

知っておきたい加齢黄斑変性

○加齢黄斑変性とは

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、視力が低下し、放置すると進行し、視力の回復が難しい病気です。

■加齢黄斑変性の主な症状

ものがゆがんで見えたり、真ん中が見えなくなり（中心暗点）、視力が低下します。その他、症状が進んでくると色が分からなくなってきました。

■加齢黄斑変性の予防

禁煙、紫外線予防、緑黄色野菜を含むバランスの良い食事の摂取。ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、亜鉛などを含んだサプリメントの摂取（医師と相談の上）。

※詳しくは、（公財）日本眼科学会
ホームページをご覧ください。



（公社）日本眼科医会の
チェックシートを用いて
見え方の確認をしましょう。

