

長生きすれば100%罹る白内障

1. 高齢化社会と白内障

厚生省が発表した平成21年度の平均寿命は男性79.59歳、女性86.44歳となっております。

白内障の約90%が老化のための「老人性白内障」と言われています。

高齢になるほど水晶体の混濁がひどくなり、**80歳代では100%の人が白内障**になるようです。

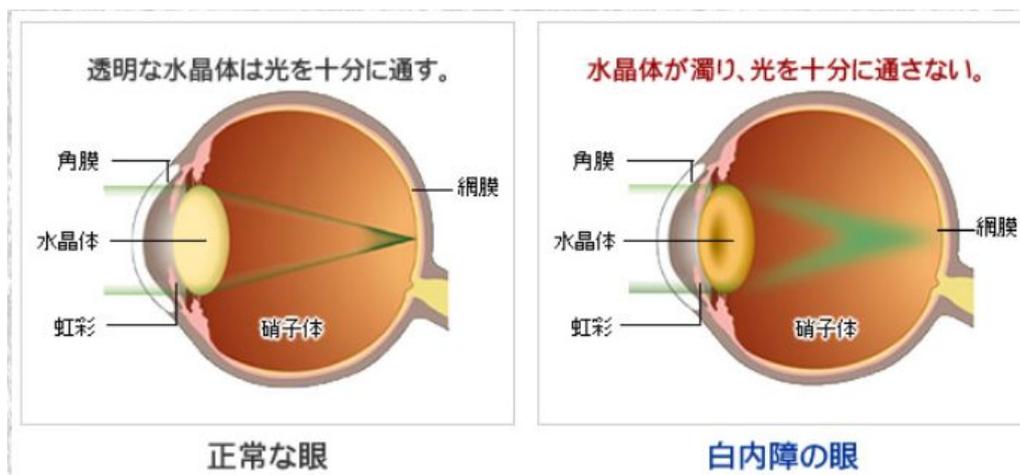
2. パソコン、スマートフォン、紫外線の影響で若年者が白内障に

高齢者の病気と考えられていた白内障が最近では若年化が進む傾向にあり、30代で白内障になる人も年々増加の傾向のようです。

理由は、**有害な紫外線**を受けたり、**パソコン**や**スマートフォン**により**眼の酷使**、偏食などにより**眼の老化年齢が若年化**していると言われています。

3. 白内障と水晶体

白内障は水晶体が濁り、眼に入った景色や光が網膜に届かないため見えなくなります。



4. 水晶体が濁った見え方

水晶体が濁り次のような見え方になり、詳しくは眼科院での受診が必要になります。

- ◆ 雲がかかったように物がかすんで見える
- ◆ 太陽の光や夜間の対向車のヘッドライトがまぶしく感じる
- ◆ 物が二重に見える
- ◆ 視野が狭くなる等
- ◆ 使用中の眼鏡を作り変えても良く見えない

5. 白内障の治療

現段階での白内障の治療は手術しか方法がなく、簡単に言えば水晶体を取り出し眼内レンズを入れる方法しかありません。

白内障と診断されても、ほとんどの医師は「〇日に手術しましょう」とは言わず、白内障が進行しない目薬を処方する場合があります。

「手術を急ぐ」も「遅くする」も本人(患者)が決める病気で、90歳以上でも手術は可能と言われておりますが、高齢になるほど水晶体が硬くなり手術は困難になると言われております。

また、緑内障等の病気がある場合は手術しても良くなる場合があると言われております。

6. 術後を考えると早い方が良い

運転免許証の所持者の場合は「次の更新前に行ったら・・・」のアドバイスがある程度とお考えください。

「できるだけ早く手術して余生を楽しむ」か「生活に大きな支障があるまで行わない」は自由ですが、後者の場合はリスクが伴う場合が大きくなることがあります。

なお、若年者の場合は一刻も早く手術を行う方が良いと考えられます。

白内障は手術は安全でリスクは少ないと考えられますが、リスクがあるとすれば『**術後の自己管理**』を完全に行うことが重要で、バイキン等を施術した傷口から入れないためには「気力」「根気」がある年齢に行うことが良策と思われれます。

7. 手術は入院、又は日帰り

白内障手術は「入院」と「日帰り」で行う病院があり、また、全ての眼科医院が手術を行えるものではありません。

総合病院は「入院」が多く、個人医院は「日帰り」が主流で、どちらもメリットデメリットがあります。

大きな問題点は手術日を含め数日間は送迎をする人がいるとか、自宅へ戻っても食事等の世話をする人が居れば「日帰り」の方が費用が安くなりますが、そうでなければ入院して手術を受ける方が良いと思われれます。

8. 白内障手術の決断をしたら

どの病院でも手術の内容は同じようですが、手術の前と術後の処置等は病院により大きく異なるようです。

前述のように眼科医から積極的に手術を勧めないことが白内障の特徴で、手術の決断は患者自身が行わないといけません。

意志を眼科医に告げると、予約状況を判断して1.5~2ヶ月後に手術日を決めますが、その間に色々な準備が必要になります。

● **疾患があり他の病院に通院している場合は、その担当医の承諾が必要の手続きがあります。**

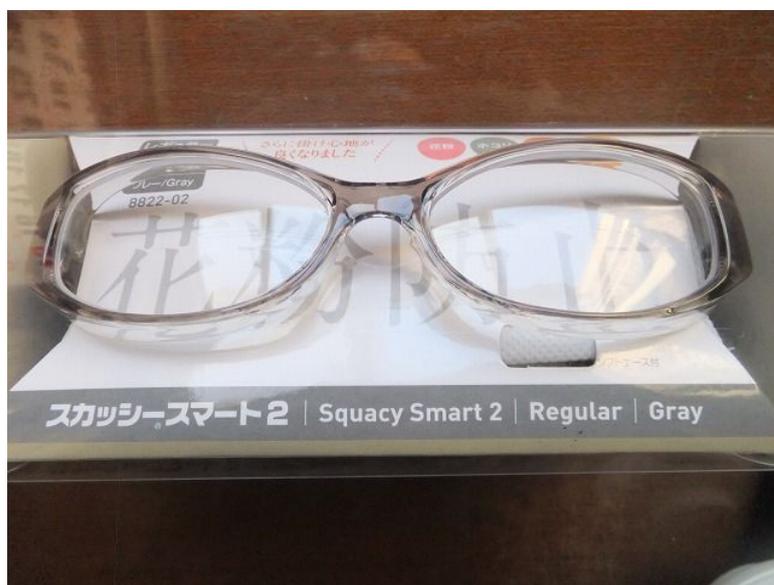
● **手術に必要な血液検査等があります。**

一般血液検査項目の他に、肝炎の抗体のチェックや血圧測定があります。

手術に必要な事項がクリアになったら手術日時が告げられます。

病院によっては、入院(手術前)に抗菌薬や点眼薬が渡されますが、必ず守らない患者があると手術が出来なくなるので、当日、看護師が数分おきに3種類を4回ほど点眼してくれる医院もあります。

- 大まかな手術予定日が告げられます。
- 手術日までに手術同意書の提出が必要です。
- 手術日の翌日までに「保護メガネ」の用意が必要で、薬局等で「花粉症防止メガネ」を購入します。



- 睡眠時用のために「ゴーグル」を備えておくと安心です



9. 白内障手術

多くの病院は「手術日」が決まっており、数名の患者の白内障手術を行います。

開業医は入院施設がないため、ほとんどは「日帰り手術」となります。

事前に渡された「抗菌剤」の服用や点眼が必要な医院と、手術の前に看護師が2~3分おきに3種類を4回ずつ、12回も点眼する医院もあります。

点眼が終わると手術室に行き手術台に乗りますが、理髪店で顔を剃られるような体制になり、目の洗浄や麻酔薬がかけられ手術が始まりますが、概ね次のサイトのように行われます。

●白内障手術の流れのビデオ(ユーチューブ)

<http://www.youtube.com/watch?v=yN-t0DGbeAw>

手術が終わると数十分後に帰宅できますが、受付で費用を支払い点眼薬の処方箋が渡されるため調剤薬局で購入します。

手術した眼には大きな眼帯が付けられるため車の運転は出来ず、遠近感が解らないため付き添いが必要な場合もあります。

●眼内レンズ

白内障に罹った水晶体を取り除き「眼内レンズ」を挿入しますが、高齢者の場合は遠くが見え、新聞を読むには老眼鏡が必要な「単焦点眼内レンズ」が使用されますが、マルチに見える「多焦点眼内レンズ」は保険適用がされず高額になります。

10. 大切な術後のケア

白内障は完成された手術方法のため、糖尿病などの余病がない限り、ほとんどの手術は成功ですが、問題は「術後のケア」が重要とされています。

●服用薬を必ず飲むこと

細菌による感染症のために、毎食後、3日分ほど
鎮痛剤は傷まなければ服用しない

●点眼を行うこと

皮膚などはアルコール殺菌が可能ですが、眼内には異なる効力の弱い点眼薬を3種類ほど朝・昼・夕・就寝前の4回の点眼が必要になります。

手は石鹸で水洗いし、眼の廻りも汚れているため、「**眼の廻りの洗浄綿**」を予め薬局で購入しておくとい良いでしょう。



点眼薬



洗浄面(500円前後)

- 一週間ほど洗髪・洗顔・化粧・車の運転・飲酒等の禁止
- 保護メガネをかける
- 激しい動きの禁止
- 7~8日目に検査して異常がなければ通常の生活に戻れます。
- 手術後、一週間は最も大切な期間で慎重すぎるほど注意が必要です。
- 片方の眼の手術後、7~10日後にもう一方の眼の手術が行われます。

11. 点眼薬

術後は3種類の点眼薬を5分間隔で日に4回点眼が必要で、使用前は目の周りを消毒して行い、長期間にわたる点眼が必要ですが、薬の種類と点眼回数は徐々に減ってゆきます。

術後の経過が順調の場合は1ヶ月後には点眼薬が2種類になり、通院回数も少なくなります。

病院や患者の状況により、術後は3ヶ月～6ヶ月程度の点眼が必要になりますが、場合によっては1年以上もの長期間の点眼が必要な患者もおります。

12. 白内障手術の合併症

次のサイトの「合併症」を参照してください。(大阪・西眼科病院サイト)

<http://www.nishi-ganka.or.jp/04/16.html>

13. その他

① 付近の眼科医療機関(平成26年1月現)

病院名	住 所	入院	日帰り	備 考
海南病院	弥富市前ヶ須町	○	×	
津島市民病院	津島市橋町	○	×	
金沢眼科	愛西市西保町	×	○	
大鹿眼科	津島市東柳原町	×	○	
真野眼科	愛西市須依町	×	×	手術は他病院を紹介
富田眼科	名古屋市中川区	×	○	
中村眼科	弥富市鯛浦町	○	○	

② 手術はいつ行うの?

眼科医から「白内障」と診断されても直ちに手術することが必要のない病であり、日に4回の点眼薬を処方され、毎月、通院を続けることが一般的な方法です。

しかし、前述のように日4回の点眼を続けても白内障内が治癒するわけでもなく、症状の進行を遅らせるだけで、何れは手術をしないと解決しない病気です。

毎月、通院しても目薬代と合わせて1割負担の場合でも800円前後必要なら、年間で1万円近く必要で3~4年も続けるなら早めに手術した方が良い計算になります。

しかも、白内障が悪化すれば手術で取り出す水晶体が固くなり手術が難しくなるとも言われています。

一日に4回の点眼を続けることは億劫ですが、手術後の点眼を含めた管理は大変なこともあり、出来るだけ知力や体力のあるうちに手術を決断することが必要なことかも知れません。

最終的には、本人の覚悟と決断にかかっていることは言うまでもありません。

なお、暑い時期の手術は汗等が眼に入ることによって雑菌に侵される場合があるため、出来るだけ避けるのが賢明です。

③ 手術当日は「前開き」の服装で

術後に帰宅してから睡眠時に衣服を着換える際に、前開きの衣服を着ていないと脱ぎ時に眼に当てるとホコリや細菌が入ることがあるため、衣服の着用に注意することが大切です。

④ 術後のメガネが合わない

メガネを使用していた人は、手術後には少しは視力が改善されるためメガネは合わない場合が多く、視力が完全に落ち着く1~3ヶ月後しか新しいメガネを作ることは出来ません。

したがって、100均等で最も合うメガネを購入し、新しいメガネを作るまでの間使用します。

なお、白内障手術では「乱視」は矯正できないようです。



100円ショップのメガネ
(仮使用)

⑤ 紫外線対策

眼には紫外線は有毒で白内障の原因の20%は紫外線が原因と言われています。手術で挿入する「眼内レンズ」は、ある程度紫外線がカットできる物が使われますが完全ではありません。

紫外線は曇りでも晴れの日の60%、雨でも20~30%注いでいます。

サングラスは「UVカット効果」のあるものを用い、色が濃いほど有効と思われるがちですが全く反対の効果になります。

濃いサングラスは見えにくいため瞳を大きく開けるため、紫外線が多く入るからです。

白内障手術で眼内レンズを挿入されますが、多少の紫外線がカットされるようですが、落ち着いてからメガネを作る場合は「UVカット仕様」がお勧めです。

⑥ 手術費用

ネット検索すると手術費用は千差万別ですが、1割負担の場合は片目で概ね15,000円前後のようですが、眼科医院により異なるようです。

両眼の場合は30,000円前後になりますが、後期高齢者(現状では70~74歳含む)は一ヶ月の支払い総額が決まっているらしく両眼で15,000円前後で、同月の

診察費は不要のようです。(調剤薬局の目薬代は別で数百円必要)

なお、同月に両眼を手術すると1回分の負担で済む場合があり、事前に確認しておく必要があります。

領収書は「療養費申請」のために必要のため、保管しておいてください。

⑦ 手術は怖くないが、しっかりケアしないと怖い

手術が怖いと言って白内障を遅らせるための点眼を続けている人がおりますが、高齢者は経済的にも2年間点眼を続けるより手術をしたほうが安く上がります。白内障手術は、ほとんど失敗がなく問題があるとすれば次のようなことです。

●術後、眼にバイキンを入れる

指定の薬を服用し、衛生に注意すれば問題ありません。

●緑内障等の他の病気がある場合

事前の診察で医師が判断するはずです。

●取り出す水晶体が固くなっている

高齢になるほど固くなり手術も困難になるようですが、医師の技術に頼るしかありません。

●汗が出る暑い時期の手術はできるだけ控える

汗が眼に入ることはバイキンが入ったことと同じで、できるだけ控えましょう。

●手術後は自己判断をしないこと

白内障の手術は緊張が必要ですが、それ以上に術後の自己管理を怠ると大変なことになるため、眼科医の指示を守ることが大切です。

車の運転やスポーツ等は禁止期間は守らないと、後日、重大な事態になる恐れがあります。

術後の点眼期間は眼科医により異なり、指示された期間の点眼は必ず欠かさないことです。

⑧ 白内障が解るサイト

体験記(ブログサイトより)

<http://www.geocities.jp/sanukifuji422/hakunaisyou/index.htm>

眼科院の説明(福岡・広瀬眼科サイト)

http://www.hirose-ganka.com/sit_hak.html

手術状況(ユーチューブ)

<http://www.youtube.com/watch?v=PJpvmU5z9v0>

※白内障の手術や注意事項、点眼薬は眼科医により異なるため

本文は参考程度に留め、通院先の眼科医の指示を守って下さい。

2014.5 執筆者(K)