

緑内障と診断された  
あなたに覚えておいてほしい

たった  
ひとつの  
こと

参天製薬株式会社・提供

Santen

監修

海谷眼科岩田和雄記念海仁緑内障センター

センター長・副院長 山本哲也 先生

2024年3月改訂  
E14100 04





## 0 現在

気がおけない仲間と過ごす時間があって、また頑張れる

緑内障は、見たものを脳に伝える神経が弱り、見える範囲が少しずつ欠けていく病気です。



5年後

もっともっと上達したいと思える趣味がある

とはいえ、今すぐに手元が見えなくなるわけではありません。



ただ、ゆっくりと、  
確実に症状は進行していきます。

10年後

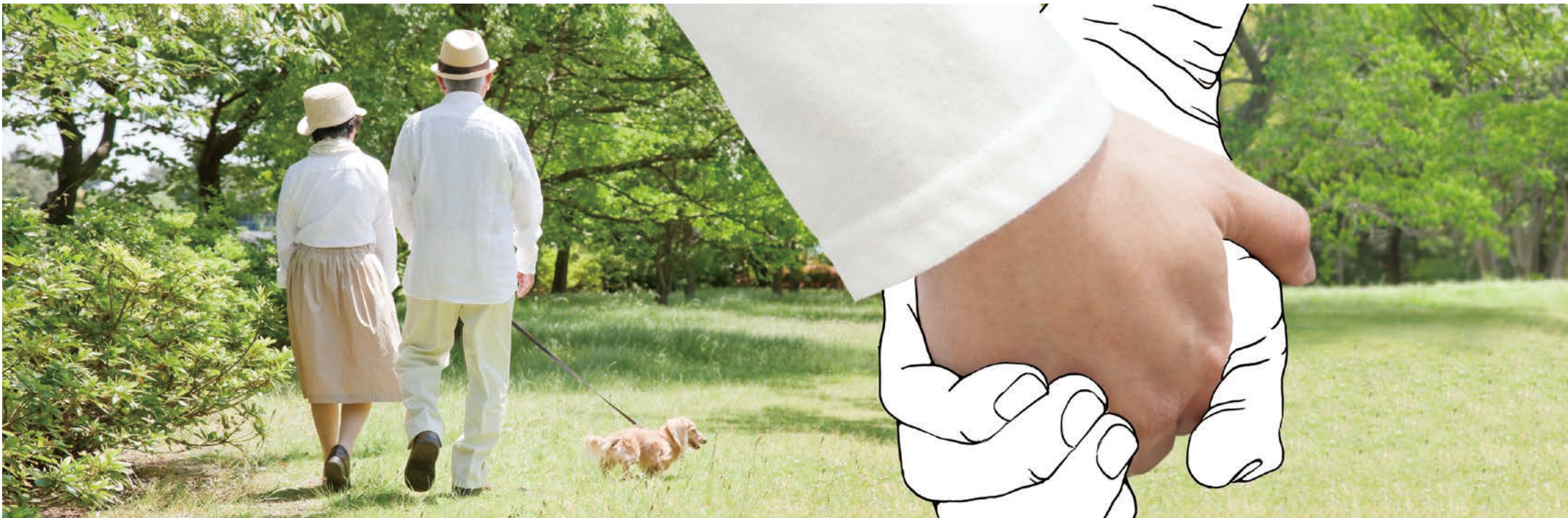
いつか行ってみたいと思っていたあの場所へ



15年後

幸せであってほしいと願う相手がまた増える

あなたに覚えておいてほしい、  
たったひとつのこと…それは、



毎日欠かさず目薬をさすこと。

20年後

まだまだやってみたいことはたくさんある

あなたの豊かな人生のために。

# 覚えておいてほしい、 たった ひとつのこと

緑内障は治すことはできません。

でも、目薬で進行を遅らせることはできます。

重要なのは、

## 毎日

忘れずに目薬をさすことです。

緑内障の治療は、**毎日**の目薬で行います。

**毎日**点眼することで緑内障への効果が認められています。

## 毎日の点眼を忘れないための 3つの工夫

### 1 **いつ**点眼するかを決める

医師の指示に合わせて点眼のタイミングを決めましょう。(起床時、顔を洗うとき、入浴前、食後など)

### 2 **目薬をどこ**に置くか決める

洗面所やリビングなど、常に目につくところがおすすです。

※ただし冷蔵庫に保存する目薬は除きます


### 3 点眼したら**印**をつける

点眼したらカレンダーなどに印をつけて習慣化しましょう。

ご家族や周囲の方にも、点眼を忘れていたら声をかけてもらえるように伝えておきましょう。

定期的に眼科で検査を受け、  
治療を続けていくことで、  
あなたの視野を保ちましょう。





## 症状がなくても 毎日の目薬は必要？

あなたの視野(見える範囲)を、  
両手いっぱいしゃの砂に例えてみましょう。

緑内障が進むということは、手の隙間から  
少しずつその砂がこぼれ落ちていくようなものです。

一度こぼれ落ちてしまった砂は  
再び手のひらに戻すことはできません。

見えにくいと感じるようになったときには、  
手のひらの砂はかなり減ってしまっています。  
もっともっと砂が減ってしまうと、  
残念ながら失明にいたることもあります。

それでも、目薬をさすことで、砂の落ちるスピードを  
遅らせることができると考えられています。  
緑内障の治療を開始したそのときから、  
毎日欠かさず目薬をさしていきましょう。



# 視野はどのように変化する？

緑内障の患者さんの視野は、下の写真のように変化すると考えられています。視野が欠けているからといって、その部分が黒く見えるわけではありません。

その理由のひとつとして、脳が周りの景色から映像を作り出し、欠けている部分を補っているためだといわれています。

## 1 正常な見え方



ランドセルを背負った女の子と男の子が横断歩道を渡っています。

## 2 すこし症状が進んだ状態



右端にいた男の子の姿が見えていません。

## 3 さらに症状が進んだ状態



子供たちのほか、左上の標識も見えなくなっています。

# 視野の欠けを体験してみよう

誰でも生まれながらに、左右の目に1か所ずつ、<sup>もうてん</sup>盲点と呼ばれる

“視野が欠けている部分”があります。

普段の生活の中で、視野が欠けていることに気付かないのはなぜでしょうか？

実際にはどのように見えているのか、体験してみましょう。

(緑内障ではない方も体験できます。)



## 〈右目で体験する〉

- 1：左目をふさぎ、右目の正面でテントウムシを見つめてください。
- 2：テントウムシを見つけたまま、ゆっくりと本を顔に近づけてください。
- 3：目から20cmくらいの距離のところ、チョウがまるで芝生に消えたように見えるはずです。

※左目で体験する場合は、右目をふさぎ、左目の正面でチョウを見つめます。  
チョウを見つけたまま、本を近づけると、テントウムシが芝生に消えます。

チョウやテントウムシが見えなくなったとき、その部分は不自然に黒く見えたりはしなかったはずです。脳が周りの景色から、まるで見えているかのように映像を作り出したからです。

緑内障が進行すると、見えない部分が少しずつ増えていきますが、さも見えているかのような錯覚が何年にもわたり続きます。緑内障の患者さんが、自分で「見えない」ことに気づく頃には、視野の欠けがかなり進んでしまっており、その部分の視野は二度と戻らない状態です。

緑内障と診断されたその日から、毎日欠かさず点眼をしていきましょう。