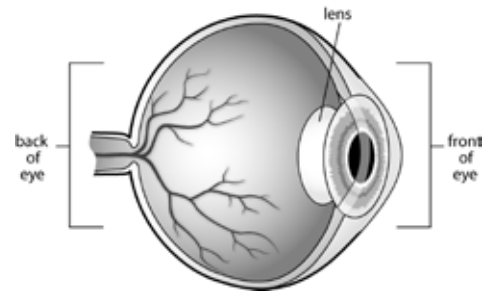


# Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



## Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age.

Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

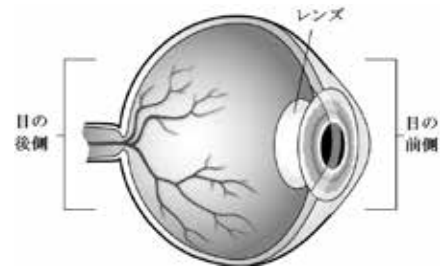
## Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

# 白内障

白内障は眼のレンズが濁り、視力低下を生じます。白内障は片目だけ、または両目で発症する場合があります。加齢ともなう一般的な目の病気です。



## 白内障の危険因子

白内障の発症率は年齢とともに増加します。加齢以外にも次の危険因子があります。

- 糖尿病などの病気
- 喫煙
- アルコールの摂取
- 長期間にわたり日光を浴びた場合

## 白内障の症状

症状はゆっくりと進行します。

- 視界の曇りやかすみ
- 光の周りに輪が見えたり、光が眩しすぎるように感じる
- 夜間の視力の低下
- 複視
- 色のぼやけ

## **Your Care**

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. During surgery, the cloudy lens is removed and replaced with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

## **How to Protect Your Vision**

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## 対処法

いずれかの症状が出た場合は、眼科医の診察を受けてください。医師がテストを行います。症状が日常生活に支障を来す場合、医師により手術を受けるよう勧められる場合があります。手術では濁ったレンズを除去して、人工のレンズに入れ替えます。手術が最良の選択肢かどうかについては医師と相談して決めます。

レンズの濁りはゆっくりと進行するため、数年間は手術の必要は必ずしもありません。医師により、新しい眼鏡、部屋を明るくすること、防眩サングラスや拡大鏡で視覚の改善を図るよう提案される場合があります。いつ手術が必要かについて医師と相談できるように、定期的に眼科検診を受けるようにしてください。

## 視力を守るには

- 60歳以上の方は2年に一度、眼圧検査を受けてください。
- 緑の多い葉もの野菜、果物、およびその他の酸化防止剤を含んだ食べ物を摂ります。
- サングラスや帽子で太陽からの紫外線を避けます。
- 主治医と栄養士の協力を得て糖尿病を管理します。
- 禁煙します。
- アルコールの摂取量を制限します。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

2008 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Cataract. Japanese