



せんき あんてん 閃輝暗点

突然、視界の中にキラキラ光る模様や、ギザギザしたものが映ったりして、周辺視野が暗くなる症状が出る場合があります。**20-30分位すると自然と消失**します。閃輝暗点と言われる症状で、脳の血管が収縮して一時的に視野を司る部分の血流が悪くなることで発症すると言われています。

閃輝暗点を治す薬や予防する薬は残念ながらありません。症状が出た後に片頭痛を合併する場合があります、片頭痛の前兆として閃輝暗点が出る場合もあります。臨床的には、片頭痛を伴う方のほうが少ない気がしますが、なんとなく頭が重い程度の症状はあるようです。

閃輝暗点が頻発するようであれば、MRIなどの検査で頭の中を詳しく調べることもあります。

失明に至る病気ではありませんが、初めて経験する場合にはびっくりする症状だと思います。一度経験すると二度三度と繰り返すことがあるのも特徴です。

身体活動量と緑内障進行速度

緑内障の進行を防ぐ因子は眼圧を下げることですが、それ以外にも運動との関連を調べた研究結果がいくつかあります。

①運動量に比例して眼圧下降効果があることを報告。

②運動を習慣的に行っている緑内障患者とそうでない緑内障患者を比較すると、運動を習慣的に行っている群のほうが、進行が緩やかだった。

③活動量との関連を調べた研究では、1日1000歩、歩数が増加するごとに視野障害進行速度は+0.007dB/年と有意に緩やかであったという報告。

運動が様々な生活習慣病や慢性疾患予防につながることは言われていますが、**緑内障においても一定の効果があるよう**です。限定的な効果かもしれませんが、健康維持のために運動習慣を持つことが様々な利益をもたらしてくれることでしょう。