



安全衛生ニュース【2026年2月号】



(株)スタンダード運輸
(株)茨運 スズ工電機(株)

白内障になるとどのように見えるのか



- かすむ**
- ぼやける
- まぶしい
- 左右で明るさが異なる
- うす暗いと文字や絵が見えない
- 片目で見ると物が二重、三重に見える

正常状態で見える風景に比べて、白内障になると視野全体が**白っぽくかすんで見える**のがわかります。白内障を発症すると、目がかすんだり、ぼけたり、まぶしく感じられるようになります。また、左右で明るさが違う、薄暗いと文字や絵が見えない、片目で見ると物が二重・三重に見えるといった症状も見られます。

白内障は一般的に手術で治療する

白内障の治療



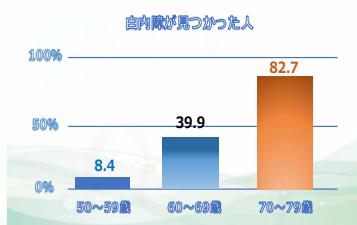
点眼薬は初期の白内障の進行を遅らせるのが目的で、水晶体の濁りを取りることはできません。進行した場合、治療としては手術が行われるのが一般的です。手術の時期については、**日常生活に影響するような自覚症状（みえにくさ）**があり、その原因が白内障であると診断されているなら、手術に踏み切つてもよいでしょう。両目とも白内障になることが多いですが、程度には左右差があることもあります。その場合には、まず片方の目の手術を行い、一定期間をあけてから、もう一方の目の手術が行われます。手術にかかる時間は目の状態によって異なりますが、通常20分程度です。

白内障の原因と頻度



白内障は、**目の水晶体という組織が濁ってくる病気**です。水晶体は、目に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる働きをしています。本来は透明ですが、濁ることで目に入る光が減少したり、散乱したりします。水晶体が濁るのは、溶けにくくなつたたんぱく質がたまるためです。

70歳以上では80%以上の人人が白内障



早い場合には**40代**から始まり、年齢とともに増加して、50代で8.4%、60代で約40%、70歳以上になると80%以上の人を見つかっています。

白内障になりやすい人

水晶体が濁る主な原因

- 加齢
- 糖尿病
- アトピー性皮膚炎
- 外傷
- ステロイド
- 他の目の病気

水晶体が濁るのは、**加齢が最大の原因**です。

糖尿病やアトピー性皮膚炎の人も、白内障になりやすいことがわかっています。また、過去に目をけがした人、ステロイド薬を使っている人、長期間目の病気がある人、目の手術を受けた人なども、早く白内障になる傾向があります。

手術で入れる眼内レンズの選び方

単焦点レンズ

長距	●見え方の質が良い ●保険適用	遠方・中間・近方のうち、複数箇所にピントが合う
短距	●メガネが必要	●くっきりと見えない ●暗いところで見にくい ●費用が高い（保険適用外）



目の症状から病気をチェックする

目の症状チェックリスト

- ①目がしょぼしょぼする
- ②目の奥が痛い
- ③目が乾く・ゴロゴロする
- ④ピントが合いづらいと感じる
- ⑤目がかすむ
- ⑥以前より眩しく感じる
- ⑦レンズの度数を変えてもみえにくくなった
- ⑧ものが歪んで見える
- ⑨字の一部が欠けて見える
- ⑩字が大きく/小さく見える
- ⑪ぼやけて見える部分がある
- ⑫視野が狭くなった

①～③の症状に当てはまった場合は
··· 乾燥や使い過ぎが原因？

④～⑦の症状に当てはまった場合は
··· 水晶体に問題が！？

⑧～⑩の症状に当てはまった場合は
··· 網膜や黄斑部に障害が！？

⑪～⑫の症状に当てはまった場合は
··· 緑内障の可能性が！

