を受診して相談することをおすすめします。これらの症状は白内障だけでなく、〈黄斑変性〉など、他の目の病気でも起こることがあります。特に60歳を過ぎた人は、自覚症状がなくても定期的な眼科検診を受ける習慣をつけましょう。早期に変化を見つけることで、適切なタイミングで治療を受けることができます。

- 以前よりも視界がかすんで見える
- メガネを変えても見えにくい
- 光がまぶしく感じる
- 夜間の運転がしにくくなった
- 文字が読みにくくなった
- 片目ずつ見ると見え方が違う

自覚症状がない場合にも、片目ずつ視力を確認する、という簡単にできるセルフチェックが役に立ちます。左右の目を交互にを手で隠して遠くや近くの文字を見てみると、見え方の違いに気付くこともあります。