

高橋 寛二 関西医科大学病院眼科教授 (大阪府枚方市)

Q 目に加齢黄斑変性 視力心配



急に涙が出たりかすんだりして、左目の加齢黄斑変性と診断されました。眼球内の硝子体に2回注射をしましたが、見たい所が黒ずんでいます。治療費が高額で続けられるか不安です。放っておくと視力がなくなりますが。

(77歳女性)

定期的検査と追加注射を

A

加齢黄斑変性は網膜の中心にあつて、ものを見るのに重要な黄斑部が傷み、ゆがみや視力低下が起きます。加齢の影響で、50歳以上の人に多い病気です。失明する人は少ないですが、放置すると多くの人が矯正視力0・1以下になります。両目にこの病気が起こる確率は約4割。細かい字が読めない、見たい部分が見えないなど、日常生活が不自由になります。

色や形を見分ける視細胞が減る「萎縮型」と、不要な血管が生じて出血や血液成分のしみ出しが起こる「滲出型」があります。萎縮型は経過観察になりますが、滲出型になる可能性があり、注意が必要です。

相談者は、硝子体に抗VEGF薬を注射して黄斑部の腫れを抑える「滲出型」の治療を行ったとみられます。注射で明らかに視力が改善する確率は3〜4割ですが、定期的な検査と、追加の注射で、視力低下を防げる効果があります。

この注射は広く行われ、注射の間隔を徐々に延ばしたり、特殊なレーザー治療を組み合わせたれば治療回数を減らせます。発病していないもうひとつの目を守るために、①禁煙する②サングラスをかける③緑黄色野菜を含むバランスのいい食事を心がける④サプリメント(医師が勧めるもの)を摂取するといった対策が重要です。

質問箱

からだの

Q 声帯に衰え 声出なくなる?



声が出にくくなり、耳鼻咽喉科で声帯がやせてきていると言われました。老化のためで、治療法はないそうです。カラオケが趣味ですが、声は出した方がいいでしょうか、あまり出さない方がいいのでしょうか。声が出なくなるのではと心配です。(78歳女性)

筋肉鍛えて誤嚥予防にも

A

声帯の衰えは老化の第一歩。気管の上の喉頭に、左右一対の声帯があり、閉じている時に空気が通ると震えて声になります。左右がびったり閉じることが大切で、声帯がやせて閉じにくくなると息が漏れ、声を出す効率や振動が悪くなり声がかすれてきます。

声帯が閉じるそもその理由は、気管や肺の空気を高め、踏ん張ったり痰を出しやすくしたりするため。閉じ具合が悪くなり隙間ができると、声がかすれるほかに、息が続かない、力が入らない、せき込みやすいなどの症状が出ます。ひどくなると、飲食物や唾液が食道ではなく気管に入る誤嚥につながるため、声

角田 晃一 東京医療センター感覚器センター部長 (東京都目黒区)

帯の機能を保つことは重要です。スポーツ選手が練習を怠ると筋肉が衰えるのと同じ。声帯も筋肉です。声のかすれの原因が明らかに声帯の老化なら、とんとん使った方が衰えは防げます。

毎日朝夕1回ずつ、1〜10の数字を言う訓練があります。声を出す瞬間に体に力を入れて胸を張り、数字を一つ一つ区切って短くハッキリと発声します。これ続けると声帯が閉じやすくなり、声は改善し、誤嚥性肺炎の予防にもなります。

カラオケ、おしゃべり、電話、好きな詩や言葉の朗読、詩吟など、日々声を出す習慣を続けてください。

声帯が閉じるそもその理由は、気管や肺の空気を高め、踏ん張ったり痰を出しやすくしたりするため。閉じ具合が悪くなり隙間ができると、声がかすれるほかに、息が続かない、力が入らない、せき込みやすいなどの症状が出ます。ひどくなると、飲食物や唾液が食道ではなく気管に入る誤嚥につながるため、声