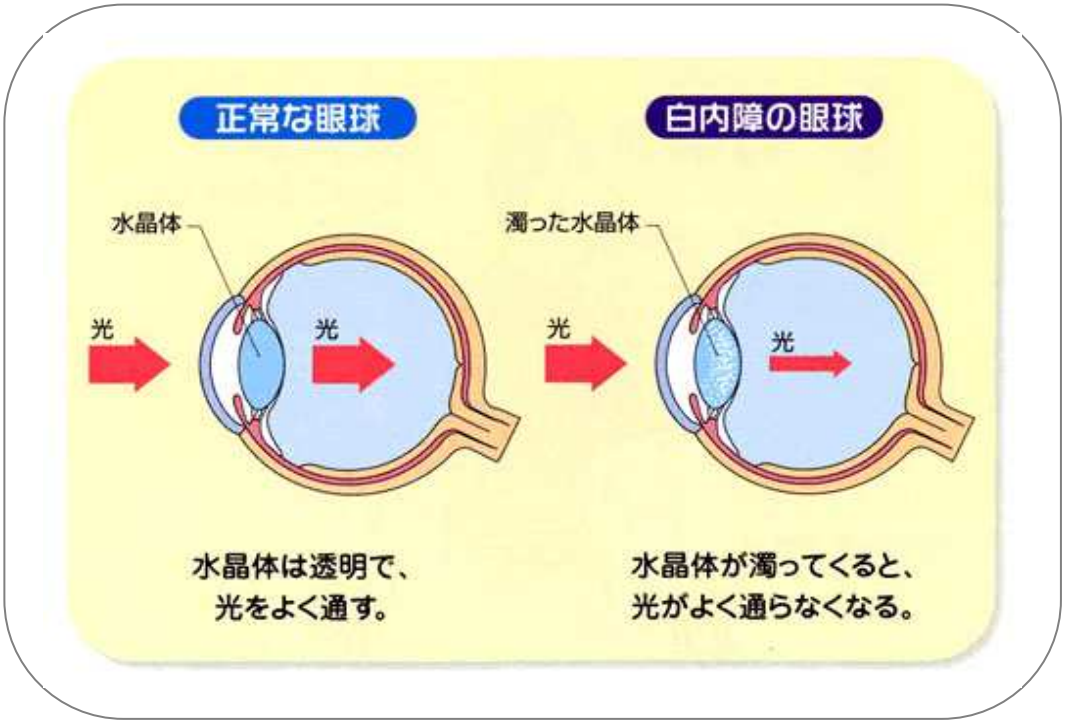
駅前健康相談センターだより

白　内　障

白内障とはどんな病気？

白内障とは、目の中にあるカメラのレンズに相当する水晶体が濁ってしまい、次第に見えにくくなる目の病気です。

白内障の多くは、加齢などによっておこるため、早ければ 40 代から発症し、80 代になるとほとんどの方に症状が現れます。



どう治療するの？

白内障は薬などでは完全に予防することはできないため、進行してしまった白内障の治療は、手術によって濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズを挿入します。

最近はとても小さな切開から手術が可能となり、負担が少なく、場合によっては日帰り手術も可能です。

ほとんどの白内障手術は、点眼麻酔で行われ、麻酔によって手術中はほとんど痛みを感じることはありません。

手術時間は、眼の状態にもよりますが 10～30 分程で終了し、明るい視界を取り戻すことが出来ます。

眼内レンズはどんなレンズ？

眼内レンズは取り出した水晶体のかわりとなる人工水晶体で、合わせる焦点によってレンズの種類が分かれています。

・**短焦点眼内レンズ**＝遠方や近方など一か所に焦点が合うレンズ
・**多焦点眼内レンズ**＝複数の距離に焦点が合うレンズ
・**焦点拡張型眼内レンズ**＝焦点を複数持つのではなく焦点の合う範囲を広げたレンズ
・**連続焦点型眼内レンズ**＝遠方から手元まで連続的に焦点が合うレンズ

自身の眼の状態と術後の生活に適したレンズを、主治医とよく相談し選択しましょう。

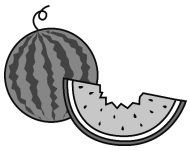
目によい話

水晶体の濁りは酸化が主な原因です。強い抗酸化物質を持つカロテノイド（天然色素）や、抗酸化ビタミンを取ることにより、目の疲れを予防する働きがあります。目に良い食品は、体全体にも良い事がわかっています。

主なカロテノイド	代表的な抗酸化ビタミン
ルテイン 多く含む食品：ブロッコリー ほうれん草など	**ビタミンA** 多く含む食品：にんじん・ほうれん草・レバーなど
リコピン 多く含む食品：トマト・すいかなど	**ビタミンC** 多く含む食品：ピーマン・ブロッコリーなど
アスタキサンチン 多く含む食品：鮭・エビ・カニなど	**ビタミンE** 多く含む食品：アーモンド・かぼちゃなど

他にも、紫外線から目を守ることも大切で、外出時はUVカットのサングラスをかけるのもお勧めです。

☆１０月１０日は目の愛護デーです。ぜひ目の健康についても考えてみましょう！



郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　3　年　10月