

# 40歳から

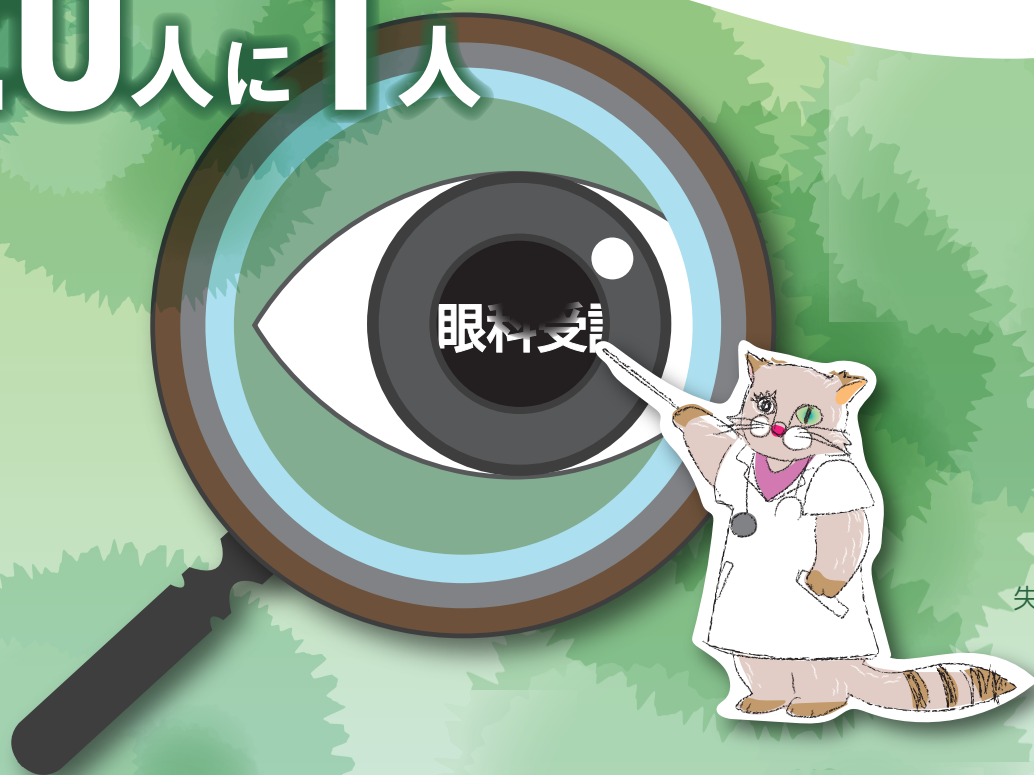
—— 目の健康を守るため ——

# 定期的な眼科受診を!

緑内障にかかるとの割合

# 20人に1人

緑内障は、中年から高齢にかけて徐々に発症者が増える病気です。40歳以上の約5%が緑内障に罹患していると推測されています。



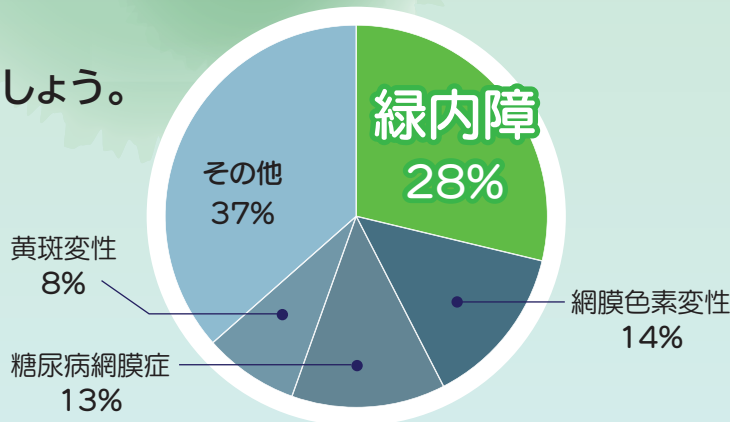
緑内障は、失明する恐れがある怖い病気じゃ。

自覚症状がなくても病気が進行していることがあります。

## 目の病気は、**早期発見**が大切です。

目が疲れる・かすむ・重いといった軽い症状でもお近くの眼科医を受診しましょう。

● 視覚障害の主な原因疾患 ●





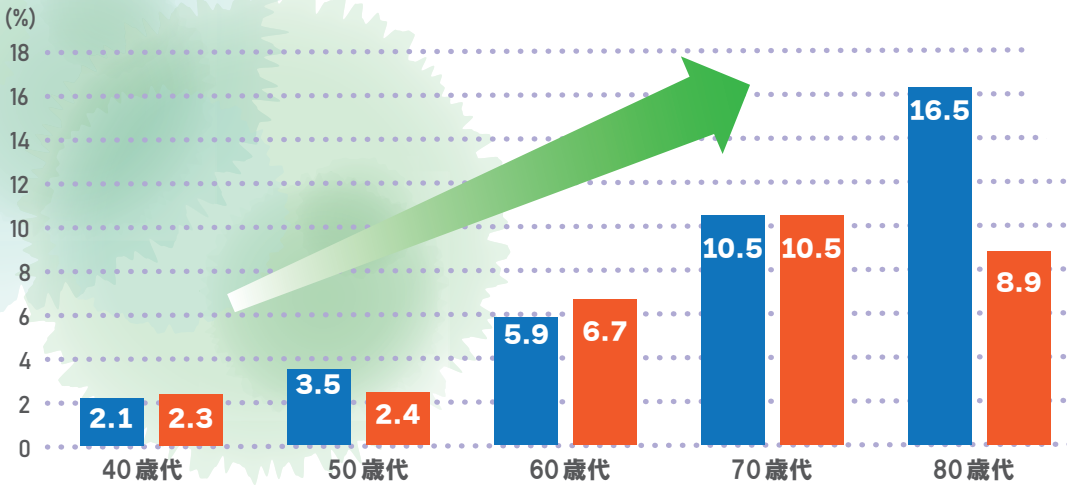
## 緑内障とは

視神経が障害され、視野(見える範囲)が欠けて見えにくくなり、進行すると失明します。

目の球形を保つ力を眼圧といい、眼圧が高くなると視神経が圧迫されて少しずつ障害され、視野が欠けていきます。視野が欠けても、初めのうちはほとんど気づきません。緑内障がかなり進行して視野の欠けに気が付きます。また視野が大きく欠けてから治療を始めると、進行を抑えることが難しくなりますので、早期発見が大切です。

男 女

### 緑内障年齢別有病率



年齢が上がるにつれて、緑内障の発症者が増えるんだにゃ〜。



日本緑内障学会多治見緑内障疫学調査報告書, 2012, 日本緑内障学会



## その他の目の病気は？

人が取り入れる情報の8割は目からによるものです。網膜剥離・白内障・飛蚊症…など、さまざまな目の病気があります。

監修 埼玉県眼科医会



健康のために、眼や身体の検診を受けましょう。

適切な体重管理で、健康づくりをしよう！

食生活や生活習慣の多様化、運動不足などが一因となって「肥満」や「メタボリックシンドローム」に該当する方が増えています。特定健康診査の結果から、県内に在住する50歳代の男性の4割が「肥満」であることが明らかになっています。

楽しく健康でいきいきと過ごすために、適切な体重管理を続けましょう！



埼玉県コバトンのキッチン

おいしく健康づくりに役立つレシピをクックパッドでご紹介しています。



公式キッチンはこちら▲