

\\ 失明しない! //

名医が
教える

緑内障の進行を食い止める

最新療法



CONTENTS

- 26 **質問6** 「正常眼圧緑内障」とは
どんな病気ですか？
- 28 **質問7** 緑内障は
白内障とどう違うのですか？
- 30 **質問8** 「眼圧」ってどんなものですか？
- 32 **質問9** 緑内障と診断されても、
普通に見えていれば大丈夫ですか？
- 34 **質問10** 将来、医療技術が進んだら、
緑内障は完治しますか？

Part 2

「適切な治療法」を見つけるための 医師の選び方と検査

- 38 緑内障の疑いがあったら、まずは眼科に行こう
知っておくと安心！
緑内障 診察と検査の流れ
- 40 緑内障になったら治療方針は専門医に。
方針が決まったら一般的な眼科でOK
- 42 緑内障の検査にはこんな種類がある
- 44 もっと精密に調べるなら
「OCT検査」を受けよう
- 46 緑内障は「眼圧を下げること」が
唯一の治療法。医師が測って、
正確な数値を出すのがおすすめ
- 48 「視神経乳頭陥凹拡大」と言われたら
緑内障かどうかの診察を受けよう

- 2 「失明」する人の約1/4の原因が「緑内障」
でも治療とケアを正しく行えば
「失明」は防げる！
- 4 医師の選び方と検査で
「適切な治療法」が見つかる！
- 6 目薬、レーザー治療、手術の
「いま」を知って緑内障の悪化を回避！
- 8 生活習慣の改善で
「緑内障」の悪化を止めれば
手術・失明は防げる！
- 10 毎日食べる食材が
「緑内障の進行を食い止める」ポイント！
- 14 **平松先生から皆さんへのメッセージ**

Part 1

緑内障の「手術」と「失明」を 回避するためのQ&A

- 16 **質問1** 緑内障ってどんな病気ですか？
どんなふうに行進しますか？
- 18 **質問2** 緑内障になったら失明しますか？
- 20 **質問3** 緑内障は治らないのでしょうか？
- 22 **質問4** 手術は絶対に必要ですか？
- 24 **質問5** 緑内障にはいろいろな
タイプがあるのですか？

Part 5

毎日食べる食材が 緑内障の進行を 食い止めるポイント！

- 82 緑黄色野菜が緑内障や目の病気を予防・改善する
- 84 魚の成分が目の健康を保ち、涙の質を上げてくれる
- 86 質のよい肉のたんぱく質が視神経のダメージを抑制する
- 88 炭水化物は血糖値を緩やかに上げる「低GI食品」がおすすめ
- 90 「カシス」のほうがブルーベリーより緑内障抑制効果がある
- 92 食事のほかにサプリメントの併用で緑内障治療をサポート

Column

- 36 ①医師がいう「エビデンス」ってなに？
- 50 ②医師と患者のすれ違いを回避するには？
- 66 ③一人で悩まないで！同じ境遇の人と情報交換をしよう！
- 80 ④アルコールやコーヒー、たばこは緑内障に悪影響を与える！

保存版

- 94 毎日の献立に活用してください！目の健康を保ち続ける！
緑内障の進行を抑える！ 食材大事典

Part 3

目薬、レーザー治療、 手術の「現在」を知って 緑内障の悪化を回避

- 52 検査・診断が済んだら、次は治療をスタート
始める前に知っておきたい
一般的な緑内障の治療の流れ
- 54 目薬を正しく使えば
治療効果がぐんとアップする！
- 58 「レーザー治療」や「手術」の
効果とリスクを知っておこう
- 62 最新＆未来形の治療で
緑内障が治る日が来るかもしれない

Part 4

「緑内障の悪化を止める！ 手術・失明は防げる！」 改善すべき生活習慣

- 68 アイケア・入浴・マインドフルネスで
疲れた目や体をリラックス
- 70 適切な睡眠方法なら眼圧を上げない
- 72 ウォーキングのような有酸素運動は
眼圧を低下させるのに効果的
- 74 緑内障になったらコンタクトレンズ
よりもメガネやサングラスがおすすめ
- 76 スマートフォンやパソコンの使用は
控えめにしよう
- 78 「脳知覚トレーニング」で
今使える「有効視野」を鍛えよう