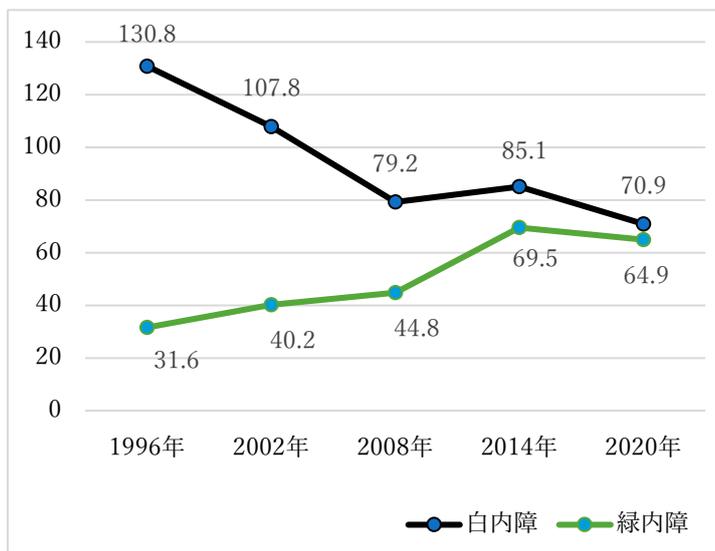


を大切にしよう！

・令和 2 年患者調査

白内障と緑内障の推計患者数（単位:千人）



目は、ものを見る上で重要な役割を果たしています。数多くある目の疾患の中でも患者数が多いのが**白内障**と**緑内障**です。

左のグラフは、両者の患者数の推移を示しています。このグラフを見ると、患者数は白内障の方が多のですが、白内障は年々減少傾向です。対して、緑内障は年々増加し、2020年は1996年の患者数の**2倍以上**に増加しています。

緑内障は**失明の可能性**もある恐ろしい病気です。症状や危険因子を知っておくことで**予防・早期発見**に繋がしましょう！

・白内障と緑内障の比較

	白内障	緑内障
原因	加齢、アトピー性皮膚炎、糖尿病、風疹によって水晶体が白く濁ることで発症	房水(目の中の液体)が上手く排出されないことで目の圧力が上がり発症
症状	かすんで二重に見える、眩しく見える	見えない場所(暗点)が出現する、眼痛、充血、目のかすみ
治療	薬物療法、手術	薬物療法、レーザー治療、手術
危険因子	加齢 、喫煙、紫外線、活性酸素、アルコール	遺伝 、免疫、ストレス



注意！糖尿病網膜症

糖尿病はテレビや新聞でよく耳にしますが、糖尿病には恐ろしい合併症があるのをご存知ですか？**糖尿病の 3 大合併症**とは、糖尿病が原因となり**神経、網膜、腎臓**に障害が生じる病気です。中でも、目に影響を及ぼす糖尿病網膜症は、血糖値が高い状態が続くことで目の**網膜の毛細血管**が傷害されます。悪化すると**失明の可能性**もあり、怖い合併症です。

合併症を発症しないためには、**血糖コントロール**が重要です。健診で高血糖や尿糖を指摘された人は、必ず病院を受診し、適切な治療を受けましょう。既に治療中の方は、医師の指示のもと、バランス良い食事・運動に取り組み、内服中の方は確実に内服を行いましょう。



目に優しい生活のすすめ

●環境を確認しよう

- 日中はカーテンを開け、**自然光**を取り入れている
 - テレビとの距離は、**画面の高さの3倍**を保っている
 - 電気の明るさは**300ルクス以上**を維持している（事務作業の場合）
 - PC画面から**50cm以上**離れている
- 全部当てはまるのが理想です！

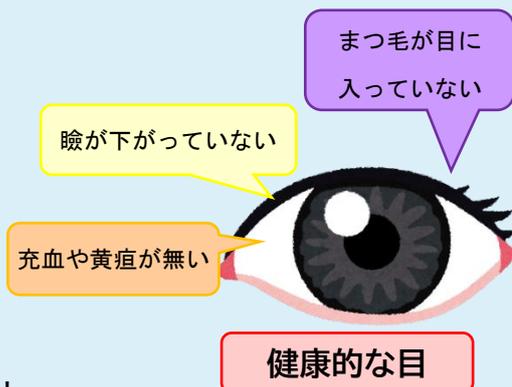


●目の症状を確認しよう

- 眼球が**充血**している、**黄色み(黄疸)**がある
- 目の**痛み**や**かゆみ**、**乾き**やすい
- 物が**二重**に見える、物が**かすむ**、**見にくい**
- まつ毛**が目に入る
- 眼鏡・コンタクトレンズの**度**が合っていない

使用期限に注意！

→どれか一つでも当てはまった方は眼科に行きましょう！



今月の
ミニコラム

10/1-10/7は全国労働衛生週間です！

全国労働衛生週間は、働く全ての人々が健康で快適に働けるよう職場づくりを行う取り組みです。まずは、労働衛生の基本である「労働衛生3管理」を紹介します。これを機に、まだ取り組めていない点は是非取り入れていただけたらと思います。

① 作業管理

- ・長時間の残業(月45時間以上)を行わない
- ・適切な休憩時間を確保できる

② 作業環境管理

- ・職場の室温は18℃以上28℃以下を保つ
- ・照明の明るさを適正に保つ
- ・適切な換気を行う

③ 健康管理

- ・健康診断後、要精密者の受診状況を確認
- ・受診しやすい環境を整える



全ての人働きやすいと感じられる職場へ！

参考文献・HP

- ・厚生労働省 患者調査(R2)年/職場の安全 e-ヘルスネット
- ・中央労働災害防止協会 全国労働衛生週

- ・公益社団法人 日本眼科医会
- ・国立研究開発法人 国立交際医療研究センター

医療法人 俊秀会 エヌ・ケイ・クリニック