

はくないしょう

白内障

---水晶体が濁ってくる病気---

【白内障とは．．．】

眼の水晶体が濁る病気です。水晶体が濁ると、濁りを通して見ることになりますから、「かすみがかかる」「はつきりみえない」「まぶしい」「ひとの顔がぼやける」ようになります。

【原因は？】

髪の毛が白くなるのと同じで、一種の加齢現象です。60歳くらいになると、多少とも白内障にかかっています。髪の毛と同じで、早く白内障になる人と余り進まない人がいます。

【治療】

白内障を治す目薬や飲み薬はありません（進行をおさえる事はできます）。また、メガネをかえてもかすみはとれません。かすみをとるためには、手術が必要です。

【白内障の手術】

濁ってしまった水晶体を取り出して、代わりに、レンズを埋め込む手術です。10分～30分くらいで終わり、痛みはほとんどありません。

【白内障の予防】

白内障予防には強い紫外線を避け、ビタミンE（大豆、玄米、植物油、ごま、うなぎなど）、ビタミンB2（のり、レバー、納豆、鶏卵、いわしなど）、ビタミンC（緑色野菜、いも、柑橘類など）をとりましょう。逆に、白内障をすすめてしまう食品として古い油を使った揚げ物、古い魚の干物があります。