

緑内障の治療効果を高める本書の使い方

本書は私が毎日配信しているYouTubeチャンネル眼科医平松類に寄せられた質問や、反響の大きかったコンテンツをもとに作成しました。緑内障のメカニズムから最新治療に至るまで、患者さんが知っておきたいポイントを8つのLESSONに分けてまとめています。本編を最初から読み通せば、緑内障治療への理解が深まり、未来の治療に期待をもっていただけるかと思います。

まずは、下記についているQRコードを読み取り、私が緑内障治療の全体像について解説した動画をご覧ください。その後で本書を読み進めると理解がスムーズになるかと思います。

また各項目はQ & A方式で書かれているので、知りたい内容から読み進めることもできます。さらに「自分でできることはしたい」という患者さんの声に応え、LESSON 2 食事・栄養編、LESSON 3 生活編には、各Q & Aの根拠となる論文のエビデンスレベル（信頼度）と解説動画のQRコードをつけています（各Q & Aと動画タイトルは異なります）。動画を見ながら本書を繰り返し読み、理解を深めれば治療効果も高まるのでおすすめです。

本書のいちばんの目的は、あなたが一生不自由なく見える視野を維持し、緑内障による失明の恐怖からあなたを解放することです。それでは、目をよくしてあなたの人生まで好転させていきましょう。



MOVIE

LESSON1 病気編

まずは緑内障について知ろう

LESSON 1では、必ず失明する病気と誤解されがちな緑内障のメカニズムを最新データを紹介しながら解説します。本編を読めば緑内障による失明の不安から解放されるに違いありません。



LESSON2 食事・ 栄養編

食事・栄養に注意して緑内障の進行を抑えよう

食事や栄養は緑内障の進行に影響を与えます。LESSON 2では、Q & Aの根拠となる論文のエビデンスレベルと解説動画のQRコードをつけています。食生活の見直しはもちろん、緑内障予備軍の方の予防にも役立てていただけることでしょう。



LESSON3 生活編

自分でできることを見つけよう

緑内障の進行を食い止めるには、目薬を差すことしかできない。そう思い込んではいませんか？ LESSON 3では、睡眠や運動など緑内障の生活上の注意点を網羅し、Q & Aの根拠となる論文のエビデンスレベルと解説動画のQRコードをつけています。緑内障予備軍の方にも役立つ情報が盛りだくさんです。

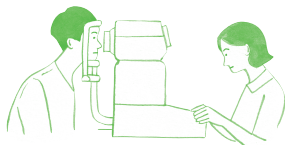


LESSON4

診察・
検査編

自分の緑内障の状態を知ろう

緑内障には、さまざまな検査があることをご存じでしょうか？ LESSON 4では、緑内障である私の母親のデータを参考にしながら、眼科では教えてくれない視野検査やOCT検査の見方などをレクチャーします。また、おすすめの眼科の見分け方や診察の受け方なども紹介します。



LESSON5

治療方針編

自分の治療方針を知ろう

緑内障の治療はとてもわかりにくく、医師の説明も十分ではないことがあります。LESSON 5では、緑内障治療の流れをはじめ進行度別、年代別の治療方針などを解説しています。あなたが実際に受けている治療と比べてみるとよいでしょう。



LESSON6

目薬編

目薬を知って治療効果を高めよう

緑内障治療は目薬が基本ですが、95%以上の人が目薬の差し方を間違っています。LESSON 6では、私が正しい点眼法を実演した解説動画などのQRコードと目薬の解説をつけています。動画を見ながらマスターしてみてください。



LESSON7

手術編

手術・レーザー治療の効果とリスクを知っておこう

緑内障の手術やレーザー治療は一般的な手術とは異なり、見やすくなったり視野が回復したりすることはありません。反対に、不調が引き起こされることすらあります。医師任せにするのではなく、手術やレーザー治療のメリットとデメリットを知っておきましょう。



LESSON8

未来の
治療編

緑内障治療の未来を知って希望をもって治療を続けよう

現在のところ、緑内障は完治が難しい病気です。とはいえ、iPS細胞をはじめとする再生医療や遺伝子治療のさまざまなアプローチが出てきています。本編を読めば、未来の治療に希望がもてるはずです。本書の内容を実践して緑内障が「治る」ときまで日常生活に困らない視野を維持しておきましょう。



YouTubeチャンネル 眼科医平松類

緑内障をはじめとする目の病気と健康について動画でわかりやすく解説するYouTubeチャンネルです。毎月1回、みなさんの目に関する疑問、質問に答えるライブ配信やメールマガジン登録者限定動画も配信しています。



MOVIE

はじめに

本書は緑内障のあなたが「一生不自由なく『見える』方法」と「世の中にあふれる科学的根拠のない緑内障情報から身を守る方法」を書いていきます。

正直にいうと私はこの内容を公開したくありませんでした。

なぜかという、この内容を公開しても同業者から賞賛されることは決まっていたからです。その一方で、この内容を知れば、「あなたの人生は必ずよくなる」と断言できます。

本書の内容はこれまでの緑内障治療から考えれば、かなり非常識に思えるものかもしれません。ところが、私の勤める病院の外来では

「見やすくなった」

「失明を回避できた」

「人生が楽しくなった」

と、毎日のように涙を流して喜んでくれる患者さんがいます。喜びの涙なのに私がおろおろしてし

まい、「泣かせてしまってますみません」となぜか謝ってしまいます。

本書は私が毎日配信しているYouTubeチャンネル眼科医平松類の動画や視聴者からの質問をもとに、反響の大きかった内容をQ&A方式にして書いています。また本書の**食事・栄養編と生活編**では、各Q&Aの根拠となる論文のエビデンスレベルをA B C Dの4段階で評価し、YouTube解説動画のQRコードをつけています。動画を見ながら本書の内容を理解すれば、医学的な根拠にもとづいた方法を選択して日々の生活の中で実践できます。さらに、日本ではなかなか紹介されることのない緑内障の最新治療についても解説しているので、未来の緑内障治療の展望に希望をもっていただけだと思います。

これらの内容を知り、実践できれば、緑内障の初期や中期のあなたは一生不自由なく目が見える生活を送ることができるといっても過言ではありません。もし仮にあなたが後期の場合でも、治療方法が発展するそのときまで、緑内障の進行を食い止める。

それが本書のテーマです。

ではなぜ、緑内障の患者さんにとってそれだけ素晴らしい内容を、今まで公開したくなかったのか。また、たとえ公開したとしても賞賛されないと思われるのか。

それは患者さんがよくなる代わりに、医師の診察の手間が増えるからです。本書の内容を公開すれば、患者さんから医師への要望や質問が確実に増えることが予想されます。多忙を極める医師は、何時間もかけて患者さんに治療について説明することは難しいでしょう。もしあなたが「自分でできることは？」と聞くものなら、「余計なことは考えず治療に励むように」と怒られることすらあります。かくいう私もかつては同じ理由から「指示通りに目薬や手術などをしてもらったほうが患者さんのためになる」、そう思い込んでいました。

そんな私を変えた3つの出来事があります。

1つ目は両親が緑内障になったことです。両親が緑内障の場合、その子である私の緑内障の発症率は高くなります。さらに私は近視のため、緑内障になるリスクがもともと高いのです。つまり、非常に緑内障になりやすい体質だといえます。そのため、緑内障は私にとって“他人事”ではなく“自分事”となりました。あなたが「何とか失明したくない」と思うように、私もそう思うのです。あなたが「緑内障を治したい」と願うように、私もそう強く願うのです。

2つ目は緑内障にまつわる研究です。大学では「患者さんへの説明の仕方を変えるだけでどのぐら

い緑内障の治療効果が上がるのか」「目によいルテインという栄養素がどのようなにはたらくのか」などの研究をしました。研究を進めるなかで、論文を読み、学んだ知識を実際の患者さんの治療にも活用しました。

そうした経験を積むうちに、まだ日本では知られていない緑内障の新たな概念やメカニズムを自分が発信できるのではないかと感じるようになりました。その後、書籍の出版やYouTubeチャンネルなどで、目の健康に関する情報を多くの方にお届けできる立場に立てるようになりました。

3つ目は緑内障患者さんとのふれあいです。両親が緑内障になる前は「患者さんは私のいうことを素直に聞いてくれる人ばかり」と思っていました。しかし、両親とりわけ父親に話をするとな「通常の説明では正しく伝わっていない」ということを実感したのです。つまり、患者さんは素直に私の話を聞いてくれているのではなく、私の説明を正しく理解していなかったのです。これまでの私の説明があくまで医師都合だったということがわかりました。その後、1万人以上の緑内障の患者さんと病气以外のいろいろな話をするなかで、多くの人の悩みや苦しみを分かち合うこともできました。そして、「解決法はあるのにもかかわらず、医師の説明ではほとんど伝わらないのだな」と実感することができたのです。

「両親が緑内障となり、病気が自分事になった」「世間に情報を公表できる機会がある」「1万人以上の緑内障患者さんの話を聞いた」……。

このような環境にあるのは自分しかいないと気づき、私の想いを本の形で公表できればと思ったのです。両親が緑内障であるのは悲しいことですが、逆に私を非常に貴重な立場に置いてくれた両親には感謝をしています。

本書を読むと「自分が今まで信じ込んでいた眼圧が何だったのか」と愕然とされるかもしれません。あるいは「なぜこんなに多くの方法があるのに誰も教えてくれなかったのか」と怒りを覚えるかもしれません。とはいえ、この本を読むかどうかはあなたの自由です。本を買っていただきたくて、このようなことをいつているわけではありません。

それでは、なぜ私はこの本を書いているのでしょうか？

緑内障になった両親のことを考えると我が身のかわいさだけで情報を隠すのが後ろめたいからです。そして、この情報を知ること、「人生が変わった」と涙を流す患者さんを見ると「医師をやっているよかったな」と心から思えるからです。

では、目をよくして感動を味わっていくためのお話をしていきましょう。



LESSON 1

DISEASE

病 気 編

— まずは緑内障について知ろう —



You can do it !

New common sense of
Glaucoma
that changes your life.

Q
1

緑内障は失明しますか？

A

しっかりと治療していれば
失明することはまずありません。

緑内障は失明する病気。そう思っている人が多くいます。「緑内障は40歳以上の約20人に1人がかかる日本の中途失明原因1位の病気^{*2}」。医師からもそうした説明を受けているかもしれません。失明の不安に毎日おびえている患者さんもあります。悲しいことです。

でも事実を知ってほしいのです。きちんと治療を受けていれば99%失明しません。研究論文でも「20年間で両眼を失明する人は1・4%しかない^{*3}」ことがわかっています。多いと感じるか少ないと感じるかは人それぞれかもしれませんが、99%の人は20年間失明せずに生活できています。しかもこの論文は2015年の発表で20年以上前に治療を始めた人のデータです。つまり、この研究が始まったのは1990年代のこと。携帯電話がようやく普及し始めたところで、もちろんスマートフォンなんてあ

りません。「ノストラダムスの大予言」がまだ信じられていた、そんな時代のことです。21世紀の今、治療成績はもつと上がっています。目薬・手術などをはじめとしたあらゆる治療が大きく進歩しています。私の勤める病院の外来でもほとんどの患者さんが光を失わずに生活を続けています。

では、なぜ医師は「失明する」というのでしょうか？ それは患者さんに真剣に治療に取り組んでもらうためです。世の中はあなたのようにこの本を読んで治療に向き合うまじめな人ばかりではありません。そうなる、厳しくいうほうが治療効果は上がりやすい。その一方で、まじめなあなたは不安が募り、人生を楽しく過ごしにくくなってしまいうことです。

だからこそ、あなたには「きちんと治療すれば失明はまずない」と思って安心して治療を受けてほしいのです。治療するのは失明を防ぐためですが、それは「あなたの人生をよくする」ためでもあるのです。あなたは不安に思う必要はありません。失明におびえながら生きることが人生をよくするとは思えません。もちろん不安はあるでしょう。でも、この本の内容を実践していけば大丈夫です。

私が勤める病院には日本だけでなく、海外からも症状の進行した緑内障患者さんが多くいらっしやいます。たとえ進行していたとしてもきちんと治療すれば、失明を防ぐことは不可能ではありません。一般的な緑内障であれば、日常生活が立ちゆかなくなるケースはまれです。大切なのは「きちんと治療する」ことです（ただし、治療開始時に重症な場合や特殊なケースはのぞく）。では、きちんと緑内障を治療するにはどうすればいいのか？ まずは緑内障についてしっかりと見ていきましょう。

Q
13

緑内障にいい食べものは ありますか？

A

視神経のダメージを抑えるためにもタンパク質、とりわけ肉をきちんととることをおすすめします。

食事が身体をつくります。目だって例外ではありません。栄養バランスの悪い食事を取り続けられれば目は悪くなり、よい食事を取り続けられればよくなります。実は目も毎日代謝していることをご存じでしょうか？ 肌のように古い細胞がはがれ、新しい細胞ができているのです。その老廃物が目やにとして身体の外に出ています。では、こういった食事がよいのでしょうか？

まずタンパク質（10）が大切なことがわかっています。「必要以上に食べる」ということではありません。高齢の女性では、タンパク質とりわけ肉をきちんととっている人のほうが緑内障になりにくいという研究があります。^{*7} 実際に外来でみているとあまりタンパク質をとっていない患者さんが多いです。肉を食べる頻度が緑内障に関係しているとするならば、どんな理由が考えられるのでしょうか？



MOVIE

緑内障は視神経がダメージを受けることで発症します。タンパク質が不足すると、身体をつくる基本構造がもろくなるわけですから、視神経がダメージを受けやすくなるのではないかと推測されます。したがって、タンパク質をきちんととることは緑内障の進行抑制によい影響をもたらすといえます。

とはいえ、ポイントはあくまで栄養バランスを崩さないということです。たとえば、「肉を食べましょう」といった場合は「普段の食事に少し肉をとり入れてみては？」という意味なので、注意してください。

また続発緑内障のように糖尿病などが原因の場合は、医師や管理栄養士のアドバイスを聞いてください。あくまで糖尿病をコントロールできる範囲内で食事にとり入れてください。

緑内障にとってよい食べものがある一方で、控えるべき食べものもあります。そこで、緑内障に悪影響を及ぼす恐れのある食べものについてお話しします。

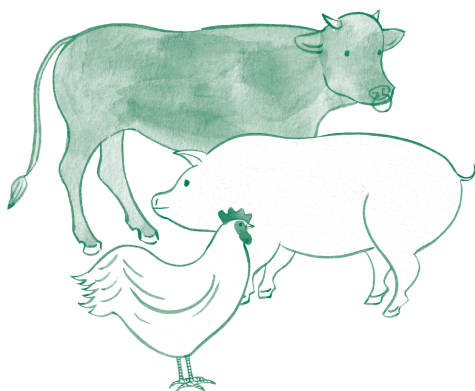


図10 肉はタンパク質を多くふくむ。